**مقایسه رکورد شنای استقامت در صبح و عصر متعاقب مصرف کافئین**

سیده فاطمه حسینی نژاد1، دکتر روح اله رنجبر2، دکتر سعید شاکریان3

1-کارشناس ارشدفیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید چمران اهواز،ایران

2-استادیار گروه فیزیولوژی ورزش دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

3-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 14 دختر شناگر(سن 24.6±4 سال، شاخص توده بدنی 73/0±10.23) به صورت داوطلبانه در تحقیق شرکت کردند.طرح تحقیق به شکل متقاطع و به گونه‌ای طراحی شد که آزمودنی‌ها 4 مرتبه بافاصله 5 روز از یکدیگر در یکی از دوحالت کا­فئین (6 mg/kg) و­­دارو نما (6 mg/kg) قرار گرفتند. درهرجلسه ­­رکورد شنای­­­ 400مترکرال سینه در دو نوبت صبح و عصر (8 صبح و 6 عصر) یک ساعت پس از مصرف کافئین یا دارو نما اندازه‌گیری شد.

**یافته ها:** نتایج پژوهش نشان می‌دهد که مصرف مکمل کافئین در مقایسه با دارو نما در صبح بر عملکرد شنای 400 مترکرال سینه تأثیر معنی­­دار دارد (05/0>P) درحالی‌که در عصر تفاوت معنی‌دار نیست (05/0>P)، همچنین بین نتایج عملکرد شنای 400 متر درصبح و عصر تفاوت معنی­دار مشاهده شده است (05/0>P)

**نتیجه گیری:** بنابراین می­توان نتیجه گرفت مصرف 6 میلی‌گرم کافئینبه ازا هر کیلوگرم وزن بدن در صبح در مقایسه باعصر می­تواند بر رکورد شنای استقامت اثر بسزایی داشته باشد.

**واژه‌های کلیدی**

رکورد شنا - ریتم روزانه - مکمل کافئین - عملکرد

**References**

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

**ارائه مقاله: پوستر**