

عنوان مقاله:

تاثیر روش های تمرین افتراقی و سنتی بر تغییرات الکترومایوگرافی عضلات پایین تنه در اجرا و یادگیری شنای کرال سینه

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی، دوره 15، شماره 2 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

رها نیک روش - دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، تهران، ایران

سید کاظم موسوی ساداتی - دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شرق، تهران، ایران

ژاله باقرلی - دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، کرج، ایران

محمد علی اصلانخانی - دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: ایجاد تغییر و نوسان در اجزای تمرینی نسبت به تمرین تکراری می تواند براساس اصول خودسازماندهی دستگاه، به یادگیری حرکتی بیشتر بیانجامد. هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر روش های تمرین افتراقی و سنتی بر تغییرات الکترومایوگرافی عضلات پایین تنه در اجرا و یادگیری شنای کرال سینه بود. روش ها: در این پژوهش ۳۶ شناگر ۲۰ تا ۲۵ سال که هیچ گونه سابقه آموزش شنا نداشتند؛ به عنوان نمونه انتخاب و به صورت تصادفی ساده به سه گروه کنترل، تمرینات سنتی و تمرینات افتراقی تقسیم شدند. آزمودنی های گروه های تجربی طی ۱۲ جلسه به یادگیری شنای کرال سینه به دو شیوه سنتی و افتراقی پرداختند. قبل و بعد از ۱۲ جلسه تمرین، میزان فعالیت عضلات بر اساس شاخص مجذور میانگین ریشه و میانگین زمان فعالیت عضلات راست رانی، ساقی قدامی و دوقلوی داخلی شناگران با استفاده از سیگنال الکترومایوگرافی اندازه گیری شد. نتایج: براساس نتایج حاصل از آزمون بن فرونی، در پس آزمون، میانگین RMS فعالیت عضله راست رانی، دو سر رانی ($P=0.01/0$)، ساقی قدامی ($P=0.04/0$) و دوقلوی ($P=0.05/0$) شناگران گروه افتراقی به طور معناداری از گروه کنترل بیشتر بود. این تفاوت میان گروه تمرین افتراقی و سنتی نیز معنا دار بود ($P\leq 0.05/0$). اما تفاوت معناداری میان گروه کنترل و تمرین سنتی وجود نداشت ($P=0.05/0$) اما میان گروه تمرین افتراقی و سنتی تفاوت معنا داری وجود ندارد ($P=0.05/0$).

کلمات کلیدی:

تمرینات افتراقی، تمرینات سنتی، میانگین زمان فعالیت عضله، شنا

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1445387>

