

سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اولین کنگره ملی مدیریت راهبردی در ورزش

دانشگاه گیلان - منطقه آزاد انزلی - اداره کل ورزش و جوانان گیلان

۳۱ مرداد ۹۸

آدرس سایت: www.confsh.ir



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

علی عمولر^۱، بهمن ولینژاد^۲

- ۱- کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد میانه، آذربایجان شرقی، ایران (*نویسنده مسئول)
- ۲- عضو هیأت علمی، گروه تربیت بدنی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد میانه، آذربایجان شرقی، ایران

Email: god.slave313@gmail.com

نوع ارائه مقاله: سخنرانی

چکیده

زمینه و هدف: هدف از انجام این پژوهش، بررسی و مقایسه تأثیر 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 ¹RAST). استراحت بین تکرارها 10 ثانیه و استراحت بین ست ها 3 دقیقه بود. نمونه‌های خونی به مقدار 5 سی سی از سیاهرگ بازویی و در فواصل قبل، بلافاصله پس از تمرین و نیز پس از پایان مرحله برگشت به حالت اولیه به منظور اندازه‌گیری 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 اندازه‌گیری شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر با عامل درون گروهی، بین گروهی و آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد ($p=0/05$).

یافته‌ها: یافته‌های 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 غیرفعال بسیار سریع‌تر کاهش پیدا کرده است.

نتیجه گیری: نتایج این تحقیق نشان می‌دهد 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 غیرفعال می‌باشد.

کلید واژه‌ها: بازیابی فعال، بازیابی غیرفعال، لاکتات خون، ضربان قلب، ورزشکار

¹ . Runing- based anaerobic sprint test