

عنوان مقاله:

بررسی تأثیر مصرف کافئین بر یک تکرار بیشینه و استقامت عضلانی مردان قدرتی کار

محل انتشار:

ششمین همایش ملی دانشجویان تربیت بدنی و علوم ورزشی ایران (سال: 1390)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

محسن یعقوبی - مربی، کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد مرکز شازند

لطفعلی بللی - (استادیار، دکتری تربیت بدنی و علوم ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی،

بهزاد مرتضی زاده - کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، دبیر تربیت بدنی، آموزش پرورش استا

خلاصه مقاله:

مطالعات بسیاری تأثیر کافئین بر فعالیت های استقامتی مورد بررسی قرار داده‌اند اما هنوز بررسی های بسیار کمی در رابطه با تأثیرات حاد کافئین بر فعالیت های شدید کوتاه مدت وجود دارد. هدف از تحقیق حاضر بررسی تأثیر مصرف کافئین در یک جلسه بر قدرت و استقامت عضلانی مردان قدرتی کار می باشد. روش تحقیق: بدین منظور ۲۸ قدرتی کار (مرد) سن: $19/70 \pm 0/80$ سال؛ وزن: $71/64 \pm 7/82$ کیلوگرم؛ درصد چربی: $10/60 \pm 4/04$ درصد) بصورت تصادفی انتخاب و در یک طرح یک سوپیه کور و یک ساعت قبل از آزمون، کبسول های حاوی ۶ میلی گرم کافئین یا دارونما (نشاسته) به ازای هر کیلوگرم وزن بدن را مصرف نمودند. آزمودنی ها ۴۸ و ۲۴ ساعت قبل از آزمون، به ترتیب از مصرف کافئین و فعالیت شدید منع شدند. ضربان قلب استراحت آزمودنیها در ابتدای کار و همچنین بعد از اجرای یک تکرار بیشینه برای دو حرکت پرس پا و پرس سینه ثبت شد. بدنبال مشخص شدن یک تکرار بیشینه (RM1)، آزمودنی ها تکرار هایی با ۶۰ درصد RM1 اجرا کردند. ضربان قلب آنها نیز بعد از آخرین تکرار اندازه گیری و ثبت شد. نتایج: در مقایسه با دارونما، کافئین تأثیر معنی داری ($P > 0/05$) بر قدرت عضلانی برای دو حرکت پرس سینه و پرس پا نداشت. اما تعداد تکرارهای جاچا شده با ۶۰ درصد RM1 بدنبال مصرف کافئین و در دو حرکت پرس سینه و پرس پا به ترتیب 16/78 و 12/55 درصد افزایش یافت ($P \leq 0/05$). نتیجه گیری: با توجه به نتایج تحقیق چنین می توان گفت که دوز متوسط کافئین میتواند بصورت معنی داری ($P \leq 0/05$) استقامت عضلانی را بخصوص در شدت متوسط بهبود بخشد اما تأثیری بر قدرت عضلانی ندارد.

کلمات کلیدی:

کافئین، استقامت عضلانی، قدرت عضلانی، مردان قدرتی کار، پرس سینه

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/194348>

