



نوشیدنی آب چغندر قرمز و اثر بخشی آن در عملکرد ورزشکاران

مریم لطفی^{۱*}، محمد عزیزی^۲، وریا طهماسبی^۳، پرویز بشیری^۴

^{۱*} کارشناسی ارشد فیزیولوژی و تغذیه ورزش، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران (**نویسنده مسئول)

^۳ استادیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران

^۴ استادیار، گروه علوم دامی، دانشکده کشاورزی و علوم طبیعی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران

*Email: (m.lotfi7344@gmail.com)

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده:

زمینه و هدف: هدف از اجرای این پژوهش، بررسی تاثیر مصرف 6 هفته نوشیدنی آب چغندر قرمز بر عملکرد ورزشی دختران فوتبالیست بود. روش ها: پژوهش حاضر از نظر روش شناسی نیمه تجربی و از نوع کاربردی بود. بازیکنان دختر (n=10) با میانگین سنی (23/0±13/77) به طور تصادفی انتخاب و به دو گروه تجربی و کنترل (n=20) فوتبالیست تقسیم شدند. آزمودنی ها تمرینات فوتبال خود را به مدت 6 هفته (هفته ای سه جلسه 90 دقیقه ای) همزمان با مصرف 200 میلی لیتر آب چغندر قرمز دو ساعت پیش از اجرای تمرین، انجام دادند. حداکثر اکسیژن مصرفی در حالت پیش آزمون و پس آزمون مورد بررسی قرار گرفت. از آزمون تی همبسته برای مقایسه درون گروهی و از آزمون تی مستقل برای مقایسه بین انجام شد. یافته ها: پس از 6 هفته مصرف آب چغندر قرمز، در $P \leq 0/05$ گروهی استفاده شد. کلیه تحلیل های آماری در سطح 0/05 در گروه کنترل ($P < 05/0$) گروه تجربی تفاوت معناداری در سطوح حداکثر اکسیژن مصرفی آزمودنی ها مشاهده شد نتیجه گیری: ($P < 05/0$) حداکثر اکسیژن مصرفی آزمودنی ها افزایش یافت اما به اندازه ی آزمودنی های گروه تجربی نبود از آن جا که 6 هفته مصرف نوشیدنی آب چغندر قرمز منجر به بهبود عملکرد ورزشی می شود، میتوان این نوشیدنی را در جهت بهبود عملکرد ورزشی در دختران فوتبالیست به کار برد