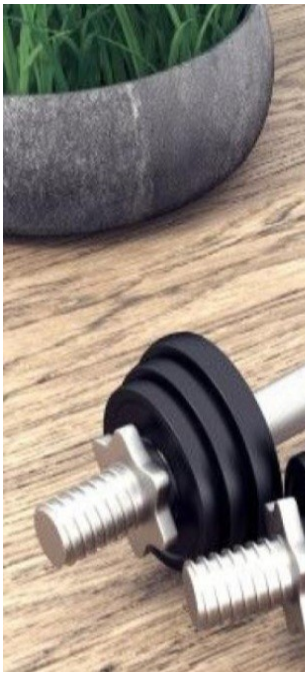
الكافيين قبل التمرين يغيّر قواعد اللعبة... دراسة تكشف النتائج المذهلة



أظهرت دراسة حديثة أن تناول الكافيين قبل التمرين يعزز قدرات التحمل لدى الرياضيين، خصوصاً عند ممارسة الرياضة في ظروف نقص الأكسجين.

وشملت الدراسة 15 شابا رياضيا يمارسون رياضات جماعية، وفي أيام منفصلة خضعوا لاختبار تضمن سلسلة سباقات للسرعة في ظل نقص أكسجين معتدل - مستويات أكسجين منخفضة تشبه تلك الموجودة في المرتفعات العالية، وتم تقسيم المشاركين على مجموعتين: مجموعة حصلت على مكملات الكافيين قبل ساعة من الاختبار، بجرعة تعادل 6 ملغ لكل كيلو غرام من وزن الجسم، وأخرى لم تحصل على تلك المكملات.

وأظهرت النتائج أن "الرياضيين الذي تناولوا مكملات الكافيين حققوا أداء أفضل بشكل عام، وازادت قدرات التحمل لديهم بنسبة 5% تقريبا، وفي النصف الثاني من فترة التمرين كان معدلات التعب وضيق التنفس لديهم أقل، على الرغم من ارتفاع مستويات اللاكتات في الدم".

ويشير الباحثون إلى أن "هذا التأثير لا يرتبط فقط بالتحفيز الفسيولوجي، بل أيضا بتأثير الكافيين

على الإحساس بالجهد، ويعتقدون أن الجرعات المعتدلة من الكافيين قد تكون وسيلة فعالة وميسورة التكلفة لتحسين القدرة على التحمل والأداء لدى الرياضيين، لا سيما في المباريات الصعبة وفي نقص الأكسيجين في الجو".