



**در دنیای حساس رقابت های ورزشی بین المللی، کوچکترین تغییر در عملکرد ورزشکار می تواند در نتیجه رقابت ها اثرگذار باشد. در نتیجه، ورزشکاران اغلب به منظور دستیابی به عملکرد بهتر به روش های تمرینی و ابزارهایی برای تقویت عملکرد خود روی می آورند.**

به گزارش 90 البرز به نقل از **تکناک**، کافئین، به عنوان یک محرک اثر گذار بر سیستم عصبی، مکمل محبوب منتخب ورزشکاران برای بهبود عملکردشان است. در واقع انجمن بین المللی فدراسیون های دو و میدانی سابق (طی یک بیانیه جامع، برای استراتژی تغذیه ورزشکاران دو و میدانی، کافئین را به عنوان یک مکمل نیروزا به رسمیت شناخته است.

این حال، کافئین به دلیل عدم وجود تحقیق در مورد اثرات آن بر عملکرد دوی سرعت، بیشتر در سایر ورزش های بی هوای توصیه می شود. به منظور پیشبرد تحقیقات، تیمی از محققان ژاپنی اثرات ویژه مکمل کافئین بر عملکرد دوندگان دوی سرعت را بررسی کردند. این مطالعه به رهبری پروفیسور تاکشی هاشیموتو از دانشگاه Ritsumeikan در ژاپن، اخیراً در مجله *Medicine & Science in Sports & Exercise* منتشر شده است. هاشیموتو و همکارانش با وجود مطالعات پیشین به منظور بررسی اثرات کافئین بر فعالیت دو سرعت، شواهد حاصل از این مطالعات برای حمایت از بیانیه جامع *World Athletics*، کافی نیست. اکثر آنها تأثیرات کافئین بر دو سرعت انفرادی کمتر از 60 متر را بررسی کرده اند. بنابراین، مطالعه اثرات انرژی زایی کافئین بر عملکرد دونه 100 متر مهم است.

محققان طی مطالعه، ۱۳ دونده مرد در دانشگاه را انتخاب کردند. سپس در یک آزمایش اولیه، مدت زمان لازم برای رسیدن هر ورزشکار به حداکثر غلظت کافئین در بلاسمای خون پس از مصرف آن را تعیین کردند. در مرحله بعد، ورزشکاران پس از مصرف مکمل های کافئین یا دارونما، دو بار دیگر برای اندازه گیری زمان دویدن ۱۰۰ متر مورد ارزیابی قرار گرفتند.

به عنوان معیار عملکرد، محققان سرعت و زمان دویدن هر دونده را اندازه گیری کردند و به منظور کاهش اثر عوامل محیطی، از تکنیک محاسبه زمان سرعت اصلاح شده برای بررسی اثرات مکمل کافئین استفاده شد.

نتایج نشان داد که زمان تصحیح شده دوی ۱۰۰ متر برای ورزشکارانی که کافئین دریافت کرده بودند، با کاهش ۰.۱۴ ثانیه نسبت به گروه کنترل به طور قابل توجهی کوتاه شد. این کاهش در زمان تا حد زیادی با کاهش زمان سرعت برای ۶۰ متر اول سرعت همراه بود.

محققان همچنین به بالاتر بودن قابل توجه سرعت میانگین در فواصل ۰ تا ۱۰ متر و ۱۰ تا ۲۰ متر در ورزشکاران مصرف کننده کافئین پی بردند علاوه بر این، با وجود کوتاه شدن زمان دو سرعت در ۶۰ متر اول، تفاوت معنی داری در زمان دوی ۴۰ متر آخر مشاهده نشد. این مشاهدات نشان می دهد مکمل کافئین شتاب انفجاری بیشتری برای دوندگان سرعت در مراحل اولیه مسابقه فراهم می کند.

در درازمدت، این نتایج موجب بهبود عملکرد ورزشی ورزشکار با افزایش استفاده از کافئین به عنوان یک مکمل انرژی زا در طول دوی سرعت، خواهد شد. نتایج به دست آمده از این مطالعه، اولین شواهد مستقیم مرتبط با انرژی زایی کافئین در دوی سرعت است. این مطالعه همچنین به عنوان شواهدی برای حمایت مستقیم از توصیه های مصرف کافئین توسط *World Athletics* است بنابراین، یک مزیت دیگر در ورزشکاران برای نزدیکتر شدن به پیروزی فراهم می کند.

کافئین ماده ای است که به طور طبیعی در برگ ها، دانه ها و میوه های بسیاری از گیاهان وجود دارد. کافئین به طور طبیعی در برگ های چای، دانه های کاکائو، دانه قهوه اورانا و دانه کولا یافت می شود.