

عنوان مقاله:

مقایسه اثر بازیابی فعال و غیرفعال بر کینتیک لاکتات و ضربان قلب دانشجویان ورزشکار بعد از یک جلسه تمرین با شدت بالا (HIT)

محل انتشار:

سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

علی عمور - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد میانه، میانه، آذربایجان شرقی، ایران

بهمن ولینژاد - عضو هیات علمی، گروه تربیت بدنی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد میانه، میانه، آذربایجان شرقی، ایران

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: هدف از انجام این پژوهش، بررسی و مقایسه تاثیر روشهای برگشت به حالت اولیه در حالت فعال و غیرفعال بر سطح لاکتات خون و ضربان قلب پس از یک جلسه تمرین با شدت بالا بود. روش کار: بدین منظور 20 دانشجوی پسر ورزشکار به صورت داوطلبانه به عنوان نمونه انتخاب شدند. پروتکل تمرین شامل 3 ست 6 تکراری و هر تکرار در بر گیرنده 35 متر دویدن با تمام شدت بود (آزمون RAST). استراحت بین تکرارها 10 ثانیه و استراحت بین ست ها 3 دقیقه بود. نمونه های خونی به مقدار 5 سی سی از سپاهرگ بازوئی و در فواصل قبل، بلافاصله پس از تمرین و نیز پس از پایان مرحله برگشت به حالت اولیه به منظور اندازه گیری میزان لاکتات خون گرفته شد. همچنین شاخص ضربان قلب نیز در مراحل قبل، بلافاصله پس از تمرین و نیز پس از پایان مرحله برگشت به حالت اولیه اندازه گیری شد. برای تجزیه و تحلیل دادهها از آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر با عامل درون گروهی، بین گروهی و آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد ($p=05/0$) یافته ها: یافته های آماری نشان داد که میزان لاکتات و ضربان قلب در بازگشت به حالت اولیه در حالت فعال نسبت به بازگشت به حالت اولیه در حالت غیر فعال بسیار سریع تر کاهش پیدا کرده است. نتیجه گیری: نتایج این تحقیق نشان می دهد که برای باز گرداندن میزان لاکتات خون و ضربان قلب به حالت اولیه و آمادگی ورزشکاران جهت ادامه فعالیت، بازگشت به حالت اولیه در حالت فعال روش بسیار مفید و موثرتری نسبت به بازگشت به حالت اولیه در حالت غیر فعال میباشد.

کلمات کلیدی:

بازیابی فعال، بازیابی غیر فعال، لاکتات خون، ضربان قلب، ورزشکار

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/979408>

