

عنوان مقاله:

تاثیر کربوهیدرات و کافئین بر کراتین کیناز (CK) ناشی از تمرینات پلائیومتریک در پسران جوان هندبالبست

محل انتشار:

نخستین همایش ملی علوم تربیتی و روان شناسی (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسنده:

مینا کیانی - مدرس دانشگاه پیام نور

خلاصه مقاله:

مقدمه: تحقیقات اندکی رابطه میان مصرف کافئین و کربوهیدرات را بر شاخص های آسیب عضلانی ورزشکاران بررسی کرده اند و نتایج موجود نیز متفاوت است. هدف این تحقیق مقایسه تاثیر 3 نوع مکمل کربوهیدرات، کافئین و ترکیب کافئین و کربوهیدرات و تمرین پلائیومتریک بر یکی از شاخص های آسیب عضلانی یعنی کراتین کیناز (CK) در پسران جوان هندبالبست بود. نمونه آماری: آزمودنی های این تحقیق شامل 15 پسر جوان هندبالبست با سابقه شرکت در مسابقات قهرمان کشوری (سن: $17/87 \pm 0/74$ سال، قد $181/87 \pm 5/84$ سانتی متر، وزن $80/87 \pm 11/21$ کیلوگرم) بودند که به طور داوطلبانه در تحقیق شرکت کردند. روش اجرا: آزمودنی ها طی چهار جلسه مجزا تمرینات پلائیومتریک را انجام دادند و در هر جلسه به صورت تصادفی به 4 گروه کافئین، کربوهیدرات، کافئین+ کربوهیدرات و گروه کنترل (دارونما) تقسیم گردیدند به گونه ای که در پایان جلسه چهارم همه آزمودنی ها هر چهار نوع مکمل یا دارونما را دریافت کردند قبل از برنامه تمرینی و در پایان هر جلسه تمرین، خونگیری از محل ورید بازویی انجام شد. برای مقایسه درون گروهی متغیرهای اندازه گیری شده در گروه مورد مطالعه از آزمون تحلیل واریانس با اندازه های تکراری استفاده شد. همچنین از آزمون تی وابسته با اصلاح بونفرونی جهت آزمون های تعقیبی استفاده گردید. یافته ها: نتایج تحقیق نشان داد که بعد از مصرف کافئین به همراه کربوهیدرات، کراتین کیناز بعد از تمرینات پلائیومتریک در مقایسه با روش های دیگر افزایش معنی داری داشت ($P < 0/05$). بحث و نتیجه گیری: مصرف کافئین و کربوهیدرات می تواند موجب افزایش شاخص آسیب عضلانی کراتین کیناز شود.

کلمات کلیدی:

کربوهیدرات، کافئین، پلائیومتریک، کراتین کیناز

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/338347>

