

تاثیر مصرف مکمل سدیم بی کربنات به همراه کافئین بر میزان خستگی، اسید لاکتیک و سرعت حمل

غریق در زنان ناجی

فائمه رهنما

چکیده

بی کربنات سدیم از جمله مکمل های انرژی زایی هستند که جهت کاهش خستگی و افزایش برونده توان در تمرینات شدید و کوتاه مدت مانند حرکات انفجاری استفاده می شوند. هدف از پژوهش حاضر تاثیر مصرف مکمل سدیم بی کربنات به همراه کافئین بر میزان خستگی، اسید لاکتیک و سرعت حمل غریق در زنان ناجی بود.

طرح تحقیق حاضر به روش نیمه تجربی اجرا شد. نمونه آماری تحقیق ۱۲ دختر ناجی استخر لاهیجان بود. روش نمونه گیری از نوع نمونه گیری در دسترس بود. برنامه ی تمرینی به چهار صورت : با مصرف مکمل سدیم بی کربنات، کافئین، سدیم بی کربنات به همراه کافئین، به این صورت که کافئین به مقدار ۳ میلی گرم به ازای هر کیلوگرم در داخل کپسول ژلاتینی در سدیم بی کربنات به اندازه ۰/۳ گرم به ازای هر کیلوگرم در داخل یک لیتر آب حل شد و مصرف آن ۶۰ دقیقه قبل از انجام تست با فاصله استراحت یک روز بین آن ها انجام شد. شرکت کنندگان آزمون ویژه غریق نجات را انجام دادند. رکورد انجام این فعالیت توسط کرنومتر اندازه گیری شد و همینطور قبل و بعد از انجام فعالیت سطح اسید لاکتیک توسط دستگاه لاکتومتر اندازه گیری شد و همینطور خستگی توسط پرسشنامه VAS سنجیده شد، این فرایند برای گروه سدیم بی کربنات، به همراه کافئین اجرا شد.

اختلاف معناداری بین سرعت حمل غریق پس از مصرف سدیم بی کربنات به همراه کافئین نسبت به مصرف پلاسبو وجود داشت ($P=0/05$). همچنین اختلاف معناداری بین تغییرات سطح اسید لاکتیک پس از مصرف سدیم بی کربنات نسبت به مصرف کافئین و سدیم بی کربنات به همراه کافئین و پس از مصرف سدیم بی کربنات نسبت به مصرف پلاسبو وجود داشت ($P=0/05$). نتایج آماری نشان داد میزان خستگی پس از آزمون تحت تاثیر مصرف پلاسبو، سدیم بی کربنات، کافئین و سدیم بی کربنات به همراه کافئین، قرار گرفت. با توجه به رتبه ها، مصرف سدیم بی کربنات به همراه کافئین موجب بهبود معنی دار میزان خستگی نسبت به سایر موارد گردید.

نتیجه گیری: نتایج نشان داد یک دوره مصرف سدیم بی کربنات به همراه کافئین می تواند تاثیر بهتری بر عملکرد سرعت و کاهش خستگی و سطح اسید لاکتیک م در زنان ناجی موثر دارد.

کلید واژه: سدیم بی کربنات، کافئین، پلاسبو، خستگی، اسید لاکتیک، سرعت.