

## عنوان مقاله:

تاثیر دو نوع ریکاوری آب سرد و ماساژ بر فاکتور نکروز دهنده تومور آلفا (TNF- $\alpha$ ) بازیکنان فوتبال

## محل انتشار:

نخستین کنفرانس ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

## نویسندگان:

داریوش یزدی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شوشتر

محمد سجادیان - عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شوشتر

## خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر، مقایسه تاثیر دو نوع ریکاوری ماساژ و دویدن در آب بر TNF- $\alpha$  بازیکنان فوتبال بدنبال یک فعالیت شبیه سازی شده فوتبال بود. 14 فوتبالیست مرد رده سنی امید شهرستان اهواز، به صورت همدمند در دسترس انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه ریکاوری 1 (ماساژ) و ریکاوری 2 (دویدن در آب) (هر گروه 7 نفر) قرار گرفتند. همه آزمودنیها در یک جلسه فعالیت بدنی شبیه سازی شده فوتبال شرکت کردند. ریکاوری در آب با درجه دمای 26 تا 28 درجه سانتیگراد به مدت 10 تا 15 دقیقه و ماساژ به مدت 30 تا 45 دقیقه اجرا شد. سطوح سرمی TNF- $\alpha$  ابتدا افزایش و سپس شروع به کاهش کرد که این تغییرات معنادار بود. ( $P < 0.05$ ) اما تفاوت بین دو گروه و تغییرات تعاملی زمان و گروه معنادار نبود. ( $P > 0.05$ ) احتمالاً ریکاوری در آب یا به صورت ماساژ منجر به کاهش التهاب در فوتبالیستهای رده سنی امید بعد از یک وهله فعالیت شبیه سازی شده فوتبال میشود.

## کلمات کلیدی:

ریکاوری در آب، کوفتگی عضلانی تاخیری، ماساژ، فوتبال، التهاب

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/824062>

