

مقایسه رکورد شنای استقامت در صبح و عصر متعاقب مصرف کافئین

سیده فاطمه حسینی نژاد^۱، دکتر روح اله رنجبر^۲، دکتر سعید شاکریان^۳

- ۱- کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران
۲- استادیار گروه فیزیولوژی ورزش دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.
۳- استادیار گروه فیزیولوژی ورزش دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

ایمیل:

fa.hosseininezhad@gmail.com

چکیده

زمینه و هدف: کافئین به عنوان یک عامل نیرو زا بر جنبه های گوناگون عملکرد ورزشی ورزشکاران اثر گذار می باشد، ممکن است که مصرف کافئین در یک زمان خاص بتواند بر بهبود عملکرد موثر باشد. هدف از پژوهش حاضر ارزیابی مقایسه رکورد شنای استقامت دختران شناگر در صبح و عصر متعاقب مصرف کافئین بود.

روش بررسی: بدین منظور ۱۴ دختر شناگر (سن 24.6 ± 4 سال، شاخص توده بدنی 1.23 ± 0.73) به صورت داوطلبانه در تحقیق شرکت کردند. طرح تحقیق به شکل متقاطع و به گونه ای طراحی شد که آزمودنی ها ۴ مرتبه بافاصله ۵ روز از یکدیگر در یکی از دو حالت کافئین (6 mg/kg) و دارو نما (6 mg/kg) قرار گرفتند. در هر جلسه رکورد شنای ۴۰۰ متر کمال سینه در دو نوبت صبح و عصر (۸ صبح و ۶ عصر) یک ساعت پس از مصرف کافئین یا دارو نما اندازه گیری شد.

یافته ها: نتایج پژوهش نشان می دهد که مصرف مکمل کافئین در مقایسه با دارو نما در صبح بر عملکرد شنای ۴۰۰ متر کمال سینه تأثیر معنی دار دارد ($P < 0.05$) در حالی که در عصر تفاوت معنی دار نیست ($P < 0.05$)، همچنین بین نتایج عملکرد شنای ۴۰۰ متر در صبح و عصر تفاوت معنی دار مشاهده شده است ($P < 0.05$).

نتیجه گیری: بنابراین می توان نتیجه گرفت مصرف ۶ میلی گرم کافئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در صبح در مقایسه با عصر می تواند بر رکورد شنای استقامت اثر بسزایی داشته باشد.

واژه های کلیدی

رکورد شنا - ریتم روزانه - مکمل کافئین - عملکرد

References

- [1] Sarnopolsky, A. M. Effect of caffeine on the neuromuscular system potential as an ergogenic aid. J Appl Physiol Nut. (2008)؛ 33, No.6، 1284-1289.