

سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اولین کنگره ملی مدیریت راهبردی در ورزش

دانشگاه گیلان - منطقه آزاد انزلی - اداره کل ورزش و جوانان گیلان

۳ مرداد ۹۸

آدرس سایت: www.confsh.ir



تأثیر مصرف حاد مکمل ال - آرژنین بر حداکثر اکسیژن مصرفی و اسیدلاکتیک خون مردان غیرفعال

حسین طاهری چادرنشین^۱ (*نویسنده مسئول)، مهدیه شفیعی لطف ابادی^۲، زهرا بهرمان^۳

^۱ و ^۲ دانشگاه بجنورد

* h.taheri@ub.ac.ir

چکیده:

زمینه و هدف: مطالعات اثر کوتاه و بلندمدت مصرف مکمل ال - آرژنین را در ورزشکاران مورد بررسی قرار داده اند ولی اثر حاد مصرف مکمل ال - آرژنین در آزمودنی های غیرفعال به خوبی مشخص نشده است. بنابراین، هدف مطالعه حاضر بررسی اثر یک وهله مصرف مکمل ال - آرژنین بر حداکثر اکسیژن مصرفی (VO_{2max} و سطوح اسیدلاکتیک خون مردان غیرفعال بود. روش کار: ۱۴ دانشجوی پسر غیرفعال (سن $28/1 \pm 42/20$ سال؛ نمایه توده بدن $23/1 \pm 97/1$ کیلوگرم بر مترمربع) به دو طور تصادفی به دو گروه برابر مکمل و دارونما تقسیم شدند. آزمودنی ها بعد از مصرف حاد مکمل (۵ گرم) و دارونما آزمون فزاینده بروس را انجام دادند. غلظت خونی اسیدلاکتیک قبل و بلافاصله بعد از اجرا گرفته شد. داده ها با استفاده از نرم افزار تحلیل آماری در علوم اجتماعی نسخه ۱۶ در سطح $P < 0.05$ ارزیابی شدند. یافته ها: ارزیابی آماری نشان داد که تفاوت معنی داری بین VO_{2max} دو گروه مکمل و دارونما وجود ندارد. همچنین، نتایج نشان داد که تفاوت معنی داری در پاسخ اسیدلاکتیک خون به آزمون بروس بین دو گروه مکمل و دارونما وجود ندارد. نتیجه گیری: به طور کلی، مکمل دهی حاد ال - آرژنین تأثیر چشمگیری بر آمادگی هوازی و تغییرات اسیدلاکتیک خون ناشی از یک وهله اجرای وامانده ساز ندارد.

کلید واژه ها: ال - آرژنین، آزمون بروس، حداکثر اکسیژن مصرفی، اسیدلاکتیک، مردان غیرفعال