

## عنوان مقاله:

تاثیر شش هفته تمرین اختصاصی فوتبال و روش های مختلف بازیافت بر سرعت، پرش عمودی و شاخص های آسیب عضلانی بازیکنان فوتبال

## محل انتشار:

دو فصلنامه مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش، دوره 9، شماره 19 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

## نویسندگان:

هادی مودنی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، گروه علوم ورزشی، دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران.

سعید ایل بیگی - دانشیار گروه علوم ورزشی، دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران.

مرضیه ناقب جو - استاد گروه علوم ورزشی، دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران.

محمد یوسفی - استادیار گروه علوم ورزشی، دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران.

## خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: انجام فعالیت ورزشی بدون بازیافت مناسب، احتمالاً آسیب های ناشی از ورزش را باقی می گذارد یا باعث درد و رنج ورزشکار می شود. از این رو مطالعه حاضر با هدف بررسی تاثیر شش هفته تمرین اختصاصی فوتبال و روش های مختلف بازیافت بر سرعت، پرش عمودی و آسیب عضلانی بازیکنان فوتبال به اجرا درآمد. روش تحقیق: تعداد ۳۶ فوتبالیست جوان و نخبه شهر بیرجند به صورت هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی به ۴ گروه بازیافت غیرفعال، بازیافت فعال، شناوری در آب سرد و ماساژ تقسیم شدند. آزمودنی ها ابتدا یک جلسه دویدن رفت و برگشت در مسافت ۲۰ متر تا سرحد واماندگی انجام دادند و سپس در یکی از روش های بازیافت ۲۰ دقیقه ای شرکت کردند. پس از آن ۶ هفته تمرینات اختصاصی فوتبال به اجرا درآمد و سپس یک جلسه فعالیت وامانده ساز و روش های بازیافت ۲۰ دقیقه ای تکرار گردید. شاخص های لاکتات دهیدروژناز (LDH) و کراتین کیناز (CK) با روش الایزا، سرعت با آزمون دوی سرعت های تکراری بانگسبو، و توان بی هوازی با آزمون پرش عمودی اندازه گیری شدند. نتایج با استفاده از آزمون های تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر، t وابسته و توکی در سطح معنی داری  $p > 0.05$  استخراج گردید. یافته ها: روش بازیافت غیرفعال و ماساژ متعاقب ۶ هفته تمرینات اختصاصی فوتبال موجب کاهش آنزیم LDH (به ترتیب با  $p = 0.1$  و  $p = 0.04$ ) و روش بازیافت ماساژ موجب کاهش  $(p = 0.01)$  CK شرکت کنندگان شد. از طرف دیگر، روش بازیافت آب سرد موجب بهبود سرعت شرکت کنندگان گردید ( $p = 0.1$ )، اما بازیافت آب سرد و ماساژ بهبود پرش عمودی را در پی داشت ( $p = 0.1$ ). نتیجه گیری: غوطه وری در آب سرد و بازیافت فعال در بین جلسات تمرینی، موجب تسریع بازیابی عملکردهای جسمانی (سرعت و توان انفجاری) و کاهش شاخص های آسیب عضلانی (CK و LDH) بازیکنان فوتبال می گردد.

## کلمات کلیدی:

بازیافت، فعالیت وامانده ساز، تمرینات اختصاصی فوتبال، آسیب عضلانی، عملکرد عضلانی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1361320>



