

چکیده

جامعه آماری این تحقیق کلیه مردان غیرورزشکار شهر رشت می باشند که از میان آنها ۲۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب شدند. آزمودنی ها به صورت تصادفی به دو گروه ۱۰ نفری تقسیم شدند گروه اول روزانه ۱۵۰۰ میلی گرم قرص آفرودیت (هرهشت ساعت یک قرص ۵۰۰ میلی گرمی) و گروه دوم روزانه هزار میلی گرم لاکتوز (دارونما) باید مصرف نمودند. افراد به مدت ۲۱ روز قبل و ۲۴ ساعت بعد از فعالیت مقاومتی پیشرونده از آفرودیت و لاکتوز استفاده کردند. برای تعیین میزان خود کارآمدی جنسی، درد نوبت یعنی قبل از مکمل گیری و بعد از پروتکل تمرین، پرسشنامه خود کارآمدی جنسی وزیری - لطفی که از پرسشنامه ی شوارزر اقتباس شده است در اختیار آزمودنی ها قرار می گیرد و نمرات کسب شده متعاقبا مقایسه شد. برنامه ورزشی: برنامه تمرین مقاومتی شامل پنج ایستگاه می باشد، که به ترتیب عبارت است از اسکات، پرس سینه، پرس پا، جلو بازو و سرشانه با هالتر. هر حرکت شامل سه نوبت و هر نوبت شامل ۸ تا ۱۰ تکرار بود. بین هر نوبت ۹۰ ثانیه و بین هر ایستگاه ۵ دقیقه استراحت گنجانده شد، شدت فعالیت برابر ۷۵ درصد یک تکرار بیشینه بوده که پس از ۱۵ دقیقه گرم کردن انجام شد. از تحلیل آنالیز واریانس با اندازه گیری های مکرر و کوواریانس در سطح معنی داری ۰/۰۵ درصد استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل آماری داده ها از نرم افزار SPSS-۲۳ استفاده شد.

نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر بیانگر آن است که تفاوت معنی داری بین ۵ نوبت قبل از فعالیت (۱)، بلافاصله (۲)، ۲۴ ساعت (۳)، ۴۸ ساعت (۴) و ۷۲ ساعت (۵) پس از فعالیت در کوفتگی عضله سرینی، دلتوئید، سینه ای، سه سر و چهارسر ران و درد عضلانی وجود داشت. هم چنین نتیجه آزمون تعقیبی بونفرونی نشان داد بین گروه کنترل و آزمایش در مقایسه جفتی میانگین های کوفتگی عضله چهار سر ران، کوفتگی عضله سرینی، دلتوئید و درد عضلانی در هر ۵ نوبت تفاوت معنی داری مشاهده شد ($p < 0/01$). هم چنین نتیجه آزمون تعقیبی بونفرونی نشان داد بین گروه کنترل و آزمایش در مقایسه جفتی میانگین های کوفتگی عضله سینه ای در همه نوبت ها تفاوت معنی داری مشاهده شد ($p < 0/01$) به جز جفت ۲ و ۵ که تفاوت معنی دار نبود ($p > 0/05$). نتایج آزمون تی دو گروه مستقل نشان داد اثر آفرودیت بر خودکارآمدی جنسی مردان غیر ورزشکار، متعاقب یک جلسه فعالیت مقاومتی پیشرونده به طور معنی داری موثر نمی باشد و بین گروه کنترل و آزمایش تفاوت معنی داری مشاهده نشد.

نتیجه گیری: نتایج نشان داد یک جلسه تمرین مقاومتی پیشرونده به همراه مصرف مکمل آفرودیت می تواند اثر مطلوبی درد عضلانی و کوفتگی تاخیری داشته باشد.

کلیدواژه: مکمل آفرودیت، تمرین مقاومتی، کوفتگی تاخیری، درد عضلانی، خودکارآمدی جنسی.