

عنوان مقاله:

مقایسه دو روش مکمل گیری کراتین و کراتین-گلوتامین بر برخی ویژگی های فیزیولوژیکی و آنتروپومتریکی کشتی گیران نخبه

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی، دوره 5، شماره 1 (سال: 1391)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

میثم چاله چاله - دانشگاه خوارزمی

پژمان معتمدی - دانشگاه پیام نور،

یاسمینا نجف نیا - دانشگاه بیرجند

ابراهیم براریور - دانشگاه افسری امام علی

مهدی مهدی اسماعیل نژاد دلاور - دانشگاه آزاد

خلاصه مقاله:

هدف: کراتین و گلوتامین از جمله مکمل هایی هستند که بر سوخت و ساز پروتئین نقش دارند. هدف از پژوهش حاضر مقایسه دو روش مکمل گیری کراتین و کراتین-گلوتامین بر برخی ویژگی های فیزیولوژیکی و آنتروپومتریکی کشتی گیران نخبه بود. روش شناسی: بدین منظور ۳۶ کشتی گیر استان مازندران به صورت داوطلب انتخاب و به سه گروه همگن ۱۲ نفره مصرف کننده کراتین (تجربی ۱)، مصرف کننده کراتین-گلوتامین (تجربی ۲) و دارونما (کنترل) تقسیم شدند. و در یک طرح پیش آزمون- پس آزمون، ویژگی های آنتروپومتریکی (وزن، درصد چربی بدن و شاخص توده بدن) و فیزیولوژیکی (قدرت بیشینه، اوج و میانگین توان و کل کار انجام شده) مورد بررسی قرار گرفت. از آزمون های کلوموگروف-اسمیرنوف و آنالیز واریانس یک طرفه در سطح معنیداری $p < 0.05$ به ترتیب برای بررسی نرمالیت توزیع نمونهها و مقایسه اختلاف میانگین بینگروهی استفاده شد. نتایج: نتایج نشان داد بین اثر مکملگیری در گروه کراتین و کراتین-گلوتامین با گروه کنترل در متغیر قدرت بیشینه تفاوت معنیداری وجود داشت ($p = 0.04$) ولی بین دو گروه کراتین و کراتین-گلوتامین تفاوت معنیداری مشاهده نشد ($p = 0.06$). همچنین در سایر متغیرها نیز بین آزمودنی های سه گروه تفاوت معنی داری وجود نداشت. بحث و نتیجه گیری: با توجه به عدم تاثیر مصرف مکمل های کراتین و کراتین-گلوتامین بر شاخص های عملکردی (اوج توان، میانگین توان و کل کار انجام شده) و ساختاری (وزن، شاخص توده بدنی و درصد چربی بدن) کشتی گیران، با توجه به اثرات احتمالی سوء مصرف این مکمل ها و مصرف بی رویه و غیر اصولی آنها توسط ورزشکاران توصیه می شود در مصرف آنها احتیاط لازم بعمل آید.

کلمات کلیدی:

مکمل کراتین، کراتین-گلوتامین، کشتی گیران نخبه، ویژگی های فیزیولوژیکی و آنتروپومتریکی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1299945>

