



تاثیر شش هفته تمرینات مقاومتی همراه با مصرف مکمل کراتین در قدرت عضله دوسر بازوی دختران

معصومه سیف

استادیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه نهاوند - همدان - ایران

چکیده:

هدف از این تحقیق بررسی تاثیر استفاده همزمان کراتین و تمرینات مقاومتی بر قدرت فلکشن عضله دوسر بازوی دانشجویان دختر تربیت بدنی در نیمسال آخر می باشد. بدین منظور ۳۰ دانشجو به طور تصادفی انتخاب و به صورت تصادفی به سه گروه ده نفره (تجربی ۱ سن: ۱/۴ ± ۱۹/۸ سال، وزن: ۴/۴ ± ۵۳/۹ کیلوگرم، قد: ۱۶۲ ± ۴/۴ سانتی متر) (تجربی ۲ سن: ۱/۳ ± ۱۹/۶ سال، وزن: ۷/۵ ± ۵۱/۲ کیلوگرم، قد: ۱۶۲ ± ۵/۲ سانتی متر) و (کنترل سن: ۱/۰ ± ۱۹/۸ سال، وزن: ۳/۹ ± ۵۹ کیلوگرم، قد: ۱۶۲ ± ۴/۹ سانتی متر) تقسیم شدند. از سه گروه پیش آزمون و بعد از شش هفته، پس آزمون در زمینه برآورد قدرت فلکشن عضله دوسر بازو با استفاده از دینامومتر به عمل آمد. گروه تجربی ۱ و ۲ در برنامه تمرینی مقاومتی شش هفته ای مک کوئین شرکت کردند. در طول این مدت گروه تجربی ۱ از مکمل کراتین و گروه تجربی ۲ از دارونما استفاده نمودند. گروه کنترل در هیچ مداخله تمرینی شرکت نکردند و از هیچگونه مکمل و دارونمایی نیز استفاده نکردند. جهت تجزیه و تحلیل داده های درون گروهی از آزمون تی وابسته و بین گروه ها آزمون های تحلیل واریانس یک طرفه (oneway Anova) و در محیط نرم افزار spss نسخه هیجده استفاده گردید. نتایج حاصل از تحقیق نشان داد، در گروه تجربی ۱ پس از ۶ هفته استفاده همزمان مکمل کراتین و انجام تمرینات مقاومتی، قدرت فلکشن عضله دو سر بازو به صورت معنی داری افزایش یافت (p=۰/۰۰۴) در گروه تجربی ۲ (دارونما) هیچگونه اختلاف معنی داری در میزان قدرت اندام مشاهده نگردید (p=۰/۲۴۲) در گروه کنترل قدرت به صورت معنی داری کاهش یافت (p=۰/۰۰۰). بنابراین میتوان نتیجه گرفت استفاده همزمان از تمرینات مقاومتی و مکمل کراتین جهت افزایش قدرت، خصوصاً برای انجام بهتر رویدادهای ورزشی می تواند سودمند باشد.

واژه های کلیدی: مکمل کراتین، تمرینات مقاومتی با وزنه، قدرت فلکشن دوسر بازو و دارونما.