

عنوان مقاله:

بررسی اثر آلکالوز القای شده بر میزان لاکتات، بیکربنات، PH خون و عملکرد ورزشی در اسکیت بازان

محل انتشار:

اولین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی (سال: 1391)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

علی اوجاچی - هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شبستر

جبرئیل پوزش - هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز

محمد دهقانپوری - هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شبستر

امینه صحرانورد - همکار علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شبستر

خلاصه مقاله:

در فعالیت های ورزشی بی هوازی تجمع یون هیدروژن در داخل عضلات و افزایش میزان اسیدیته خون از انتقال انرژی و انقباض عضلانی ممانعت به عمل می آورد و ورزشکار را مجبور می کند که شدت فعالیت ورزشی خود را کاهش دهد. با افزایش آلکالوز، ظرفیت بافاری در درون سلول بیش از اندازه طبیعی افزایش می یابد و باعث می شود که یون های هیدروژن عضلات درگیر در فعالیت ورزشی را سریعتر ترک کنند. هدف از مطالعه حاضر بررسی اثر آلکالوز القای شده بر میزان کالتات، بیکربنات، PH خون و عملکرد ورزشی اسکیت بازان در پسران جوان بود. بدین منظور 16 نفر از اسکیت بازان ابتدا به صورت هدفدار انتخاب و به طور تصادفی به دو گروه مساوی آلکالوز و دارونما تقسیم شدند. گروه آلکالوز مکمل بیکربنات سدیم را به مقدار 300 میلی گرم به ازای هر کیلو گرم از وزن بدن در حالی که گروه کنترل مقدار مشابهی از دارو نما را 60 دقیقه، قبل از آزمون 500 متر اسکیت مصرف کردند. نمونه های خونی در سه مرحله: 1- قبل از دریافت بیکربنات و دارو نما 2- 60 دقیقه پس از دریافت بیکربنات و دارو نما و 3- بلافاصله پس از آزمون 500 متر اخذ و پس از جمع آوری به منظور اندازه گیری PH، میزان لاکتات و بیکربنات به آزمایشگاه فرستاده شدند و همچنین عملکرد اسکیت بازان قبل و بعد از مصرف مکمل ها ارزیابی گردید.

کلمات کلیدی:

اسکیت باز، بافر، لاکتات، بیکربنات

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/182989>

