

عنوان مقاله:

بررسی کارایی سه روش بازگشت به حالت اولیه بعد از مسابقه فوتبال در بازیکنان حرفه ای جوان

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی، دوره 12، شماره 1 (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

جلیل رئیسی - دانشگاه اصفهان دانشکده علوم ورزشی

محمد کرمی باصری - اکادمی فوتبال باشگاه فرهنگی ورزشی فولاد مبارکه سپاهان

خلاصه مقاله:

هدف این پژوهش بررسی کارایی سه روش بازگشت به حالت اولیه فعال، آب سرد و حمام متضاد بعد از مسابقه فوتبال بر عملکرد بازیکنان جوان حرفه ای بود. ۲۵ نفر از فوتبالیست های جوان باشگاه فولاد مبارکه سپاهان در این پژوهش شرکت نمودند. جهت بررسی درک کوفتگی بازیکنان از پرسشنامه درک کوفتگی استفاده شد. به منظور سنجش عملکرد از آزمون سارجنت، هاف، سرعت دریبلینگ استفاده گردید. تحلیل نتایج حاکی از تاثیر معنی دار روش حمام متضاد نسبت به دو روش دیگر بود ($p=0.001$). سرعت دریبلینگ به طور معنی داری افزایش ($p=0.001$) و میزان درک کوفتگی بازیکنان به طور معنی داری کاهش یافت ($p=0.001$). توصیه می شود ورزشکاران جهت تسریع در روند بازگشت به حالت اولیه بعد از هر مسابقه از روش حمام متضاد به طور متناوب ۳ دقیقه آب گرم با دمای ۳۵ تا ۳۸ درجه سانتیگراد و یک دقیقه آب سرد با دمای ۱۲ تا ۱۴ درجه و ۳ مرتبه استفاده نمایند.

کلمات کلیدی:

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1269209>

