

عنوان مقاله:

مقایسه میزان دفع اسید لاکتیک خون در دوره ریکاوری با انجام تکنیک های یوگا ، و غوطه وری در حوضچه آب سرد در تیم منتخب فوتبال

محل انتشار:

هفتمین همایش ملی مطالعات ورزشی و سلامت در جهان اسلام (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

سید محمد خاتمی - دانشجوی دکتری تخصصی فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد سمنان، سمنان، ایران

محمد رشیدی - دکتری تخصصی فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد سمنان، سمنان، ایران

محمد رضا حیدریان - کارشناسی ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: بروز خستگی به هنگام ورزش وامانده ساز در پاسخ به تجمع اسیدلاکتیک در عضلات فعال و خون نمایان می شود. مطالعه حاضر با هدف مقایسه دو شیوه تمرینی (غوطه وری در حوضچه آب سرد و تکنیک یوگا) بر اسید لاکتیک بهنگام فاز برگه ی به حالت اولیه بعد از یک ورزش وامانده ساز است. مواد و روش ها: ۴۵ فوتبالیست مرد به شیوه تصادفی به ۳ گروه مساوی تقسیم شدند و ۱۵ دقیقه ریکاوری را در قالب گروه های غوطه وری در آب سرد بادمای ۱۰ سانتی گراد و انجام تکنیک های یوگا و استرحت غیر فعال (کنترل) را بلافاصله پس از تست ورزشی وامانده ساز کانینگهام اجرا نمودند. سطوح لاکتات خون در شرایط قبل، بلافاصله، ۵ دقیقه و ۱۵ دقیقه بعد از آزمون در هر ۳ گروه اندازه گیری شد. از آزمون آنالیز واریانس با اندازه گیری های مکرر جهت ارزیابی تغییرات زمان گروه استفاده شد. یافته ها: افزایش معنی داری در سطوح لاکتات خون بلافاصله پس از ورزش نسبت به سطوح پایه در همه گروه ها مشاهده شد. $p < 0.05$. تفاوت معنی داری در سطوح لاکتات خون در ۵ و ۱۵ دقیقه ریکاوری نسبت به سطوح پایه در دو گروه نسبت به گروه کنترل مشاهده شد. $p > 0.05$. کاهش معنی داری لاکتات خون بعد از ۵ دقیقه در گروه غوطه وردر آب سرد و ۱۵ دقیقه در گروه یوگا، نسبت به دیگر گروه ها مشاهده شد. نتیجه گیری: نتایج کلی نشان میدهد که همه شیوه های بازگشت به حالت اولیه، باعث کاهش سطوح اسیدلاکتیک شده است ولی بازگشت به حالت اولیه با غوطه وری در حوضچه آب سرد، بیشترین کاهش سطح اسید لاکتیک را، در زمان کمتر ۵ دقیقه و تکنیک های یوگا، بیشترین کاهش سطح اسید لاکتیک را در مدت زمان بیشتر ۱۵ دقیقه به بالا، در گروه ها داشته اند.

کلمات کلیدی:

ریکاوری، اسید لاکتیک، حوضچه، آب سرد ، تکنیک، یوگا

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1563281>

