

عنوان مقاله:

اثر تمرین ماگزش بر قدرت، سرعت، توان و چابکی مردان ورزشکار رشته کیک بوکسینگ

محل انتشار:

فصلنامه مطالعات تربیت بدنی و علوم ورزشی، دوره 5، شماره 2 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

علیرضا برنو - فارغ التحصیل کارشناسی ارشد، فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت، رشت، ایران

قاسم ترابی - فارغ التحصیل کارشناسی ارشد، فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه علامه قزوینی، قزوین، ایران

فرهاد رحمانی نیا - استادیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه گیلان، گیلان، ایران

خلاصه مقاله:

هدف اصلی مقاله حاضر، بررسی تاثیر چهار هفته تمرین ماگزش بر شاخص های قدرت، سرعت، توان و چابکی ورزشکاران مرد رشته کیک بوکسینگ بود. جامعه آماری این پژوهش ورزشکاران کیک بوکسینگ مرد شهرستان رشت بودند. تعداد ۲۰ نفر از جامعه موردنظر و به طور تصادفی به دو گروه ۱۰ نفره با سابقه حداقل یکسال تمرین ماگزش و گروه بدون تمرین ماگزش تقسیم شدند. گروه تجربی به مدت ۶ هفته و سه جلسه در هفته به تمرین ماگزش و گروه کنترل تمرینات ورزشی معمول خود را در رشته های تخصصی خود انجام دادند. ۴۸ ساعت قبل از نخستین جلسه تمرینی و ۴۸ ساعت بعد از آخرین جلسه، آزمون های ارزیابی قدرت، سرعت چابکی و توان بصورت ارزیابی دو و پرش با استفاده از آزمون های (دو زیگزاگ، آزمون آمادگی جسمانی تگزاس، ماگزش ترکیبی یعنی حرکات قدرتی و پلایومتریک به صورت انفجاری) گرفته شد. پس از تجزیه و تحلیل داده ها و آزمون فرضیه های پژوهش با استفاده از آزمون t مستقل برای مقایسه میانگین ها با استفاده از ضریب اطمینان ۹۵ درصد انجام شد و یافته های این پژوهش نشان داد که قدرت و توان و سرعت در گروه ماگزش افزایش معنی داری داشته و سرعت و چابکی در بین دو گروه تفاوت معنی داری نشان نداد. بنابراین، با توجه به نتایج تحقیق مشخص شد که تمرین ماگزش روش تمرینی موثری برای بهبود قدرت و توان می باشد و همچنین این تمرینات باعث تحریک مناسب تارهای حرکتی و واحدهای حرکتی شده و از این طریق باعث بهبود قدرت بدون افزایش حجم عضله در ورزشکاران می شود.

کلمات کلیدی:

ماگزش، سرعت، چابکی، قدرت، توان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1503142>

