

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

فرزاد عسگری\*, 64,

96-11-30

زمینه و هدف: هدف از مطالعه حاضر بررسی اثر 8 هفته مکمل یاری بتاآلانین به همراه تمرین مقاومتی بر برخی عوامل آمادگی جسمانی و ترکیب بدن پسران جوان غیر ورزشکار بود. روش شناسی: آزمودنی‌های مطالعه حاضر را 20 پسر جوان غیر ورزشکار تشکیل می‌دادند که به صورت داوطلبانه در این پژوهش شرکت کردند و به دو گروه تمرین مقاومتی با مکمل گیری بتاآلانین (10 نفر، قد  $1/1 \pm 6/176$  سانتی متر، وزن  $4/3 \pm 1/78$  کیلوگرم و سن  $7/0 \pm 1/17$  سال) و تمرین مقاومتی به همراه دارونما (10 نفر، قد  $3/2 \pm 4/175$  سانتی متر، وزن  $2/3 \pm 2/76$  کیلوگرم و سن  $6/1 \pm 0/17$  سال) تقسیم شدند. آزمودنی‌ها سه جلسه در هفته به مدت هشت هفته تمرین مقاومتی هایپرتروفی را که شامل 3 نوبت 8 تا 12 تکراری با شدت 75 تا 85 درصد یک تکرار بیشینه بود انجام دادند. قبل و بعد از دوره تمرینی، شاخص‌های آمادگی جسمانی شامل پرش عمودی، آزمون RAST، قدرت عضلات بالا و پایین تنه با استفاده از آزمون یک تکرار بیشینه و شاخص‌های ترکیب بدن شامل درصد چربی بدن، نسبت دور کمر به باسن و شاخص توده بدنی مورد ارزیابی قرار گرفت. 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 ( $p < 05/0$ )، اما این تغییرات در گروه بتاآلانین بیشتر از گروه دارونما بوده و این تفاوت از لحاظ آماری معنادار بود ( $p < 05/0$ ). درصد چربی بدن هر دو گروه هم کاهش معنی داری یافت، اما نسبت دور کمر به باسن و شاخص توده بدنی هر دو گروه تغییر معنی داری نداشت ( $05/0$ )

کلمات کلیدی : واژه های کلیدی: تمرین مقاومتی، مکمل بتاآلانین

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

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