

عنوان مقاله:

تاثیر روش های متفاوت بازگشت به حالت اولیه فعال بین مسابقات کشتی بر پاسخ لاکتات خون مردان کشتی گیر ماهر

محل انتشار:

هشتمین کنفرانس بین المللی علوم ورزشی، تربیت بدنی و سلامت اجتماعی (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

جابر احمدی - کارشناسی ارشد فیزیولوژی کاربردی، دبیر آموزش و پرورش، گلستان، مینودشت

فاطمه پورمند - دانشجوی دکتری تخصصی، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم انسانی، واحد شاهرود، دانشگاه آزاد اسلامی، شاهرود ایران

خلاصه مقاله:

هدف از انجام این پژوهش، تاثیر روشهای متفاوت بازگشت به حالت اولیه بین مسابقات کشتی بر پاسخ لاکتات خون مردان کشتی بود. بدین منظور تعداد ۸ نفر از کشتی گیران (با میانگین وزن ۶۳/۶ ± ۱۸/۶۶ کیلوگرم، با میانگین سن ۱۹/۱ ± ۲۲ سال، با میانگین قد ۱۷۵ ± ۲/۱۷۵ سانتی متر و ۲۵/۲۱ ± ۸۳/۱ BMI کیلوگرم بر متر مربع) به صورت نیمه تجربی و نمونه در دسترس انتخاب شدند. هر ۸ نفر سه نوع بازگشت به حالت اولیه (فعال، ماساژ و ترکیبی) را انجام دادند. بازگشت به حالت اولیه فعال شامل پنج دقیقه دویدن با ۶۰ درصد HRMAX، دو دقیقه راه رفتن و چهار دقیقه نشستن بود. بازگشت به حالت اولیه ماساژ شامل هفت دقیقه ماساژ و چهار دقیقه نشستن بود. در نهایت بازگشت به حالت اولیه ترکیبی شامل پنج دقیقه دویدن با ۶۰ درصد HRMAX و هفت دقیقه ماساژ بود. بلافاصله بعد از کشتی لاکتات به وسیله ی لاکتومتر از نوک انگشت، تعادل به وسیله دستگاه استایلو متر، قدرت عضلات پا به وسیله ی دینامومتر، و خستگی به وسیله ی RPE سنجیده شد، سپس آزمودنیها وارد پروتکل های بازگشت به حالت اولیه مذکور در روزهای متفاوت شدند. بعد از پروتکل بازگشت به حالت اولیه که در هر سه نوع ۱۲ دقیقه بود، تست های نامبرده مجدداً از آزمودنیها گرفته شد. تجزیه و تحلیل آماری داده ها از طریق آزمون t وابسته برای تغییرات از پیش آزمون تا پس آزمون و برای تفاوت بین گروهها از تحلیل واریانس یک راهه و آزمون تعقیبی بونفرونی در سطح معناداری (p < ۰/۰۵) انجام گرفت. نتایج این پژوهش نشان داد که غلظت لاکتاتو خستگی در هر سه بازگشت به حالت اولیه از پیش آزمون تا پس آزمون تفاوت معنادار بود. (p < ۰/۰۵) ولی تفاوتی بین سه نوع بازگشت به حالت اولیه دیده نشد. (p < ۰/۰۵) تعادل و قدرت از پیش آزمون تا پس آزمون تفاوت معنادار نبود. (p < ۰/۰۵) و نتیجه گیری: در نهایت بر اساس نتایج به دست آمده هر سه نوع بازگشت به حالت اولیه، غلظت لاکتات و میزان خستگی را کاهش داده است و در از بین بردن لاکتات بازگشت به اولیه ی ماساژ موثرتر بود. همچنین سه نوع بازگشت به حالت اولیه ی مذکور در بهبود قدرت و تعادل اثر گذار بودند اما این اثر معنادار نبوده است.

کلمات کلیدی:

بازگشت به حالت اولیه، کشتی، خستگی، قدرت، تعادل، لاکتات

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2047070>

