

عنوان مقاله:

بررسی تاثیرمکمل کراتین بر آمونیاک خون و شاخص های سرعت و چابکی در زنان بدن سازنوشهر

محل انتشار:

اولین کنفرانس علمی پژوهشی رهیافت های نوین در علوم انسانی ایران (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

امنه بحرینی - دانشجوی دکتری بیوشیمی ورزشی دانشگاه مازندران

پونه نظری - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیک دانشگاه آزاد اسلامی چالوس

علی شول - دانشجوی دکتری بیوشیمی ورزشی دانشگاه مازندران

فرزانه علیرضایی - دانشجوی دکتری بیوشیمی ورزشی دانشگاه مازندران

خلاصه مقاله:

کراتین باعث افزایش ذخایر فسفوکراتین و سرعت بازسازی آن حفظ سطوح عاطفه و کاهش تجمع آمونیاک می گردد. مکمل کراتین ترکیب نیتروژنی قابل کریستال شدن می باشد که در بدن ساخته می شود. این تحقیق نیمه تجربی با طرح پیش آزمون پس آزمون در دو گروه تجربی (کراتین) و کنترل (دارونما) می باشد که بصورت دوسوکور اجرا شده است، برای بررسی توزیع طبیعی داده ها از آزمون کولمگروف-اسمیرنف و برای مشخص کردن برابر ی یا نابرابری واریانس های دو گروه از آزمون لون ، استفاده شد. سپس برای بررسی اختلاف معنی داری میانگین های پیش آزمون و پس آزمون متغیرهای اندازه گیری شده در هر گروه ، از t همبسته و جهت مقایسه اختلاف میانگین پیش آزمون و پس آزمون متغیرهای مورد نظر در بین دو گروه از t مستقل استفاده شده است. اختلاف معنی داری آماری نیز در سطح $P > 0/05$ تعیین شد. در این تحقیق کراتین 300 گرمی به مدت 4 هفته مصرف می شود و از یک محصول دارو نما به نام جوانه گندم هم استفاده شده است که به ازای وزن افراد در 0/07 گرم به آنها داده می شود به مدت 4 هفته که در این تحقیق 20 ورزشکار بدن ساز شهرستان نوشهر در نظر گرفته شده است که به دو گروه 10 نفری تقسیم شده اند که به 10 نفر اول که هرگز کراتین مصرف نکرده اند به تعداد 10 بسته کراتین 300 گرمی از شرکت PNC که زیر نظر وزارت بهداشت ایران می باشد داده شده است و به گروه بعدی جوانه گندم در مدت 1 ماه داده شده است. سپس از این دو گروه قبل از شروع تمرینات و مصرف کراتین و جوانه گندم آزمایش به عمل آمده و بعد از آزمایش تمرینات زیر نظر مربی در 6 ایستگاه پرس سینه، سرشانه دمبل ها، جلو بازو هالتر، پشت بازو هالتر، زیر بغل لت از پشت کردن با اسکوات انجام می گردد و سپس بعد از پایان این دوره تمرینات 4 هفته مجدداً از آنها آزمایش گرفته شد و از طرفی سایز بدن ورزشکاران هم قبل از آزمایش و هم بعد از آزمایش گرفته شد که این سایزها شامل دور جلو بازو، پشت بازو، سینه، سر شانه، زیر بغل و ران می باشد. نتایج کلی این تحقیق: 1. مکمل سازی کراتین باعث افزایش سطوح کراتین بدن و در نتیجه افزایش مقادیر وزن و توده بدون چربی بدن سازان نخبه می شود و بدین طریق در کارایی ورزشکار تاثیر مثبتی داشته است 2. مکمل سازی کراتین به ویژه بر آن دسته از شاخص های عملکردی موثر است که در آن سرعت، زمان و تغییر جهت بدن اهمیت بیشتری دارد.

کلمات کلیدی:

بدن سازان، توده چربی، دارونما، کراتین، نوشهر

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/731236>



