

چکیده

مقدمه: برای ورزشکاران استفاده از نوشیدنی‌های ورزشی جهت کمک به آن‌ها برای رسیدن به اوج اجرا یک مسئله مهم می‌باشد. هدف مطالعه حاضر بررسی اثر نوشیدنی ترکیبی کافئین بی‌کربنات سدیم بر اجرای آزمون مهارتی ویژه، لاکتات خون و شاخص‌های ضربان قلب در کاراته‌کارهای نخبه ایران می‌باشد. مواد و روش‌ها: این مطالعه از نوع نیمه تجربی بوده؛ بدین منظور ۸ کاراته‌کاهای نخبه ایران (با میانگین سنی $21/5 \pm 0/5$ سال) به صورت داوطلبانه به عنوان نمونه انتخاب شدند. آزمودنی‌ها به صورت تصادفی و با الگوی دو سویه کور در سه روز مجزا که در روز اول بدون مکمل و بدون دارونما بودند، در روز دوم با مکمل بی‌کربنات سدیم و کافئین و در روز سوم با دارونما تقسیم شدند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل واریانس یک طرفه (ANOVA) و آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در سطح معناداری ($0/05 \leq P$) استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج مطالعه حاضر نشان داد پس از نوشیدنی ترکیبی کافئین و بی‌کربنات سدیم، افزایش معناداری در اجرای آزمون مهارتی ویژه در کاراته مشاهده شد ($p=0/001$). همچنین نتایج نشان داد مقادیر لاکتات، فشارخون و ضربان قلب در هر مرحله پیش‌آزمون، بلافاصله بعد از آزمون و در دوره بازگشت به حالت اولیه به طور معناداری افزایش یافت ($p<0/05$)؛ که مقادیر فشارخون و ضربان قلب در دوره بازگشت به حالت اولیه در گروه مکمل (مصرف‌کننده نوشیدنی کافئین و بی‌کربنات سدیم) به طور معناداری از گروه‌های دیگر پایین‌تر بود.

نتیجه‌گیری: در نهایت نتایج مطالعه حاضر نشان داد نوشیدنی‌های ورزشی نه تنها موجب بهبود فشارخون و ضربان قلب در کاراته‌کارهای نخبه ایرانی می‌گردد؛ بلکه آن برای افزایش عملکرد ورزشی می‌تواند مفید باشد.

کلیدواژه: نوشیدنی‌های ورزشی، فشارخون، ضربان قلب، کاراته‌کارهای نخبه ایرانی