

تأثیر بازی بسکتبال شبیه سازی شده بر توان بی هوازی سرعت، دمای بدن و آسیب عضلانی مردان بسکتبالیست

سامان خوشوقت*، 60،

1395-11-30

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: 10 نفر مرد بسکتبالیست با میانگین سنی ($21/4 \pm 17/26$ سال) آزمودنیهای تحقیق حاضر را تشکیل می دادند، که از طریق غربالگری اولیه انتخاب شده بودند، جهت اطلاع از وضعیت سلامت آزمودنی ها از پرسش نامه ویژه تندرستی استفاده شد پس از انتخاب، شیوه اجرای آزمون ها تشریح و از تمام آزمودنی ها رضایت نامه همکاری برای حضور در برنامه پژوهش اخذ گردید. آزمودنی ها پس از 15 دقیقه گرم کردن 4 کوارتر 10 دقیقه ای بازی بسکتبال را انجام دادند. اندازه گیریهای آنتروپومتریکی یک بار و آزمونهاى میدانی و آزمایشگاهی (قبل از گرم کردن، پس از گرم کردن، کوارترهای اول-دوم-سوم-چهارم، 20 دقیقه، 24 ساعت و 48 ساعت پس از مسابقه) انجام شد. جهت تجزیه و تحلیل دادههای پژوهش از آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر و آزمون تعقیبی بنفرونی استفاده شد. سطح معنی داری 05/0 05/0P) نبودند دار معنی ساعت 48 و 24 گذشت از پس ها تفاوت این که P) دمای مورد در P) بدن تفاوت ها بین قبل و بعد گرم کردن و پایان کوارتر چهارم مشاهده شد ($P < 05/0$) که در زمانهای 24 و 48 ساعت بعد از بازی این تفاوت ها معنی دار نبود (05/0P). نتیجه گیری: 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 پائین تنه در زمان تمرین کمتر تأثیرگذار بود اما در زمان برگشت به حالت اولیه (48 ساعت) آشکار بود.

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

[Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database](#)

[دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها](#)