

## عنوان مقاله:

تأثیر تمرین بیهوازی همراه و بدون مصرف کافیین بر عملکرد بیهوازی و سطوح لاکتات سرم مردان فعال

## محل انتشار:

اولین کنفرانس ملی یافته های نوین پژوهشی علوم ورزشی در حوزه سلامت، نشاط اجتماعی، کارآفرینی و قهرمانی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

## نویسندگان:

سعید رحمتی - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

حسین نیکرو - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی، مشهد، ایران.

محمدرضا دهخدا - دانشیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

## خلاصه مقاله:

کافیین مکملی است که در فهرست داروهای دوپینگی نیست و امروزه فراوان مصرف میشود. هدف از پژوهش، مقایسه ی تأثیر برنامه ی تمرین بیهوازی همراه یا بدون مصرف کافیین بر عملکرد بی هوازی و سطوح لاکتات خون مردان فعال بود. در این مطالعه 32 دانشجوی مرد فعال بصورت تصادفی به دو گروه مصرف کننده ی کافیین (تجربی 16 نفر) و دارونما (کنترل 16 نفر) تقسیم شدند و در مراحل پیشآزمون، پسآزمون اول و دوم مورد مقایسه قرار گرفتند. برای بررسی اثر مصرف حاد، مستمر و قطع مصرف کافیین، آزمودنیها به دو زیرگروه همگن تقسیم شدند. هر دو گروه به مدت چهار هفته و هر هفته 3 جلسه به تمرینات بیهوازی پرداختند و در طی این مدت روزانه به گروه تجربی کافیین و به گروه کنترل دارونما داده شد. بعد از ارزیابی ترکیبات بدن، لاکتات، دوی 400 متر و وینگی 30 ثانیه در پیشآزمون و پسآزمون اول و پس از اینکه هر یک از گروههای تجربی و کنترل به زیرگروههای تجربی و کنترل جداگانه تقسیم شدند؛ لاکتات و دوی 400 متر در پس-آزمون دوم در شرایط یکسان اندازه گیری شد. دادهها با استفاده از روش آماری تی مستقل در سطح معنی-داری  $P < 0/05$  آزمایش شدند. تفاوت بین گروهی در متغیرهای دوی 400 متر و لاکتات معنیدار بود؛ اما در هیچکدام از شاخصهای آزمون وینگی و ترکیبات بدن تفاوت معنیداری مشاهده نشد. نتایج پسآزمون اول و دوم نشان داد بین مصرف حاد و عدم مصرف و نیز بین مصرف مستمر و قطع کافیین در عملکرد دوی 400 متر و لاکتات تفاوت معنیداری وجود دارد. در نتیجه تمرین بیهوازی همراه با مصرف کافیین در مقایسه با بدون مصرف کافیین، بر عملکرد بیهوازی و سطح لاکتات سرم تأثیر معنیداری دارد.

## کلمات کلیدی:

تمرین بی هوازی، کافیین، عملکرد بی هوازی، لاکتات

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/596361>

