



وزارت ورزش و جوانان
معاونت فرهنگی، آموزشی و پژوهشی
فرهنگ، فعالیتات و بازویشانی ملی، راهبردی
اداره کل ورزش و جوانان - خورنشان

همایش ملی

علوم ورزشی با رویکرد

سلامت، نشاط اجتماعی، کارآفرینی و قهرمانی

۱۹-۱۸ اسفند ۱۳۹۶



دانشگاه شهید چمران اهواز

تأثیر یک جلسه تمرین وامانده‌ساز به همراه مکمل دهی بتا-آلانین، بر مراحل ایزوکینیک بافری، هیپوکینیک پرتهویه ای و رکورد شناگران مرد

علی ارجمندپناه ایدلیکی، محمد اسماعیل افضل پور، محمد مسافری ضیاءالدینی

۱ دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزش، دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران.

۲ استاد فیزیولوژی ورزش، دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران.

۳ استادیار فیزیولوژی ورزش، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

A.Arjmand1991@gmail.com

چکیده

سابقه و هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر یک جلسه تمرین وامانده‌ساز به همراه مکمل دهی بتا-آلانین، بر مراحل ایزوکینیک بافری، هیپوکینیک پرتهویه‌ای و رکورد شناگران مرد، انجام شده است.

روش بررسی: تحقیق حاضر از نوع نیمه تجربی در قالب طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون و به صورت یک سوکور است. تعداد ۱۶ نفر، بصورت هدفدار از میان شناگران مرد استخر آستان قدس رضوی مشهد انتخاب شده و به طور تصادفی در دو گروه ۸ نفری شامل گروه مکمل و دارونما تقسیم گردیدند. به مدت دو هفته، گروه مکمل کپسول‌های مکمل بتا-آلانین و گروه کنترل یا دارونما کپسول‌های حاوی نشاسته مصرف نمودند. شاخص‌های تنفسی آزمودنی‌ها، قبل و بعد از مصرف کپسول‌ها، با استفاده از تست بروس، اندازه‌گیری گردید. در بخش آمار استنباطی پس از تایید مفروضه‌های آزمون t توسط تست لون و آزمون شاپیرو-ویلک، از آزمون‌های t همبسته جهت مقایسه میانگین‌های درون‌گروهی و t مستقل برای مقایسه میانگین‌های بین‌گروهی استفاده شد. سطح معنی‌داری در این پژوهش $P \leq 0/05$ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها: تحلیل آماری داده‌های بین گروهی پژوهش نشان داد که یک جلسه تمرین وامانده‌ساز به همراه مکمل دهی بتا-آلانین، کاهش معنی‌داری ($P=0/001$)؛ در مرحله هیپوکینیک پرتهویه‌ای شناگران مرد را به دنبال دارد، اما موجب تغییرات معنی‌داری در مرحله ایزوکینیک بافری و رکورد شناگران مرد نمی‌شود ($p > 0/05$).

نتیجه‌گیری: نتایج نشان داد که مصرف دو هفته مکمل بتا-آلانین با دوز ۲ تا ۶ گرم روزانه محرک کافی جهت بهبود عملکرد رقابتی شناگران فراهم نمی‌کند.

کلمات کلیدی: تمرین وامانده‌ساز، مکمل دهی بتا-آلانین، ایزوکینیک بافری، هیپوکینیک پرتهویه ای



دانشگاه شهید چمران اهواز

پنجمین همایش ملی علوم ورزشی با رویکرد سلامت، نشاط اجتماعی، کارآفرینی و قهرمانی

۱۸ - ۱۹ اسفند ۱۳۹۵ - اهواز



وزارت ورزش و جوانان
معاونت فرهنگی، آموزشی و پژوهشی
مرکز مطالعات و پژوهش های راهبردی
اداره کل ورزش و جوانان خوزستان

گواهی پذیرش مقاله

پژوهشگر گرامی،

جناب آقای / سرکار خانم: **علی ارجمند پناه ایدلیکی، محمد اسماعیل افضل پور، محمد مسافری ضیاءالدینی**
ضمن تشکر از حضور ارزشمند جنابعالی در "همایش ملی علوم ورزشی با رویکرد سلامت، نشاط اجتماعی، کارآفرینی و قهرمانی" که در تاریخ ۱۸ و ۱۹ اسفند ۱۳۹۵ در اهواز برگزار گردید، بدینوسیله گواهی و تأیید می گردد، مقاله با عنوان:
تأثیر یک جلسه تمرین وامانده-ساز به همراه مکمل دهی بنا-آلاتین، بر مراحل ایزوکینتیک بافری، هیپوکینتیک پرتیوپی ای و رکورد شناگران مرد

توسط داوران منتخب کمیته علمی همایش پذیرفته شده و در روز برگزاری به صورت شفاهی ارائه گردیده است.
همچنین این مقاله در پایگاه های اینترنتی معتبر از جمله پایگاه استنادی علوم جهان اسلام (ISC) و سیولیکا (CIVILICA) نمایه می گردد.
مجموعه برگزار کننده همایش برای آن پژوهشگر گرامی توفیق روز افزون را آرزومند است.

دکتر صدقه حدادی نژاد
رئیس هیأت مدیره

همایش ملی علوم ورزشی با رویکرد
سلامت، نشاط اجتماعی، کارآفرینی و قهرمانی
۱۸ اسفند ۱۳۹۵ www.cdlic2017.ir

پیش نشین جدیدی
در علم ورزش

