**تاثیر 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 شاخص­های خستگی (لاکتات خون، ضربان قلب، خستگی روانی) بعد از ورزش بیشینه در پسران ورزشکار انجام شد.**

روش­شناسی: **آزمودنی­ها 15 پسر ورزشکار با میانگین سن** 07/3±**80/17 و قد 85**±**8/172 سانتی­متر و وزن 84/12**±**64/83 کیلوگرم که به طور داوطلبانه انتخاب شدند. آزمودنی­ها طی 3 جلسه با فاصله یک هفته به محل آزمون مراجعه کردند، که جلسه اول برای آشنایی با نحوه­ی انجام آزمون و جلسه دوم و سوم به انجام ورزش بیشینه (تست کوپر) پرداخته­اند. متغیرهای تحقیق قبل و بلافاصله بعد از ورزش بیشینه و همچنین بعد از 15 دقیقه ریکاوری (جلسه دوم استراحت غیرفعال و جلسه سوم ماساژ ورزشی) مورد اندازه­گیری قرار گرفتند. جهت ارزیابی اطلاعات از آزمون­های آماری تحلیل واریانس، اندازه­گیری مکرر و بونفرونی استفاده شده است.**

نتایج: **ضربان قلب آزمودنی­های تحقیق پس از دو شیوه­ی 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 برنگشت. همچنین مقادیر اسیدلاکتیک و نیز خستگی روانی پس از هر دو شیوه­ی ریکاوری در مقایسه با پس از انجام تست ورزش به طور معناداری کاهش یافته­اند. اما پس از استراحت غیرفعال به مقادیر قبل از اجرای تست ورزش بر­نگشته­اند. در صورتی که پس از ماساژ ورزشی به مقادیر استراحتی قبل از تست ورزشی برگشته­اند.**

بحث: **نتایج بیان می­کند که انجام ماساژ ورزشی در مقایسه با استراحت غیرفعال منجر به تسریع در برگشت به حالت اولیه می‍شود.**

**کلمات کلیدی:** **ورزش بیشینه، ماساژ ورزشی، استراحت غیرفعال، شاخص­های 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 , I an colemon and chris Hodgson. Effects of active recovery on lactate concentration .heart rat and RPE climbing “ Journal of sports Sciece and medicine. 2006.5.pp197-105.
3. Sesbous. B. and Gaincestre JY. Muscular fatigue. Ann Readapt Med phqs 2006; 49: 257-264, 348-354.

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

سخنرانی پوستر