

# KOJU VRSTU SUPLEMENATA DA KORISTITE UMJESTO ZABRANJENIH SUPSTANCI KAKO BI DOSTIGLI VISOK NIVO SPORTSKE IZVEDBE U ELITNOM SPORTU?

Stručni rad

## **Sažetak**

*Uspješna antidoping aktivnost nije samo uloga regularne doping kontrole, nego također i legalne alternative, kako da se zamijene zabranjene supstance sa legalnim i efikasnim suplementima. Ovaj rad razmatra prijedlog primjene slobodnih amino kiselina, kreatina i karnitina. Ako je sportista uključen u sortove snage (npr. sprinterske ili bacačke discipline, dizanje tegova, body building, olimpijsko dizanje itd.), tako da je eksplozivna i maksimalna snaga od primarne važnosti, onda ovi legalni preparati mogu poboljšati sportsku izvedbu. Glavni razlog za korištenje amino kiselina, karnitina i kreatina je anabolički i antikatabolički efekat koji pospješuje sintezu protein, poboljšava aerobno-anaerobne kapacitete sportista, aktivira i stimulira hormonalni sistem, utiče na brži oporavak te na taj način povećava sposobnost organizma na opterećenja.*

**Key words:** *amino acid, carnitine, creatine, doping, protein, strength training*