

عنوان مقاله:

اثر یک دوره تمرین پلايومتریک و بی تمرینی پس از آن بر تغییرات رابطه نیرو سرعت

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی، دوره 2، شماره 2 (سال: 1388)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

بهمن میرزایی - دانشگاه گیلان

نوید لطفی - دانشگاه گیلان

حسین رستم خانی - دانشگاه گیلان

حمدالله هادی - دانشگاه گیلان

خلاصه مقاله:

هدف تحقیق: هدف مطالعه حاضر، بررسی اثر یک دوره تمرین پلايومتریک و بی تمرینی پس از آن بر تغییرات رابطه نیرو- سرعت بود روش تحقیق: ۴۰ دانشجوی فعال با میانگین و انحراف استاندارد سن $24 \pm 3/2$ سال . وزن $75 \pm 6/5$ کیلوگرم و قد $176 \pm 3/8$ سانتی متر بطور داوطلبانه در مطالعه حاضر شرکت کردند. آزمودنیها به دو گروه کنترل و تجربی تقسیم شدند. سرعت انقباض عضله و فعالیت الکتریکی عضله به ترتیب بوسیله دستگاه های بیودکس و الکترو میوگراف (EMG) اندازه گیری شد. گروه کنترل فعالیت های روزانه خود را انجام دادند و آزمودنیهای گروه تجربی به مدت شش هفته در یک برنامه تمرین پلايومتریک شرکت کردند. پس از جمع آوری دادهها در سه مرحله پیش از آزمون، پس از تمرین و پس از دوره بی تمرینی، از آزمونها آماری مستقل، آنالیز واریانس با اندازه گیری مکرر و آزمون تعقیبی توکی برای مطالعه اختلاف پیش آزمون، پس از دوره تمرین و پس از دوره بی تمرینی استفاده شد. نتایج: افزایش معناداری در EMG ثبت شده آزمودنیها در دوره های پس از تمرین در حرکات با سرعت های مختلف و کاهش EMG پس از بی تمرینی در حرکات آهسته و متوسط مشاهده شد $P < 0.05$ در گروه کنترل تغییر معنی داری در نتایج EMG در پیش آزمون، پس آزمون ۱ و پس آزمون ۲ مشاهده نشد. نتیجه گیری: به نظر میرسد کاهش فعالیت الکتریکی عضله متعاقب دوره بی تمرینی به مقادیر پیش از تمرین، به علت پایین بودن شدت حرکت در این دوره باشد زیرا انجام حرکات با حداکثر سرعت موجب شد تا سازگاریهای فیزیولوژیک ناشی از تمرین حفظ شوند. در این حالت فعالیت الکتریکی ثبت شده بدون تغییر و برابر با داده های پس از تمرین باقی ماند

کلمات کلیدی:

تمرین پلايومتریک، بی تمرینی، رابطه نیرو - سرعت

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1299895>

