

تأثیر ماساژ ورزشی و ریکاوری غیر فعال بر روی شاخص های خستگی بعد از ورزش بیشینه در ورزشکاران

چکیده:

هدف: این پژوهش با هدف بررسی تأثیر دو نوع برنامه برگشت به حالت اولیه غیرفعال شامل استراحت غیرفعال و ماساژ ورزشی بر روی شاخص های خستگی (لاکتات خون، ضربان قلب، خستگی روانی) بعد از ورزش بیشینه در پسران ورزشکار انجام شد.

روش شناسی: آزمودنی ها ۱۵ پسر ورزشکار با میانگین سن $17/80 \pm 3/07$ و قد $172/8 \pm 85$ سانتی متر و وزن $83/64 \pm 12/84$ کیلوگرم که به طور داوطلبانه انتخاب شدند. آزمودنی ها طی ۳ جلسه با فاصله یک هفته به محل آزمون مراجعه کردند، که جلسه اول برای آشنایی با نحوه انجام آزمون و جلسه دوم و سوم به انجام ورزش بیشینه (تست کوپر) پرداخته اند. متغیرهای تحقیق قبل و بلافاصله بعد از ورزش بیشینه و همچنین بعد از ۱۵ دقیقه ریکاوری (جلسه دوم استراحت غیرفعال و جلسه سوم ماساژ ورزشی) مورد اندازه گیری قرار گرفتند. جهت ارزیابی اطلاعات از آزمون های آماری تحلیل واریانس، اندازه گیری مکرر و بونفرونی استفاده شده است.

نتایج: ضربان قلب آزمودنی های تحقیق پس از دو شیوه ریکاوری در مقایسه با پس از انجام تست ورزش، به طور معناداری کاهش یافت. اما در هر دو روش به مقادیر استراحتی قبل از تست ورزش برگشت. همچنین مقادیر اسیدلاکتیک و نیز خستگی روانی پس از هر دو شیوه ریکاوری در مقایسه با پس از انجام تست ورزش به طور معناداری کاهش یافته اند. اما پس از استراحت غیرفعال به مقادیر قبل از اجرای تست ورزش برگشته اند. در صورتی که پس از ماساژ ورزشی به مقادیر استراحتی قبل از تست ورزشی برگشته اند.

بحث: نتایج بیان می کند که انجام ماساژ ورزشی در مقایسه با استراحت غیرفعال منجر به تسریع در برگشت به حالت اولیه می شود.

کلمات کلیدی: ورزش بیشینه، ماساژ ورزشی، استراحت غیرفعال، شاخص های خستگی.

References

- [1] Haddad, H.A.; Laursen, P. B.; Chollet, D.; Lemaitre, F.; Ahmaidi, S. and Buchheit, M.. Effect of cold or thermoneutral water immersion on post- exercise heart rate recovery and heart rate variability indices, *Autonomic Neuroscience: Basic and Clinical*, 2010. 156; 111- 116.
- [2] Nick Draper, Ellis L. Bird, Ian Coleman and Chris Hodgson. Effects of active recovery on lactate concentration, heart rate and RPE climbing “ *Journal of sports Science and medicine*. 2006.5, pp197-105.
- [3] Sesbous, B. and Gaincestre JY. Muscular fatigue. *Ann Readapt Med phys* 2006; 49: 257-264, 348-354.

کدام روش زیر را برای ارائه مقاله خود ترجیح می دهید:

☒ پوستر

☐ سخنرانی