

عنوان مقاله:

تاثیر یک هفته مکمل سازی سیترولین مالات بر برخی شاخص های آسیب عضلانی مردان کشتی گیر

محل انتشار:

چهارمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

نویسندگان:

رامین امیرسازان - دانشیار، فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

جواد وکیلی - استادیار فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

امیر شکیب - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

خلاصه مقاله:

زمینه: هدف از این تحقیق تعیین تاثیر یک هفته مکمل سازی سیترولین مالات بر مقادیر کراتین کیناز (CK) و لاکتات دهیدروژناز (LDH) مردان کشتی گیر است. روش کار: در یک مطالعه نیمه تجربی، 40 کشتی گیر باشگاهی در محدوده سنی 19-25 سال، وزن 60-90 کیلوگرم و درصد چربی 12-20 درصد انتخاب و براساس دو شاخص هوازی (شاتل ران) و بی هوازی (تست رست) در دو گروه سیترولین مالات (چهار گرم درروز) و دارونما (چهار گرم دکستروز) قرار گرفتند. در ابتدا و پس از نمونه گیری اولیه خونی همه کشتی گیران آزمون شبیه ساز کشتی (شامل دو مرحله سه دقیقه ای پدال زنی با چرخ کارسنگ دستی با بار 100 گرم در هر کیلوگرم وزن بدن با استراحت 30 ثانیه ای بین آنها) را اجرا کردند و سپس نمونه خونی ثانویه پنج دقیقه بعد از آزمون از آنها اخذ شد. سپس آزمودنی ها به مدت یک هفته مکمل های ذکر شده را به صورت محلول در آب مصرف کردند. بعد از یک هفته مجددا پروتکل تمرینی و اخذ نمونه های خونی تکرار شد تا میزان CK و LDH آنها مشخص شود. داده های جمع آوری شده با استفاده از آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری تکراری و آزمون تعقیبی بونفرونی در سطح معنی داری 0/05 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته ها: نتایج تحقیق نشان داد که پس از یک هفته مکمل سازی سیترولین مالات بین پاسخ ورزشی CK و LDH در گروه دارونما مکمل تفاوت معنی داری وجود نداشت ($P > 0/05$). نتیجه گیری: براساس نتایج مطالعه حاضر به نظر نمی رسد یک هفته مکمل سازی سیترولین مالات بتواند در کاهش آسیب عضلانی ناشی از فعالیت های ورزشی شدیدی مانند رقابت کشتی تاثیر گذار باشد.

کلمات کلیدی:

سیترولین مالات، آسیب عضلانی، کشتی گیر مرد

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/774521>

