



مقایسه تأثیر ریکاوری در آب عمیق و ریکاوری فعال پس از فعالیت شبیه فوتبال بر عوامل التهابی و آسیب عضلانی بازیکنان فوتبال ملی حفاری اهواز

حسن حلفی^{۱*}، زهرا مردان زاده^۲، داور رضایی منش^۳

۱- کارشناسی ارشد، گروه فیزیولوژی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد شوشتر، ایران. (* نویسنده مسئول)

۲- کارشناسی ارشد، گروه فیزیولوژی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد شوشتر، ایران.

۳- استادیار، دانشگاه علوم و فنون دریایی، خرمشهر، ایران.

*Email: (Hassanhelfi@yahoo.com)

نوع ارائه مقاله: سخنرانی

چکیده

زمینه و هدف: هدف از این پژوهش عبارت است از مقایسه تأثیر اجرای دو نوع ریکاوری فعال و ریکاوری در آب عمیق پس از فعالیت شبیه فوتبال بر عوامل التهابی و آسیب عضلانی بازیکنان فوتبال تیم ملی حفاری اهواز بود.

روش کار: ۱۴ نفر از بازیکنان تیم ملی حفاری اهواز به صورت تصادفی انتخاب و به دو گروه ۷ نفره ریکاوری فعال و ریکاوری در آب عمیق تقسیم شدند. سپس در یک روز به اجرای پروتکل تمرین ۹۰ دقیقه ای شبیه سازی فوتبال بیشاب پرداختند. که بعد از اجرای پروتکل تمرینی، گروه ریکاوری فعال به اجرای ریکاوری مربوطه که شامل: ۸ دقیقه دویدن نرم، ۸ دقیقه حرکات کششی و ۴ دقیقه راه رفتن بصورت متناوب است، پرداختند. و گروه دیگر ریکاوری در آب عمیق که شامل سه نوبت ۵ دقیقه ای دویدن در قسمت عمیق استخر است را اجرا کردند. عوامل التهابی شامل IL-۶ و IL-۱۰ و شاخص آسیب عضلانی CK بعد از فعالیت، بعد از ریکاوری و ۲۴ و ۴۸ ساعت پس از ریکاوری ارزیابی شد.

یافته ها: نتایج نشان داد بین اثر ریکاوری فعال و ریکاوری در آب عمیق بر میزان IL-۶ و IL-۱۰ تفاوت معنی داری مشاهده نشد ($p > 0.05$) هرچند که IL-۶ پس از ۲۴ ساعت بعد از ریکاوری در آب عمیق نسبت به زمان بلافاصله بعد از فعالیت کاهش داشت اما کاهش معنادار نبود. همچنین بین میزان CK در ریکاوری فعال و ریکاوری در آب عمیق تفاوت معناداری مشاهده نشد.

نتیجه گیری: ریکاوری فعال و ریکاوری در آب عمیق بر عوامل التهابی و آسیب عضلانی بازیکنان فوتبال پس از اجرای فعالیت مشابه فوتبال تأثیر معناداری نداشتند.

کلمات کلیدی: ریکاوری فعال، ریکاوری در آب عمیق، عوامل التهابی، آسیب عضلانی، فعالیت شبیه فوتبال.