

چکیده

هدف: هدف از انجام پژوهش حاضر مقایسه بازیافت لاکتات خون به تمرین اوچی کومی پسران و دختران بود. روش شناسی: از میان ۸۶ نفر از جودوکاران هیئت جودو شهرستان بندر انزلی، تعداد ۱۸ نفر شامل: ۹ پسر (سن: $20/11 \pm 6/97$ ، وزن: $68/57 \pm 10/03$ ، و قد: $176/77 \pm 7/44$) و ۹ دختر (سن: $25/62 \pm 9/86$ ، وزن: $62/40 \pm 7/16$ ، و قد: $160/87 \pm 7/31$)، به صورت غیر تصادفی انتخاب شدند. نحوه اجرای کار، تمرین اوچی کومی تا آستانه خستگی و سپس بازیافت به صورت فعال با اجرای اوچی کومی سایه و بازیافت غیر فعال به صورت نشسته روی نیمکت، در زمان های ۵ و ۱۰ دقیقه بعد از آزمون بود. لاکتات خون جودوکاران قبل و بعد از تمرین، همچنین در دقایق ۵ و ۱۰ بعد از تمرین، در هر دو بازیافت فعال و غیر فعال در هر دو گروه اندازه گیری شد.

یافته ها: آزمون آنالیز واریانس با طرح تکراری نشان داد که تمرین اوچی کومی، لاکتات خون جودوکاران را در پسران و دختران بالا برد ($P < 0/05$) سپس کاهش آن در دقیقه ۱۰ بازیافت معنی دار بود ($P < 0/05$) هر چند، تفاوت معنی داری بین دو گروه و همچنین در بازیافت فعال و غیر فعال وجود نداشت.

نتیجه گیری

نتایج تحقیق حاضر حاکی از آن است که علی رغم افزایش معنی دار لاکتات خون پس از تمرین اوچی کومی زمان اندک دوره بازیافت از یک سو و بالا نرفتن زیاد لاکتات خون جودوکاران پس از تمرین اوچی کومی از سوی دیگر می تواند از جمله دلایل احتمالی عدم تفاوت بین دو نوع بازیافت فعال و غیر فعال باشد.

واژه های کلیدی: بازیافت، لاکتات خون، اوچی کومی، جودوکار