

عنوان مقاله:

تعیین تاثیر حاد سردکردن فعال و غیرفعال بعد از ورزش بر تغییرات فشارخون و ضربان قلب بازیکنان نوجوان پسر بسکتبالیست

محل انتشار:

فصلنامه مطالعات آموزش علوم ورزشی، دوره 1، شماره 1 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

امیر مونسان - دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، ایران

فاطمه نورزاد - معلم تربیت بدنی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: عموماً اعتقاد بر این است که سردکردن فعال برای ارتقای ریکاوری پس از ورزش موثرتر از سردکردن غیرفعال بدون فعالیت است. با این حال، تحقیق در مورد این موضوع هرگز ترکیب نشده است که آیا این باور درست است یا خیر. این بررسی تاثیر حاد سردکردن فعال و غیرفعال بعد از ورزش بر تغییرات فشارخون و ضربان قلب بازیکنان نوجوان پسر بسکتبالیست مقایسه کرد. روش ها: پژوهش حاضر بر تعداد ۲۰ پسر نوجوان بسکتبالیست بین سنین ۱۲ تا ۱۴ سال از آکادمی بسکتبال مهر اراک بود که به صورت داوطلبانه و سپس به طور تصادفی در دو گروه برابر ۱۰ نفری تقسیم بندی شدند. داده های پایه شامل قد، وزن، شاخص توده بدن و میزان ضربان قلب و فشارخون افراد در مرحله پیش آزمون و پس آزمون اندازه گیری شد. گروه اول آزمودنی ها با روش سردکردن فعال (ایستا) و گروه دوم با یک سردکردن غیرفعال شامل نشستن، دراز کشیدن یا ایستادن (بدون راه رفتن) ۱ ساعت پس از تمرین مورد ارزیابی قرار گرفتند. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون کولموگروف اسمیرنوف و از آزمون تی دو نمونه مستقل جهت بررسی معناداری تفاوت بین گروه ها استفاده شد. یافته ها: نتایج، احتمال بی تاثیر بودن سردکردن بر فشارخون و ضربان قلب بسکتبالیست های پسر نوجوان را نشان داد. نتیجه گیری: بر اساس شواهد تجربی موجود، سردکردن فعال تا حد زیادی برای بهبود بیشتر فشارخون و ضربان قلب پس از ورزش بی اثر است، اما با این وجود ممکن است در مقایسه با سرد کردن غیرفعال فوایدی را ارائه دهد.

کلمات کلیدی:

"سردکردن"، "ضربان قلب"، "فشارخون سیستولی و دیاستولی"، "بسکتبال"

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1784263>

