

## عنوان مقاله:

تأثیر تمرینات استقامتی به همراه مکمل کافئین بر توان هوازی، بی هوازی و ترکیب بدنی زنان 30-40 سال

## محل انتشار:

اولین همایش ملی تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسندگان:

عاطفه کیاکجوری - دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نجف آباد، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، نجف آباد، ایران

غلامرضا جهانی قیه قشلاق - استادیار دانشگاه آزاد اسلامی ابهر

## خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر بررسی و مطالعه تأثیر هشت هفته تمرینات استقامتی تناوبی به همراه مکمل کافئین بر توان هوازی، توان بی هوازی و ترکیب بدنی زنان ورزشکار 30 تا 40 سال بود. به همین منظور از بین افراد داوطلب شرکت در پژوهش 28 زن جوان ورزشکار (سن  $36/6 \pm 3/4$  سال، قد  $161/1 \pm 3/4$  سانتی متر، وزن  $68/1 \pm 15/2$  کیلوگرم و شاخص توده بدنی  $26/2 \pm 5/5$  کیلوگرم بر مترمربع) انتخاب شده و سپس به طور تصادفی به دو گروه کافئین ( $n=14$ ) و کنترل ( $n=14$ ) تقسیم شدند. پیش و پس از اجرای برنامه تمرینات، شرکت کنندگان آزمون کوپر برای تعیین حداکثر اکسیژن مصرفی ( $VO_{2max}$ ) و پروتکل RAST برای تعیین حداکثر برون ده توان و میانگین برون ده توان را اجرا کردند. این دو آزمون، یک هفته پیش از شروع برنامه تمرینات و با فاصله 48 ساعت از یکدیگر انجام شد. هر دو گروه برنامه تمرین مشابهی را به مدت هشت هفته اجرا کردند و گروه کافئین در طی دوره تمرین و پیش از شروع هر جلسه تمرین به میزان 6 میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن کافئین دریافت می کردند. برنامه تمرین استقامتی تناوبی شامل دویدن های در مسافت کوتاه و استراحت بود که سه جلسه در هفته انجام می شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از آزمون تی مستقل و در سطح معناداری  $P < 0/05$  استفاده شد. یافته های این پژوهش نشان داد هشت هفته تمرینات استقامتی تناوبی همراه با مصرف کافئین منجر به بهبود توان هوازی گردید ( $P < 0/05$ ) توان بی هوازی، وزن، درصد چربی بدن و نسبت محیط دور کمر به دور لگن تغییر معنی داری نکرد ( $P > 0/05$ ). عدم تغییر در مقادیر چربی بدن احتمالا می تواند مربوط به شدت تمرین باشد. افزایش شدت تمرین استفاده از چربی ها را به عنوان سوخت غالب، تغییر می دهد و به این ترتیب مانع از کاهش درصد چربی بدن می گردد. عدم کنترل دقیق برنامه غذایی آزمودنی ها نیز می تواند از دلایل احتمالی این موضوع باشد. بهبود توان هوازی همراه با مصرف کافئین با توجه به زیربیشینه بودن فعالیت و اثر انرژی زایی کافئین در این نوع فعالیت ها و بهبود سازوکارهای درگیر در انتقال و اکسیداسیون اسیدهای چرب می تواند قابل توجه باشد

## کلمات کلیدی:

کافئین، توان هوازی، توان بی هوازی، ترکیب بدنی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/556448>

