

تأثیر تحریک الکتریکی بر ریکاوری شاخص‌های فیزیولوژیک دونده‌های استقامتی مرد زابل

احمدرضا فیروزکوهی^{۱*}، محسن غفرانی^۲، محمدرضا باتوانی^۳، رضا عندلیب^۴

^۱ نویسنده مسئول: دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی، گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، سیستان و بلوچستان، ایران

^۲ استادیار، گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، سیستان و بلوچستان، ایران

^۳ استادیار، مرکز تربیت بدنی، دانشگاه صنعتی اصفهان، اصفهان ۸۳۱۱۱-۸۴۱۵۶، ایران

^۴ کارشناس، مرکز تربیت بدنی، دانشگاه صنعتی اصفهان، اصفهان ۸۳۱۱۱-۸۴۱۵۶، ایران

چکیده

بعد از هر گونه فعالیت ورزشی بدن ورزشکاران نیاز به برگشت به حالت اولیه دارد و کنترل شاخص‌های فیزیولوژیک در ورزشکاران یک هدف مهم تلقی شده و از آسیب دیدگی در حین ورزش نیز پیشگیری می‌نماید. دو و میدانی یک رشته مادر است و هدف از مطالعه حاضر بررسی اثر تحریک الکتریکی بر ریکاوری شاخص‌های فیزیولوژیک دوندگان مرد استقامتی کار شهر زابل می‌باشد. مطالعه حاضر از نوع نیمه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون برای یک گروه است که بر روی ۲۰ نفر از دوندگان استقامتی مرد به شیوه نمونه گیری آسان و در دسترس انجام گردید. پروتکل تمرین شامل انجام تست استاندارد شاتل ران بود. شاخص‌های فیزیولوژیک نمونه‌ها، شامل فشار خون سیستولیک، فشار خون دیاستولیک، ضربان قلب (ضربه/دقیقه) و درجه حرارت بدن طی مراحل ریکاوری غیرفعال (۱۰ دقیقه استراحت) پس از انجام تمرین در هفته نخست و مجدداً پس از ریکاوری با تحریک الکتریکی بعد انجام پروتکل تمرینی مشابه در هفته دوم اندازه گیری گردید و نتایج مقایسه گردید. تجزیه و تحلیل داده‌های جمع آوری شده با روش تی زوجی با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ انجام گردید. سطح معناداری نیز در سطح $p < 0/05$ در نظر گرفته شد. نتایج نشان داد میانگین \pm انحراف معیار شاخص‌های فیزیولوژیک فشار خون سیستولیک (Mm/ Hg) $(119 \pm 11/2)$ و دیاستولیک (Mm/ Hg) $(77 \pm 7/9)$ با تحریک الکتریکی پس از تمرین نسبت به فشار خون سیستولیک (Mm/ Hg) $(153 \pm 13/2)$ و دیاستولیک (Mm/ Hg) $(84/3 \pm 4/6)$ در ریکاوری غیرفعال به طور معنی - داری کمتر بود ($P < 0/01$ ، $P = 0/002$ به ترتیب). همچنین نتایج نشان داد میانگین \pm انحراف معیار شاخص فیزیولوژیک درجه حرارت بدن در ریکاوری با تحریک الکتریکی $^{\circ}C$ $(37/2 \pm 0/2)$ با درجه حرارت بدن در ریکاوری غیرفعال $^{\circ}C$ $(36/1 \pm 0/9)$ تفاوت معنی داری نداشت ($P > 0/5$)؛ اما شاخص فیزیولوژیک ضربان قلب در ریکاوری با تحریک الکتریکی HR/Min $(122 \pm 15/2)$ از ضربان قلب در ریکاوری غیرفعال HR/Min $(106 \pm 14/7)$ به طور معنی داری بیشتر بود ($P < 0/05$). نتایج مطالعه حاضر نشان داد که ریکاوری با تحریک الکتریکی باعث کاهش مثبت بر روی شاخص‌های فیزیولوژیک فشار خون می‌گردد، اما احتمالاً یکی از راه‌های تسریع ریکاوری ضربان قلب، استفاده از ریکاوری غیرفعال است.

واژه‌های کلیدی: تحریک الکتریکی، شاخص‌های فیزیولوژیک، ریکاوری، دوندگان استقامتی کار

مطالعات تربیت بدنی و علوم ورزشی

دوره ۴، شماره ۱، بهار ۱۳۹۸، صفحات ۴۳-۵۳