

عنوان مقاله:

مقایسه دو روش ریکاوری در آب و ریکاوری فعال و تاثیر آن بر عملکرد بی هوازی مردان جوان فوتبالیست شهرستان بجنورد

محل انتشار:

اولین همایش ملی تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسنده:

احمد رضا وطن دوست - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، بجنورد، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از این مطالعه، مقایسه تأثیر دو روش ریکاوری فعال و ریکاوری در آب و تاثیر آن بر عملکرد بی هوازی مردان جوان فوتبالیست شهرستان بجنورد است. بدین منظور تعداد 18 نفر از بازیکنان فوتبال تیم های استان خراسان شمالی با میانگین سنی $26/4 \pm 2/45$ سال، قد $177/1 \pm 4/63$ سانتیمتر، وزن $73/5 \pm 9/82$ کیلوگرم به صورت هدفمند انتخاب شدند. بعد از اطلاع از روند پژوهش و تکمیل فرم رضایتنامه توسط هر آزمودنی، اندازه گیریهای متغیرهای پژوهش در حالت استراحت، جمع آوری شد. آزمودنیها در دو روز جداگانه با فاصله یک هفته در محل اجرای آزمون حضور یافتند. در هر جلسه آزمودنیها پس از اجرای پروتکل تمرین شبیه سازی شده تیمی، در یکی از روشهای ریکاوری به مدت 20 دقیقه (شناوری متناوب در آبهای گرم / سرد: 2 دقیقه شناوری در آب گرم 38 C و سپس 2 دقیقه شناوری در آب سرد 15 درجه، ریکاوری فعال: 8 دقیقه دوی آرام، 8 دقیقه راه رفتن و دویدن رفت و برگشتی و 4 دقیقه حرکات کششی)، بهطور تصادفی شرکت کردند. عملکرد بازیکنان یک و 24 ساعت پس از فعالیت از طریق پرسشنامه درک کوفتگی ارزیابی گردید. همچنین جهت ارزیابی تأثیر روشهای ریکاوری بر عملکردهای بی هوازی (دوی سرعت 20 متر، پرش عمودی و توان بی هوازی) 24 ساعت پس از تمرین، شاخصها اندازه گیری شدند. به منظور تجزیه و تحلیل آماری داده ها در مقاطع زمانی مختلف از روش تحلیل واریانس (برای اندازه های تکرارشونده) استفاده شد. ($P < 0.05$) تحلیل داده ها حاکی از عدم تغییر معنادار بین میانگین عملکردهای بی-هوازی بازیکنان پس از دو روش ریکاوری بود

ریکاوری

روش

(0.05P) بر

اساس نتایج این مطالعه مشخص شد روش ریکاوری در آب متضاد نسبت به ریکاوری فعال پس از تمرین میتواند باعث کاهش درک کوفتگی عضلانی شود

کلمات کلیدی:

ریکاوری در آب، ریکاوری فعال، عملکرد بی هوازی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/556423>

