

ملخص البحث

تأثير تناول مشروب الطاقة على بعض المتغيرات البيوكيميائية وسرعة استعادة الاستشفاء بعد جرى ٤٠٠٠م

*د/ محمد سعد اسماعيل

هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير تناول مشروب الطاقة على بعض المتغيرات البيوكيميائية وسرعة استعادة الاستشفاء بعد جرى ٤٠٠٠م.

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لتطبيق البحث وإجراءاته، باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة (بلاسيبو).

عينة البحث:

بلغ قوام عينة البحث (٣٠) طالب تخصص العاب قوى بكلية التربية الرياضية جامعة العريش من الفرقتين (الثالثة والرابعة)، وتم استبعاد اول (٥) طلاب واخر (٥) طلاب بعد أداء سباق ٤٠٠٠م، ليصبح قوام عينة البحث الفعلية (٢٠) طالب تم تقسيمهم عشوائيا بالتساوي الى مجموعتين أحدهما تجريبية (تناولت مشروب ريدبول)، والأخرى ضابطة (بلاسيبو تناولت الماء).

الاستخلاصات:

- تناول مشروب الطاقة ريد بول لم يؤدي إلى تحسن زمن الاستشفاء وزمن السباق.
- تناول مشروب الطاقة ريد بول لم يؤدي إلى تحسن المتغيرات البيوكيميائية قيد البحث.

التوصيات:

- مشروبات الطاقة يجب التعامل معها بحذر لمضارها الصحية.
- الاستفادة من نتائج هذه الدراسة لمدربي اللياقة البدنية.
- ضرورة توافر ما يسمى بأخصائي تغذية في الأندية الرياضية لما لها من أهمية قصوى في تحديد حالة اللاعب البدنية والمهارية والفسولوجية.

Abstract

EFFECT OF ENERGY COCKTAIL DRINK ON CERTAIN BIOCHEMICAL VARIABLES AND RECOVERY AFTER 4000M RUNNING

Mohamed saad Esmail*

Purpose:

A dietary supplement is intended to provide nutrients that may otherwise not be consumed in sufficient quantities. The aim of this study was to investigate that Effect of energy cocktail drink on certain biochemical variables and recovery after 4000m running.

Methods.

The study was approved by physical education Faculty Ethics Committee each participant gave informed consent to take part in the study. Twenty male participants attended the test session. Selection criteria were males (18.1, 18.4) years of age, height (175, 177.5) cm, weight (70.2, 72.1) kilogram, for placebo and experimental groups. The participants divided into two equal groups, experimental and placebo. They were required to be non-smokers who were not taking any prescribed medication, who regularly consumed breakfast, statistical analysis of the results was carried out with the use of SPSS software.

Results;

the experimental group had improvement higher than placebo group in certain biochemical variables and recovery time.

Conclusion:

With reference to the research results, the qualities of the used methods and following the statistical analysis, the researchers could conclude the following: The energy drink would boast athlete's performance. It is recommended to include food supplement to the elite athletes.

* Assistant Professor, Department of Biological Sciences and Sports Health, Faculty of Physical Education, Arish, Suez Canal University