

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر ماساژ ورزشی بر ریکاوری و توان عضلانی ورزشکاران رشته کاراته

محل انتشار:

ششمین همایش بین المللی مطالعات ورزشی و سلامت در جهان اسلام (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

محمد کرم پور - کارشناس ارشد، گروه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بروجرد، بروجرد لرستان، ایران

میثم طرهانی - کارشناس ارشد، گروه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بروجرد، بروجرد لرستان، ایران

مهدی بهرام نژاد - کارشناس ارشد، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه لرستان، خرم آباد لرستان، ایران

نیلوفر فتاحی - کارشناس ارشد، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خرم آباد، خرم آباد لرستان، ایران

خلاصه مقاله:

ماساژ از دیرباز یکی از روش های تسکین دهنده درد و بازسازی کننده عضلات اسکلتی بدن بوده است. روش شناسی تحقیق: این پژوهش به صورت نیمه تجربی و از نوع تحقیقات کاربردی بپیش آزمون و پس آزمون می باشد. جامعه آماری این تحقیق 28 نفر از کاراته کاران 19 تا 21 سال با میانگین سن $(20/37 \pm 1/02)$ ، شهرستان خرم آباد راتشکیل میداد. از تمامی آزمودنی ها را در یک مرحله پیش آزمون و پس آزمون گرفته شد. یافته ها: آنالیز داده ها نشان داد که بین هر مرحله از تحقیق با مرحله دیگر در توان عضله تفاوت معناداری وجود دارد ($p=0/196$). نتیجه گیری: می توان گفت که این تحقیق نشان داد که بهره گیری از ماساژ بعد از تمرینات ورزشی شبیه سازی شده با شرایط مسابقه ورزشی (کاراته) می تواند توان عضلات ورزشکاران را بهبود بخشد.

کلمات کلیدی:

ماساژ، ریکاوری، کاراته، آرام ساز، توان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1181235>

