

## عنوان مقاله:

بررسی تاثیر ریکاوری با ماساژ متعاقب یک جلسه فعالیت ورزشی وامانده ساز بر توانهوازی و توان بی هوازی فوتبالیستهای جوان

## محل انتشار:

اولین همایش بین المللی فیزیولوژی ورزشی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

میلاد معدنچی ها - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل

بلال مهدوی - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل

محمد بابائی - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل

سمانه هادی - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل

## خلاصه مقاله:

مقدمه: ظرفیت ریکاوری پس از تمرین، رقابت و مسابقات شدید به عنوان یک عامل تعیینکننده در عملکرد فوتبال در نظر گرفته میشود. هدف مطالعه حاضر تاثیر ریکاوری با ماساژ متعاقب یک جلسه فعالیت ورزشی وامانده ساز بر توان هوازی و توان بیهوازی فوتبالیستهای جوان بود. روش کار: تعداد ۲۰ نفر از فوتبالیستهای جوان شهرستان مراغه به صورت داوطلبانه به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. نمونه های پژوهش به صورت تصادفی به دو گروه کنترل (۱۰ نفر) و گروه ماساژ (۱۰ نفر) تقسیم بندی شدند. ابتدا توان بیهوازی از طریق آزمون رست و بعد از ۴ ساعت استراحت توان هوازی از طریق آزمون بروس مورد اندازه گیری قرار گرفت. سپس آزمودنیهای دو گروه یک جلسه فعالیت ورزشی وامانده ساز انجام دادند. بعد از تمرین، گروه کنترل با حرکات کششی ریکاوری کردند درحالی که گروه ماساژ علاوه بر حرکات کششی، ماساژ نیز دریافت کردند. بعد از گذشت ۲۴ ساعت، ابتدا آزمون بیهوازی رست و سپس آزمون بروس اجرا شد. از آزمون تحلیل کوواریانس برای بررسی تفاوت بین گروهی و از آزمون t وابسته جهت بررسی تفاوت درونگروهی در سطح معنی داری ( $P < 0.05$ ) استفاده شد. بحث و نتیجه گیری: نتایج تحقیق حاضر نشان داد انجام ریکاوری با ماساژ متعاقب یک جلسه فعالیت ورزشی وامانده ساز، بر توان هوازی و توان بی هوازی فوتبالیستهای جوان تاثیر معنی داری ندارد. ( $P = 0.302$ )

## کلمات کلیدی:

فعالیت با شدت بالا، ماساژ، توان هوازی، توان بیهوازی، فوتبال، ریکاوری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1954622>

