

## عنوان مقاله:

مقایسه تاثیر ۴ هفته مصرف مکمل های آجوگا و ارتومول - تندو بر تعادل و توان انفجاری بازیکنان فوتبال

## محل انتشار:

فصلنامه علوم پیراپزشکی و توانبخشی مشهد، دوره 12، شماره 2 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 0

## نویسندگان:

خشایار معروفی - دانشجوی دکتری گروه آسیب شناسی و حرکت اصلاحی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

نادر رهنما - استاد گروه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

سیده نرگس ساداتی لمردی - استادیار گروه داروسازی سنتی، دانشکده طب ایرانی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران

محمد صمدی - استادیار، مرکز تحقیقات فیزیولوژی ورزشی، پژوهشکده سبک زندگی، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله، تهران

## خلاصه مقاله:

هدف: استرس اکسیداتیو یکی از عوامل خستگی و کاهش عملکرد در ورزشکاران است. مطالعات همه گیرشناسی نشان می دهد که مکمل های آنتی اکسیدانی باعث کاهش وضعیت استرس اکسیداتیو می شود. هدف این پژوهش مقایسه تاثیر چهار هفته مصرف مکمل های آجوگا و ارتومول - تندو بر تعادل و توان انفجاری در بازیکنان فوتبال بود. روش بررسی: تعداد ۳۹ بازیکن فوتبال به صورت داوطلبانه در این مطالعه مشارکت نمودند. آزمودنی ها به صورت تصادفی به سه گروه ۱۳ نفره مکمل آجوگا، مکمل ارتومول - تندو و دارونما تقسیم شدند. در مرحله پیش آزمون، ابتدا و ۴۸ ساعت بعد از اجرای پروتکل تمرینی از آزمودنی ها تست به عمل آمد. سپس به مدت ۴ هفته مکمل های مربوطه مصرف و در پایان دوره مکمل گیری، مرحله پس آزمون مشابه پیش آزمون تکرار شد. برای اندازه گیری تعادل ایستا از دستگاه اسکن کف پا RSscan و توان انفجاری از دستگاه پرش عمودی استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون آنالیز واریانس با اندازه گیری مکرر استفاده شد. کلیه آزمون های آماری در سطح معنی داری  $P < 0/05$  انجام شد. یافته ها: علیرغم اینکه تعادل و توان انفجاری در فوتبالیستان به دنبال استفاده از مکمل ها افزایش یافت، اما از لحاظ آماری تفاوت معنی دار نبود (۰/۰۵).

## کلمات کلیدی:

آجوگا، ارتومول - تندو، تعادل، توان انفجاری، بازیکنان فوتبال

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1786792>

