

عنوان مقاله:

تاثیر دو نوع طرز مصرف کافئین بر پرش و چابکی بازیکنان پسر تنیس روی میز

محل انتشار:

اولین کنفرانس ملی مطالعات کاربردی نوین در علوم ورزشی و سلامت (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

سارا شیخ ممو - کارشناس ارشد، رشته فیزیولوژی ورزش کاربردی، دانشگاه شیراز

محسن ثالثی - دانشیار، رشته فیزیولوژی ورزش، دانشگاه شیراز

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: با وجود آن که کافئین مکملی محبوب بین ورزشکاران است و مطالعات بسیاری در این زمینه انجام گرفته است اما مطالعات در خصوص روش های مختلف مصرف کافئین و رشته های ورزشی به جمع بندی نرسیده اند. هدف تحقیق حال حاضر تاثیر دو نوع طرز مصرف کافئین بر پرش و چابکی بازیکنان پسر تنیس روی میز بود. روش تحقیق: ۱۲ بازیکن پسر تنیس روی میز (با میانگین سنی ۱۶،۵±۳،۵ سال، قد ۱۶۵،۱±۶،۸ سانتی متر و وزن ۶۳،۳۵±۵،۶۵ کیلوگرم) به صورت داوطلبانه با طرح متقاطع در این تحقیق شرکت کرده و در طی ۴ جلسه به صورت تصادفی در ۴ شرایط مجزا (خوردن قهوه با کافئین، خوردن قهوه بدون کافئین، دهانشویه قهوه ی با کافئین و دهانشویه ی قهوه ی بدون کافئین) قرار گرفتند. در هر جلسه آزمون های پرش سارجنت و چابکی ایلینویز گرفته شد. داده ها با استفاده از تحلیل واریانس اندازه های مکرر یک راهه و در ادامه برای بررسی دقیق تفاوت ها از آزمون تعقیبی بونفرونی تحلیل شد. سطح معنی داری ۰/۰۵≤P در نظر گرفته شد. یافته ها: خوردن قهوه ی کافئین دار بر پرش سارجنت، تاثیر معنا داری دارد و همچنین دو نوع طرز مصرف کافئین بر چابکی ایلینویز تاثیر معناداری ندارد. نتیجه گیری: با توجه به یافته های پژوهش حاضر می توان گفت دو نوع طرز مصرف کافئین می تواند بر برخی شاخص های عملکردی تاثیر گذار باشد.

کلمات کلیدی:

تنیس روی میز، توان انفجاری، چابکی، شاخص های عملکردی، کافئین

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1832833>

