

عنوان مقاله:

مقایسه تاثیر هشت هفته تمرین مقاومتی یکطرفه و دو طرفه بر قدرت عضلات عمل کننده آرنج در مردان بدنساز مبتدی شهر اصفهان (با تاکید بر پیشگیری از آسیب)

محل انتشار:

همایش ملی پژوهش های نوین روانشناسی در ورزش و مدیریت (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 20

نویسنده:

پیمان نقش جواهر - کارشناسی ارشد گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشگاه پیام نور، تهران جنوب، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از اجرای این تحقیق مقایسه تاثیر هشت هفته تمرین مقاومتی یک طرفه و دو طرفه بر قدرت عضلات عمل کننده مفصل آرنج و پیشگیری از آسیب در این مفصل در مردان بدن ساز مبتدی شهر اصفهان است. نمونه آماری پژوهش حاضر را ۳۰ مرد مبتدی بدن ساز ۱۸-۲۶ سال که بصورت هدفمند انتخاب شدند و دوگروه ۱۵ نفری کنترل و آزمایش را تشکیل دادند آزمودنیهای شرکت کننده به مدت هشت هفته (غیر از جلسات آزمون و هفته ای سه جلسه به مدت تقریبی یک ساعت در روز تحت تمرینات مقاومتی یک طرفه یا دو طرفه قرار گرفته اند. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آماره های میانگین انحراف معیار درصدها و فراوانی برای توصیف دادهها و برای آزمون فرضیه ها ابتدا نرمال بودن توزیع داده ها به کمک آزمون کلمو گروف اسمیرنف و همگنی واریانسها به کمک آزمون لوین بررسی شد؛ سپس برای بررسی تغییرات درون گروهی و همچنین مقایسه بین گروهی از آزمون آنالیز واریانس در سطح اطمینان %۹۵ $\alpha \leq 0.05$ استفاده شد. از نتایج این پژوهش میتوان به موارد زیر اشاره کرد. هشت هفته تمرینات مقاومتی یک طرفه بر قدرت عضلات خم کننده (P=0/042) مفصل آرنج در مردان بدنساز مبتدی شهر اصفهان تاثیر معناداری دارد. هشت هفته تمرینات مقاومتی دو طرفه بر قدرت عضلات خم کننده (P=0/044) و باز کننده (P=0/044) مفصل آرنج در مردان بدن ساز مبتدی شهر اصفهان تاثیر معناداری دارد. بین تاثیر هشت هفته تمرینات مقاومتی یک طرفه و دو طرفه بر قدرت عضلات خم کننده و باز کننده مفصل آرنج در مردان بدن ساز مبتدی شهر اصفهان تفاوت معناداری وجود دارد بر اساس دادههای تحقیق مبنی بر تاثیر بیشتر تمرینات مقاومتی دو طرفه در مقایسه با تمرینات مقاومتی یک طرفه در افزایش قدرت عضلات خم کننده و باز کننده مفصل آرنج و کاهش آسیبهای حرکتی توصیه میشود برای کاهش آسیب از تمرینات مقاومتی دو طرفه استفاده شود.

کلمات کلیدی:

تمرین مقاومتی، تمرین یک طرفه، تمرین دو طرفه، مفصل آرنج، پیشگیری از آسیب

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1568248>

