

تأثیر ماساژ، بازیافت فعال و غیرفعال بر عملکرد شنا و لاکتات خون

چکیده

هدف . بازیافت بخش مهمی از آموزش های ورزشی است . هدف از این مطالعه بررسی تاثیر سه روش بازیافت شامل ماساژ، بازیافت فعال و غیرفعال در غلظت لاکتات خون و عملکرد شناگر پس از آن، در میان شناگران نخبه است.

روش ها . هفده شناگر حرفه ای پسر (سن : $2,4 \pm 14$ سال، قد $9,1 \pm 165,35$ سانتی متر، وزن : $11,88 \pm 53,66$ کیلوگرم) به طور داوطلبانه در این مطالعه شرکت کردند. در هر جلسه دو کارآزمایی شنا انجام شد که شامل شنای 200 متر کرال سینه با حداکثر تلاش، جدا شده توسط فواصل ده دقیقه ای (برای بازیافت) بود. برای تجزیه و تحلیل داده ها روش آماری اندازه های تکراری مورد استفاده قرار گرفت.

نتایج . بعد از این سه نوع بازیافت تفاوت قابل ملاحظه ای در میزان لاکتات خون وجود داشت ($P < 0.05$). همچنین تفاوت قابل ملاحظه ای بین بازیافت فعال و غیرفعال ($P = 0.001$)، غیرفعال و ماساژ ($P = 0.031$) و فعال و ماساژ ($P = 0.001$) مشاهده شد. لاکتات خون پس از بازیافت فعال ، ماساژ و غیرفعال کاهش یافت (میانگین لاکتات خون $\pm SD$ به ترتیب: $1,44 \pm 5.72$ ، 1.27 ± 7.10 و 2.05 ± 10.94 میلی مول بر لیتر). تفاوت قابل ملاحظه ای در زمان عملکرد پس از سه نوع بازیافت مشاهده شد ($P = 0.001$ و $F = 2.238$). تفاوت قابل ملاحظه ای بین بازیافت فعال و غیرفعال ($P = 0.003$) ، غیرفعال و ماساژ ($P = 0.001$) مشاهده شد ، اما چنین تفاوتی بین زمان عملکرد پس از بازیافت فعال و ماساژ ($P = 1.00$) مشاهده نشد.

نتیجه گیری . نتایج نشان داد که بازیافت فعال موثرتر از ماساژ و ماساژ نسبت به بازیافت غیرفعال در از بین بردن لاکتات خون مؤثرتر بوده است. بازیافت فعال و ماساژ در بهبود عملکرد شنا از بازیافت غیرفعال موثرتر بوده اند. بنابراین می توان بازیافت فعال و ماساژ را به مربیان و شناگران توصیه کرد. همچنین در دوره های فشرده آموزش شنا مثل طرح سباح (آموزش شنای کرال سینه به دانش آموزان) که نیازمند دوره های بازیافت می باشد، قابل استفاده است.

واژه های کلیدی: بازیافت، ماساژ، شنا، عملکرد ورزشی.