

سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اولین کنگره ملی مدیریت راهبردی در ورزش

دانشگاه گیلان - منطقه آزاد انزلی - اداره کل ورزش و جوانان گیلان

۳۱ مرداد ۹۸

آدرس سایت: www.confsh.ir



اثر نوشیدنی ترکیبی کافئین بی کربنات سدیم بر اجرای آزمون مهارتی ویژه، لاکتات خون و شاخص های ضربان قلب در کاراته کارهای نخبه ایران

فاطمه صحرانورد^{۱*}، زهرا حجتی^۲

۱. ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، دانشگاه آزاد اسلامی رشت (*نویسنده مسئول)

۲. دکتری فیزیولوژی هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی رشت

*Email: (samad.sahranavard.gigasari@gmail.com)

نوع ارائه مقاله: سخنرانی

چکیده

مقدمه: برای ورزشکاران استفاده از نوشیدنی های ورزشی جهت کمک به آن ها برای رسیدن به اوج اجرا یک مسئله مهم می باشد. هدف مطالعه حاضر بررسی اثر نوشیدنی ترکیبی کافئین بی کربنات سدیم بر اجرای آزمون مهارتی ویژه، لاکتات خون و شاخص های ضربان قلب در کاراته کارهای نخبه ایران می باشد.

مواد و روش ها: این مطالعه از نوع نیمه تجربی بوده و ۸ کاراته کای نخبه ایران (با میانگین سنی $21/5 \pm 0/5$ سال) به صورت داوطلبانه به عنوان نمونه انتخاب شدند. آزمودنی ها 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 بی کربنات سدیم و کافئین و در روز سوم با دارونما تقسیم شدند. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون آماری SPSS 21 استفاده شد.

یافته ها: نتایج مطالعه حاضر نشان داد که پس از نوشیدنی ترکیبی کافئین و بی کربنات 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 پیش آزمون، بلافاصله بعد از آزمون و در دوره بازگشت به حالت اولیه به طور معناداری افزایش می یابد ($p<0/05$). مقادیر فشارخون و ضربان قلب در دوره بازگشت به حالت اولیه در گروه مکمل (مصرف کننده نوشیدنی کافئین و بی کربنات سدیم) به طور معناداری از گروه های دیگر پایین تر بود.

نتیجه گیری: نتایج مطالعه حاضر نشان داد که نوشیدنی های ورزشی نه تنها موجب بهبود فشارخون و ضربان قلب در کاراته کارهای نخبه ایرانی می گردد بلکه برای افزایش عملکرد ورزشی می تواند مفید باشد.

کلیدواژه ها: نوشیدنی های ورزشی، فشار خون، ضربان قلب، کاراته کارهای نخبه ایرانی