

## عنوان مقاله:

مقایسه تاثیر مصرف یک دوره مکمل کراتین و گلوتامین بر توان بی هوازی کشتی گیران نخبه خرم آباد

## محل انتشار:

سومین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

روزبه فرازمند - کارشناس ارشد تربیت بدنی، گرایش فیزیولوژی کاربردی، دانشگاه آزاد اسلامی بروجرد

احمد همت فر - استادیار فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی بروجرد

احمد کاظمی - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی بروجرد

## خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف مقایسه تاثیر مصرف یک دوره مکمل کراتین و گلوتامین بر توان بی هوازی کشتی گیران نخبه خرم آباد انجام گرفت. بدین منظور 45 کشتی گیر نخبه شهر خرم آباد با میانگین سن  $3/3 \pm 23/3$  میانگین وزن  $7/2 \pm 73/6$  و میانگین قد  $4/8 \pm 172/8$  سانتی متر به روش داوطلبانه و در دسترس انتخاب و به طور تصادفی به سه گروه 15 نفری مکمل کراتین، مکمل گلوتامین و گروه کنترل تقسیم شدند. بارگیری مکمل کراتین و گلوتامین به مدت 10 جلسه روزانه 0/3 گرم مکمل به ازای هر کیلوگرم وزن بدن و به مدت 5 روز مصرف شد برای هر دو گروه انجام گرفت 24 ساعت قبل از شروع پژوهش و 24 ساعت پس از آخرین جلسه بارگیری مکمل توان بی هوازی سه گروه با آزمون وینگیت 30 ثانیه محاسبه شد تجزیه و تحلیل داده ها با آزمون t وابسته تحلیل واریانس یکراهه و آزمون تعقیبی توکی با استفاده از نرم افزار spss ویرایش 16 بررسی شد تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد که مصرف مکمل کراتین و مکمل گلوتامین باعث افزایش معنی دار در توان بی هوازی دو گروه تجربی شد و بی بین توان هوازی دو گروه تفاوت معنی داری مشاهده نشد  $p=0/37$

## کلمات کلیدی:

کراتین، گلوتامین، توان بی هوازی، کشتی گیر

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/654141>

