

# سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اولین کنگره ملی مدیریت راهبردی در ورزش

دانشگاه گیلان - منطقه آزاد انزلی - اداره کل ورزش و جوانان گیلان

۳۱ مرداد ۹۸

آدرس سایت : [www.confsh.ir](http://www.confsh.ir)



## تاثیر مصرف کوتاه مدت مکمل بی کربنات سدیم بر لاکتات خون شناگران زن

علیرضا رستمیان<sup>۱</sup>، سحر پاشازاده<sup>۲\*</sup>

۱. دانشجو دکترافیزیولوژی ورزش، دانشگاه آزاد اسلامی واحد دامغان

۲. دانشجو دکترافیزیولوژی ورزش، دانشگاه آزاد اسلامی واحد دامغان (\*\*نویسنده مسئول)

Email: [sa.pashazadeh2014@gmail.com](mailto:sa.pashazadeh2014@gmail.com)

نوع ارائه مقاله: پوستر

### چکیده

هدف از این مطالعه بررسی تاثیر کوتاه مدت مکمل بی کربنات سدیم بر لاکتات خون و توان بی هوازی شناگران زن مشهود بود. در این تحقیق تجربی از جامعه آماری شناگران زن مشهود ۵۰ نفر داوطلب شدند و از بین این ۵۰ نفر ۳۰ نفر بصورت تصادفی به عنوان نمونه انتخاب شدند و به صورت تصادفی به دو گروه ۱۵ نفری تجربی و گروه دارونما تقسیم شده اند. گروه تجربی ۳۰۰ میلی گرم بی کربنات سدیم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن و گروه دارونما به همین اندازه نشاسته در ۲۰۰ سی سی آب مصرف کرده اند. از شناگران در دو مرحله خون گیری شد. یک مرحله قبل از مصرف مکمل و در مرحله بعد بلافاصله بعد از رکورد ۵۰ متر شنا نمونه خون گرفته شد. برای مقایسه پیش آزمون و پس آزمون گروههای تجربی و دارونما از همبسته استفاده شد. از هر گروه پیش آزمون (یک هفته قبل) و پس آزمون برای اندازه گیری توان هوازی رکورد ۵۰ متر گرفته شد. داده های خام با استفاده از نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و نتایج زیر بدست آمد.

مصرف بی کربنات سدیم باعث افزایش  $ph/2.8$  خون شده واز کاهش آن در اثر فعالیت جلوگیری نموده و در نتیجه می توان از آن به عنوان انرژی زا و بهتر کننده عملکرد ورزشکاران استفاده کرد.

واژگان کلیدی: بی کربنات سدیم ؛  $ph$  خون؛ توان هوازی