

## عنوان مقاله:

بررسی رابطه ورزش و تغییرات غلظت لاکتات خون و ضربان قلب در افزایش عملکرد و قدرت ورزشکاران

## محل انتشار:

پانزدهمین همایش ملی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی در ایران (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

## نویسندگان:

شادی اشرفی - دبیر تربیت بدنی کارشناسی تربیت بدنی، دانشگاه شهید مطهری

بیبا احمدی - دبیر تربیت بدنی کارشناسی تربیت بدنی، دانشگاه شهید مطهری

زینب محمودی کلوانق - دبیر تربیت بدنی کارشناسی تربیت بدنی، دانشگاه شهید مطهری

فاطمه نوری - دبیر تربیت بدنی کارشناسی تربیت بدنی، دانشگاه شهید مطهری

## خلاصه مقاله:

مقاله حاضر به روش مروری- کتابخانه ای است، که با توجه به نظرات اندیشمندان این عرصه به رشته تحریر در آمده است. هدف از این مطالعه بررسی رابطه ورزش و تغییرات غلظت لاکتات خون و ضربان قلب در افزایش عملکرد و قدرت ورزشکاران انجام گرفته می باشد. محتوای لازم برای نگارش این مطالعه از طریق جستجو در پایگاه های اطلاعاتی بدست آمده است. نتایج بدست آمده نشان می دهد، حد پایه ای از تولید لاکتات در عضله وجود دارد که باعث می شود میزان غلظت استراحتی لاکتات عضله به یک میلی مول برسد. همه فعالیت های سرعتی که بین ۱ تا ۲ دقیقه به طول می انجامند، نیاز زیادی به سیستم گلیکولیز دارند و سطح اسید لاکتیک عضله می تواند از ۱ تا ۲۵ میلی مول در هر کیلوگرم عضله برسد. افزایش تولید لاکتات با کاهش PH سلولی همراه است. تولید لاکتات هنگام فعالیت ورزشی الزاماً برای متابولیسم عضله زیانبار نیست؛ لاکتات تولیدی متضمن اکسیداسیون NADH است که NAD را برای گلیکولیز بازسازی می کند. هنگام فعالیت های شدید تولید لاکتات برای تداوم گلیکولیز حیاتی است اگر چه شواهد نشان می دهد لاکتات در مواقع کمبود اکسیژن (هیپوکسی) تولید می شود؛ ولی تولید لاکتات در حضور اکسیژن کافی نیز رخ داده است از این رو؛ لاکتات تولیدی را نباید نشانه فقدان اکسیژن دانست. و به همین دلیل در این پژوهش به بررسی رابطه ورزش و تغییرات غلظت لاکتات و عملکرد ضربان قلب ورزشکاران می پردازیم.

## کلمات کلیدی:

ورزشکاران، لاکتات، ضربان قلب

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1815482>

