

## عنوان مقاله:

تاثیر شش هفته تمرینات پیش خستگی و مکمل کراتین مونوهیدرات و کربو هیدرات- پروتئین بر قدرت عضلانی ورزشکاران نخبه رشته پرورش اندام

## محل انتشار:

دوفصلنامه پژوهش در علوم زیستی و فعالیت بدنی، دوره 2، شماره 3 (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسنده:

## خلاصه مقاله:

چکیده: هدف و هدف این پژوهش بررسی تاثیر استفاده از تکنیک پیش خستگی و مکملهای غذایی کراتین مونوهیدرات و مخلوط کربوهیدرات پروتئین بر قدرت بیشینه در حرکت پرس سینه، پرس سرشانه از جلو و اسکات پا در ورزشکاران پرورش اندام نخبه بود. روش شناسی: ۲۹ نفر از بدن سازان نخبه اصفهان به عنوان آزمودنی انتخاب و به طور تصادفی به سه گروه تقسیم شدند. گروه اول (سن ۴ / ۴۵ ± ۲۸ / ۵۳، قد ۱۷۷ / ۹ ± ۶ / ۴۵) (تکنیک پیش خستگی را با مصرف مکملهای غذایی، گروه دوم (سن ۳۱ / ۳۳ ± ۳ / ۲۹، قد ۱۷۸ / ۱ ± ۶ / ۱۷) (تکنیک پیش خستگی را بدون مصرف مکملهای غذایی انجام دادند و گروه سوم (سن ۳۱ / ۳۱ ± ۳ / ۲۹، قد ۱۷۵ / ۷۷ ± ۶ / ۳۵) از تکنیک پیش خستگی و مکمل غذایی در تمرینات خود استفاده نکردند. قبل و بعد از پروتکل تمرینی از آنها با استفاده از آزمون یک تکرار بیشینه رکوردگیری شد. از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن دادهها و آزمون لوین جهت همگونی واریانسها و سپس آزمون آنالیز واریانس یکراهه و آزمون تعقیبی شفه برای تجزیه و تحلیل دادههای آماری استفاده شد. یافته ها: بین گروه کنترل و گروه تمرین و مکمل و گروه تمرین بدون مکمل بعد از انجام شش هفته تمرین، تفاوت معناداری وجود داشته (P=۰.۰۰۱) و میزان پیشرفت در قدرت عضلانی بیشینه در حرکات پرس سینه، پرس سرشانه و اسکات در گروه تمرین و مکمل و گروه تمرین بدون مکمل بیشتر از گروه کنترل بوده است، اما تفاوت معناداری بین گروه تمرین و مکمل و گروه تمرین بدون مکمل در افزایش قدرت عضلانی وجود نداشته است (P=۰.۰۹). نتیجه گیری: استفاده از تکنیک پیش خستگی باعث افزایش قدرت عضلانی در بدنسازان نخبه میشود، همچنین به نظر میرسد مکملهای غذایی کراتین مونوهیدرات و کربوهیدرات-پروتئین تاثیر بر قدرت عضلانی در بدن سازان نخبه ندارد.

## کلمات کلیدی:

واژه های کلیدی: پرورش اندامکاران نخبه، قدرت ماکزیمم، یک تکرار بیشینه، کراتین مونوهیدرات، کربوهیدرات- پروتئین، تکنیک پیش خستگی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1457421>

