

اثر مکمل گیری HMB با تمرین مقاومتی بر برخی عوامل آمادگی جسمانی و ترکیب بدن پسران جوان غیر ورزشکار

هانی *، 64،

96-11-30

زمینه و هدف: با توجه به اهمیت استفاده از اسیدهای آمینه شاخه دار بر سازگاری عملکردی و به ویژه اسید آمینه لوسین بر بهبود احتمالی عملکرد جسمانی، هدف از مطالعه حاضر بررسی اثر 8 هفته مکمل یاری بتا هیدروکسی بتا متیل بوتیرات (HMB) به همراه تمرین مقاومتی بر برخی عوامل آمادگی جسمانی و ترکیب بدن پسران جوان غیر ورزشکار بود. روش شناسی: مطالعه حاضر از نوع نیمه تجربی و دوسوکور بود. بدین منظور، 20 پسر جوان غیر ورزشکار داوطلبانه در این پژوهش شرکت کردند و به صورت تصادفی به دو گروه تمرین مقاومتی با مکمل یاری HMB (10 نفر، قد $172 \pm 2/1/3$ سانتی متر، وزن $75 \pm 4/1/1$ کیلوگرم و سن $17 \pm 5/7/0$ سال) و تمرین مقاومتی به همراه دارونما (10 نفر، قد $175 \pm 4/3/2$ سانتی متر، وزن $76 \pm 2/2/3$ کیلوگرم و سن $17 \pm 0/6/1$ سال) تقسیم شدند. آزمودنی‌های مورد مطالعه به مدت 8 هفته و هر هفته 3 جلسه تمرینات مقاومتی را به صورت 3 نوبت 8 تا 12 تکراری با شدت 75 تا 85 درصد یک تکرار بیشینه انجام دادند. قبل و بعد از دوره تمرینی، آزمودنی‌های پرش عمودی، توان بی هوازی RAST، قدرت عضلات بالا و پایین تنه با استفاده از آزمون یک تکرار بیشینه حرکت پرس سینه و پرس پا و ترکیب بدن شامل درصد چربی بدن، نسبت دور کمر به باسن و شاخص توده بدنی از آزمودنی‌ها گرفته شد. از آزمون آماری t همبسته برای مقایسه تغییرات قبل و بعد هر گروه و t مستقل برای مقایسه دو گروه در بعد تمرین استفاده شد. یافته‌ها: نتایج مطالعه حاضر نشان داد که هر دو گروه پس از 8 هفته تغییر معنی داری در پرش عمودی، توان بی هوازی RAST و قدرت عضلانی از خود نشان دادند ($p < 05/0$)، و این تغییرات در گروه مصرفی HMB بیشتر از گروه دارونما بوده و این تفاوت از لحاظ آماری معنی دار بود ($p < 05/0$). نسبت دور کمر به باسن تغییر معناداری برای هر دو گروه نداشت ($05/0p$). نتیجه‌گیری: نتایج این مطالعه نشان داد، تمرین مقاومتی باعث افزایش معنی‌دار عملکرد جسمانی می‌شود و مکمل یاری HMB باعث بهبود بیشتر عملکرد جسمانی می‌گردد. بنابراین، به مربیان و ورزشکاران توصیه می‌شود که برای بهبود بیشتر عوامل آمادگی جسمانی از مکمل HMB استفاده نمایند.

کلمات کلیدی: تمرین مقاومتی، مکمل یاری، جوانان، عملکرد

[Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database](#)

[دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها](#)