



مقایسه آثار الگوی ۳، ۵ و ۷ روز بارگیری مکمل کراتین اتیل استر بر قدرت، سرعت،

چابکی و توان بی هوازی ورزشکاران

مجتبی قاسمیان<sup>۱\*</sup>، دکتر ارسلان دمیرچی<sup>۲</sup>، دکتر حمید اراضی<sup>۳</sup>

۱. کارشناس ارشد گروه فیزیولوژی ورزش دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه گیلان، گیلان، رشت، ایران (\* نویسنده مسئول)

۲. استاد گروه فیزیولوژی ورزش دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه گیلان، گیلان، رشت، ایران

۳. دانشیار گروه فیزیولوژی ورزش دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه گیلان، گیلان، رشت، ایران.

\*Email: (mojtabaghasemian<sup>۳</sup>@gmail.com)

#### چکیده

زمینه و هدف: مکمل کراتین یک مکمل پرمصرف در بین ورزشکاران و رشته های قدرتی و سرعتی بوده است که باعث بهبودی عملکرد و ریکاوری بهتر سیستم انرژی Pcr-ATP می شود. تولید کنندگان کراتین اتیل استر CEE ادعا کرده اند که این مکمل جذب بالایی در عضلات دارد و باعث کاهش احتباس آب می شود و میزان بارگیری را کاهش میدهد.

روش کار: ۲۰ نفر از دانشجویان پسر تربیت بدنی دانشگاه گیلان میانگین سنی  $22/40 \pm 2/54$  سال، قد  $177/60 \pm 7/79$  سانتی متر، وزن  $73/81 \pm 13/34$  کیلو گرم که به صورت تصادفی به دو گروه ۱۰ نفره مکمل و دارونما تقسیم شدند. قبل از اجرای آزمون یک هفته قبل برنامه غذایی داده شد. گروه مکمل در یک هفته بارگیری کراتین CEE را در ۴ وعده ۵ گرمی و گروه دارونما کپسول های ۵ گرمی آرد نخودچی را مصرف کردند. پیش آزمون در نوبت صبح گرفته شد و از فردا شروع به خوردن کپسول های حاوی کراتین CEE و آرد نخودچی کردند و روز های سوم و پنجم و هفتم آزمونی های مربوط به قدرت بالاتنه و پایین تنه، سرعت، چابکی و توان بی هوازی بالاتنه و پایین تنه گرفته شد.

یافته ها: نتایج نشان دادن قدرت در سه الگوی بارگیری مختلف افزایش معنی داری مشاهده شد. سرعت، توان بی هوازی در سه الگوی بارگیری و چابکی در الگوی سوم و هفتم افزایش معنی داری مشاهده نشد، اما در الگوی پنجم افزایش معنی داری مشاهده شد. مطالعه حاضر نشان داد قدرت افزایش معنی داری مشاهده شده است.

نتیجه گیری: همانطور که نتایج نشان دادن کراتین اتیل استر بر قدرت تاثیر مثبت گذاشته است و باعث عملکرد بهتر آزمودنی ها شد و می توان برای افزایش قدرت توصیه نمود.

کلید واژه ها: کراتین اتیل استر، کراتین، قدرت، سرعت، چابکی، توان بی هوازی