

چکیده

هدف: امروزه استفاده از انواع بازیافت‌ها از جمله فعال، غیرفعال، ماساژ، کششی، تحریک الکتریکی و ترکیبی از این‌ها مورد توجه قرار گرفته است؛ اما نتایج مطالعات در مورد اثربخشی آن‌ها متناقض می‌باشد. لذا، هدف این پژوهش بررسی تأثیر دو برنامه سرد کردن بدن بر تغییرات لاکتات و ضربان قلب پس از یک فعالیت بیشینه هوازی در ورزشکاران جوان می‌باشد.

روش‌شناسی: این مطالعه از نوع تحقیقات نیمه تجربی بوده؛ بدین منظور ۱۰ دانشجوی پسر ورزشکار رشته فوتبال (با میانگین سنی $22/70 \pm 2/11$ سال؛ قد $177/60 \pm 5/90$ سانتی‌متر؛ وزن $75/20 \pm 6/19$ کیلوگرم؛ شاخص توده بدن $23/81 \pm 0/79$ کیلوگرم بر مجذور قد) به صورت تصادفی به عنوان نمونه انتخاب شدند. آزمودنی‌ها پس از پنج دقیقه گرم کردن استاندارد، بلافاصله فعالیت بیشینه هوازی اجرا کردند. سپس آزمودنی‌ها هر دو نوع برنامه سرد کردن: سرد فعال (۵ دقیقه دوی نرم با شدت ۵۰ تا ۶۰ درصد حداکثر ضربان قلب) و سرد کردن غیرفعال (۱۰ دقیقه نشستن و ماساژ) را با فاصله زمانی ۷۲ ساعت اجرا کردند. نمونه‌های خونی از انگشت سبابه دست راست 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 فوق اندازه‌گیری شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تی مستقل و آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر با عامل درون گروهی، بین گروهی و آزمون تعقیبی بونفرونی در سطح معناداری ($P < 0/05$) استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج مطالعه حاضر نشان داد پس از مرحله سرد کردن، اختلاف معناداری در میزان لاکتات و ضربان قلب در هر دو برنامه سرد کردن مشاهده شد ($P = 0/001$). نتایج بین گروهی تفاوت معناداری بین دو مرحله سرد کردن در لاکتات خون و ضربان قلب نشان داد ($P = 0/001$).

نتیجه‌گیری: در مجموع نتایج نشان داد که سرد کردن بدن به صورت دویدن آرام نسبت به ماساژ سبب کاهش بیشتر در لاکتات خون بازیکن فوتبال می‌شود.

واژه‌های کلیدی: ریکاوری، اسیدلاکتیک، بازیابی حالت اولیه، حالت غیرفعال، حالت فعال، ورزش کاران