

عنوان مقاله:

تاثیر مصرف کوتاه مدت مکمل بی کربنات سدیم بر عملکرد بیهواری و پاسخ لاکتات مردان سالم تمرین کرده

محل انتشار:

فصلنامه علوم حرکتی و رفتاری، دوره 3، شماره 3 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

احمد رضا اسحاقیان - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران، تهران، ایران

عباسعلی گائینی - استاد گروه فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران، تهران، ایران

علی اصغر رواسی - استاد گروه فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: هدف از پژوهش حاضر بررسی بررسی تاثیر مصرف کوتاه مدت بی کربنات سدیم (BS) بر عملکرد بی هواری و پاسخ لاکتات مردان سالم تمرین کرده بود. روش شناسی: در پژوهشی نیمه تجربی پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل دارونما، ۱۰ مرد سالم تمرین کرده پس از شرکت در جلسه اول جهت اندازه گیری ویژگی های آنترپومتر، مقادیر استراحتی لاکتات و عملکرد بی هواری پایه، در یک جلسه پلاسبو (محلولی حاوی ۲ درصد دکستروز) و سپس یک جلسه مکمل (۳/۰ گرم BS به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن) شرکت کردند. پلاسبو یا مکمل ۶۰ دقیقه قبل از جلسات آزمون مصرف می شد. نمونه خونی از سیاهرگ بازویی نیز یک ساعت قبل از جلسه اول و ۵ دقیقه بعد از جلسات دوم و سوم توسط اخذ شد. توان بی هواری اوج و میانگین نیز با آزمون بی هواری رست مورد سنجش قرار گرفت. نهایتاً داده ها با استفاده از آزمون های تحلیل واریانس مکرر و بونفرونی در سطح معناداری ۵/۰ بررسی شدند. نتایج: مصرف کوتاه مدت BS در مقایسه با پلاسبو به کاهش معنادار پاسخ لاکتات به فعالیت ورزشی ($p = 0.008$) و افزایش توان بی هواری میانگین ($p = 0.006$) منجر می شود. با این حال، مصرف BS در مقایسه با پلاسبو، اثر معناداری بر توان بی هواری اوج ($p = 0.32$) ایجاد نکرد. نتیجه گیری: به نظر می رسد مصرف کوتاه مدت BS می تواند به کاهش پاسخ لاکتات به فعالیت ورزشی و افزایش توان بی هواری میانگین کمک کند، ولی بر توان بی هواری اوج اثر معناداری ندارد.

کلمات کلیدی:

بی کربنات سدیم، عملکرد ورزشی، کمک های ارگوژنیک، مردان سالم تمرین کرده

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1186575>

