

چکیده

زمینه و هدف: هدف کلی پژوهش حاضر، تعیین تأثیر بازی بسکتبال شبیه سازی شده بر توان بی هوازی، سرعت، دمای بدن و آسیب عضلانی مردان بسکتبالیست بود.

روش بررسی: ۱۰ نفر مرد بسکتبالیست با میانگین سنی ($26/17 \pm 4/21$ سال) آزمودنی‌های تحقیق حاضر را تشکیل می‌دادند، که از طریق غربالگری اولیه انتخاب شده بودند، جهت اطلاع از وضعیت سلامت آزمودنی‌ها از پرسش‌نامه ویژه تندرستی استفاده شد پس از انتخاب، شیوه اجرای آزمون‌ها تشریح و از تمامی آزمودنی‌ها رضایت‌نامه همکاری برای حضور در برنامه پژوهش اخذ گردید. آزمودنی‌ها پس از ۱۵ دقیقه گرم کردن ۴ کوارتر ۱۰ دقیقه‌ای بازی بسکتبال را انجام دادند. اندازه‌گیری‌های آنروپومتریکی یک بار و آزمون‌های میدانی و آزمایشگاهی (قبل از گرم کردن، پس از گرم کردن، کوارترهای اول-دوم-سوم-چهارم، ۲۰ دقیقه، ۲۴ ساعت و ۴۸ ساعت پس از مسابقه) انجام شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بنفرونی استفاده شد. سطح معنی داری $P < 0/05$ تعیین شد.

یافته‌ها: یافته‌های تحقیق حاضر نشان داد بازی شبیه سازی شده در کوارترهای بازی تأثیر معنی داری بر توان هوازی بازیکنان گذاشت ($P < 0/05$) که این تفاوت‌ها پس از گذشت ۲۴ و ۴۸ ساعت معنی دار نبودند ($P > 0/05$). در آزمون سرعت، تغییرات از زمان شروع به گرم کردن تا پایان کوارتر اول مشاهده شد ($P < 0/05$). در مورد دمای بدن تفاوت‌ها بین قبل و بعد گرم کردن و پایان کوارتر چهارم مشاهده شد ($P < 0/05$) که در زمان‌های ۲۴ و ۴۸ ساعت بعد از بازی این تفاوت‌ها معنی دار نبود ($P > 0/05$). در رابطه با آسیب‌های عضلانی آزمودنی‌ها تغییرات چشمگیر و معنی داری در سطح کراتین کیناز سرمی بین مرحله قبل از گرم کردن و ۲۴ و ۴۸ ساعت بعد از بازی مشاهده شد ($P < 0/05$).

نتیجه‌گیری: عملکرد دویدن و پرش بازیکنان بسکتبال حداقل بخشی مرتبط با تغییرات دمای بدن ارتباط دارد که خستگی را در زمان زیادی از بازی بسکتبال بی اثر می‌کند. آسیب عضلانی در عملکرد توان پائین‌تنه در زمان تمرین کمتر تأثیرگذار بود اما در زمان برگشت به حالت اولیه (۴۸ ساعت) آشکار بود.

واژه‌های کلیدی: بازی بسکتبال، توان بی هوازی، آسیب عضلانی، مردان بسکتبالیست.