

## عنوان مقاله:

تاثیر غوطه وری در آب سرد و مصرف مکمل کافئین بر تعادل، خستگی و عملکرد روانی - حرکتی دانشجویان ورزشکار

## محل انتشار:

دوماهنامه فیض، دوره 26، شماره 1 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسندگان:

مینا رضایی - Faculty of Social Sciences, Imam Khomeini International University, Qazvin, I.R. Iran

مرتضی طاهری - Faculty of Social Sciences, Imam Khomeini International University, Qazvin, I.R. Iran

خدیجه ایراندوست - Faculty of Social Sciences, Imam Khomeini International University, Qazvin, I.R. Iran

## خلاصه مقاله:

سابقه و هدف: ریکآوری مناسب می تواند بر عملکردهای پیچیده تعادلی، روانی - حرکتی و شاخص های خستگی تاثیرگذار باشد. هدف از این تحقیق، بررسی تاثیر مکمل کافئین و غوطه وری در آب سرد بر تعادل، شاخص خستگی و عملکرد روانی - حرکتی، متعاقب یک پروتکل ورزشی درمانده ساز در دانشجویان ورزشکار بود. مواد و روش ها: تحقیق حاضر، نیمه تجربی و طرح تحقیق به صورت متقاطع بود. جامعه آماری، شامل کلیه دانشجویان ورزشکار دختر با دامنه سنی ۱۸ تا ۲۵ سال بود که از این تعداد ۱۸ دانشجو به صورت غیرتصادفی و از نمونه های دردسترس انتخاب شدند. آزمودنی های تحقیق ۱۸ نفر بودند که در چهار حالت غوطه وری در آب سرد، غوطه وری در آب سرد + دارونما (شامل دکستروز) و غوطه وری در آب سرد به همراه مصرف مکمل کافئین مطالعه شدند. مصرف کافئین و دارونما یک ساعت قبل از انجام آزمون انجام شد و بعد از یک ساعت از شرکت کنندگان، آزمون های تعادل، بروس و وینا گرفته شد. از آزمون تحلیل واریانس مکرر و تصحیح بونفرونی در سطح معنی داری ۰/۰۵ استفاده شد. نتایج: زمان رسیدن به واماندگی و ضربان قلب در دانشجویان ورزشکار به طور معنی داری پس از غوطه وری در آب سرد و مصرف کافئین بهبود یافته است ( $P < 0/05$ ). همچنین عملکرد روانی - حرکتی (سرعت عکس العمل) با مصرف کافئین بهبود یافت ( $P < 0/05$ ). از طرف دیگر شاخص های مربوط به تعادل ایستا و پویا اختلاف معنی داری نداشت ( $P > 0/05$ ). همچنین عملکرد روانی - حرکتی (سرعت عکس العمل) با مصرف کافئین بهبود یافت.

از طرف دیگر شاخص های مربوط به تعادل ایستا و پویا اختلاف معنی داری نداشت ( $P < 0/05$ )

## کلمات کلیدی:

Immersion in cold water, Caffeine, Fatigue, Balance, خستگی، تعادل، مصرف مکمل کافئین، غوطه وری در آب سرد، کافئین،

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1429159>

