

## عنوان مقاله:

بارگیری کربوهیدرات و کربوهیدرات + فروکتوز بر زمان واماندگی،  $VO_{2max}$  و ضربان قلب تکواندوکاران های تمرین کرده جوان

## محل انتشار:

ششمین همایش بین المللی پژوهش های نوین در علوم ورزشی و تربیت بدنی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسندگان:

پریسا کرمی - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزش دانشگاه آزاد واحد اسلامی واحد کرج

فاطمه ندیری احمدآباد - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزش دانشگاه آزاد واحد اسلامی واحد کرج

## خلاصه مقاله:

هدف از تحقیق حاضر بررسی تاثیر ۷ روز بارگیری کربوهیدرات و کربوهیدرات + فروکتوز بر زمان واماندگی،  $VO_{2max}$  و ضربان قلب تکواندوکاران های تمرین کرده جوان بود. به همین منظور ۳۰ تکواندوکار تمرین کرده به صورت تصادفی به ۳ گروه (۱۰ نفر) کربوهیدرات، (۱۰ نفر) کربوهیدرات + فروکتوز و (۱۰ نفر) کنترل تقسیم شدند. پروتکل بارگیری کربوهیدرات بدین شکل بود که در گروه کربوهیدرات آزمودنی ها به مدت ۷ روز (۳ روز اول مصرف کربوهیدرات کم و فعالیت شدید) و (۳ روز مصرف کربوهیدرات زیاد و فعالیت کم شدت) را انجام دادند. (روز اول مصرف کربوهیدرات متوسط بود). در گروه کربوهیدرات+فروکتوز پروتکل مشابه با گروه کربوهیدرات اعمال شد. آزمودنی ها قبل از بارگیری و بعد از آن تست بروس را انجام دادند و زمان واماندگی،  $VO_{2max}$  و ضربان قلب آن ها مورد بررسی قرار گرفت. از آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر برای تجزیه تحلیل داده ها استفاده شد. تحلیل آماری پژوهش حاضر نشان داد که در گروه کربوهیدرات و کربوهیدرات+ فروکتوز می تواند باعث افزایش معنا دار زمان دویدن،  $VO_{2max}$  در این دو گروه شود ( $P<0/05$ )؛ اما زمان دویدن در گروه کنترل تفاوت معنا داری را نشان نداد ( $P<0/05$ ) همچنین ضربان قلب در گروه کربوهیدرات و کربوهیدرات+ فروکتوز کاهش معنا دار داشت ( $P<0/05$ )؛ اما در گروه کنترل تفاوت معنا داری مشاهده نشد ( $P<0/05$ ) در نهایت می توان نتیجه گرفت بارگیری کربوهیدرات+فروکتوز نسبت به کربوهیدرات به تنهایی می تواند باعث بهبود عملکرد بهتری در ورزشکاران تکواندو شود.

## کلمات کلیدی:

کربوهیدرات، کربوهیدرات و فروکتوز، آزمون بروس،  $VO_{2max}$ ، زمان واماندگی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1439728>

