

## عنوان مقاله:

بررسی تاثیر مصرف کافئین بر سطوح لاکتات خون و ضربان قلب کشتی گیران جوان پس از فعالیت تناوبی اختصاصی

## محل انتشار:

سومین همایش ملی علوم ورزشی با رویکرد ورزش، سلامت، جامعه (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسنده:

وحید وحدت جناقرد - کارشناسی ارشد فیزیولوژی فعالیت ورزشی، مسئو کمیته تحقیق و پژوهش کشتی استان اردبیل

## خلاصه مقاله:

کافئین به عنوان یکی از پرمصرف ترین و در دسترس ترین مکمل هایی است که امروزه توسط ورزشکاران بعنوان ماده نیروافزا استفاده می شود. اما اثربخشی مصرف آن در دوره های مختلف تمرینی و انواع ورزش ها، به خوبی مشخص نیست. بنابراین هدف تحقیق حاضر، بررسی تاثیر مصرف مکمل کافئین در سطوح لاکتات و ضربان قلب کشتی گیران فرنگی کارجوان پس از فعالیت تناوبی اختصاصی بود. از بین کشتی گیران دارای برنامه تمرینی منظم، ۱۵ نفر انتخاب، سپس در سه گروه و در دو مرحله پیش و پس ازمزمون شرکت نمودند. در مرحله پیش آزمون، گروه اول ۶ دقیقه فعالیت تناوبی اختصاصی، گروه دوم نیز همین فعالیت را دو بار با یک ساعت استراحت بین فعالیت و گروه سوم سه بار با فاصله استراحت یک ساعت بین هر فعالیت انجام دادند. در مرحله پس آزمون ۶ میلی گرم کافئین به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن ورزشکار و یک ساعت پس از مصرف کافئین پس ازمزمون اجرا گردید. از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف برای تعیین نرمال بودن داده ها استفاده و نتایج با استفاده از آمار توصیفی و آمار استنباطی spss۲۲ در سطح معنی داری  $P < 0.05$  استخراج گردید. یافته ها نشان دادند، مصرف کافئین در لاکتات اولیه گروه اول، لاکتات اولیه و نهایی گروه دوم و سوم، ضربان قلب هر سه گروه بدون افزایش و کاهش معنی دار، اما لاکتات نهایی در مرحله پس ازمزمون همراه با افزایش بود. استفاده از کافئین قبل و پس از تمرینات ورزشی، نمی تواند در کاهش و افزایش میزان لاکتات و ضربان قلب تاثیرگذار باشد.

## کلمات کلیدی:

کافئین، لاکتات، ضربان قلب، کشتی، تمرینات تناوبی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1247200>

