

عنوان مقاله:

تاثیر تمرین پلايومتریک پایین تنه بر فعاليت الکتریکی عضلات بالاتنه و برخی پارامترهای آنتروپومتري و عملکردی در ورزشکاران جوان

محل انتشار:

دوفصلنامه مطالعات طب ورزشی، دوره 14، شماره 33 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 34

نویسندگان:

حسن ستوده سرخ آبادی - دانشگاه بیرجند

محسن محمد نیا احمدی - علوم ورزشی، دانشکده تربیت بدنی دانشگاه بیرجند

محمد یوسفی - دانشگاه بیرجند، دانشکده علوم ورزشی، معاون پژوهشی

فاطمه علیرضائی - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: با توجه به عدم بررسی اثر انتقالی تمرینات پلايومتریک پایین تنه به بالاتنه، هدف مطالعه حاضر بررسی تاثیر تمرینات پلايومتریک بالاتنه و پایین تنه بر فعاليت الکتریکی عضلات بالاتنه ورزشکاران جوان بود. مواد و روش ها: بدین منظور، ۳۶ دانشجوی علوم ورزشی بصورت هدفمند انتخاب و بصورت تصادفی در سه گروه برابر- کنترل؛ - تمرین پلايومتریک بالاتنه؛ و - تمرین پلايومتریک بالاتنه-پایین تنه (ترکیبی) تقسیم شدند. تمرینات بالاتنه (۴ هفته/۳ جلسه در هفته) مشتمل بر انجام شنای پلايومتریک بر روی دست (۴ نوبت ۱۲ تکراری) بود. پس از آن، گروه ترکیبی با پرش از روی موانع (۴ نوبت ۱۲ تکراری)، تمرین را ادامه می دادند. در ابتدا و انتهای دوره، آزمون های آنتروپومتري (توده چربی و بدون چربی) و عملکردی (آزمون وینگیت دست، پرتاب توپ طبی از بالای سر و لیفت مرده) همزمان با ثبت داده های الکترومیوگرافی عضلات منتخب به عمل آمد. نتایج: کار فیزیولوژیکی عضلات منتخب در دو گروه تمرینی در مقایسه با گروه کنترل تغییر معنی داری بین گروه های تمرینی و کنترل مشاهده شد. (p<0.05)

نتیجه گیری: براساس یافته های مطالعه حاضر مبنی بر تایید نقش تمرینات پلايومتریک پایین تنه بر انتقال نیرو به بالاتنه، پیشنهاد می شود ورزشکاران از تمرینات پلايومتریک پایین تنه همراه با تمرینات پلايومتریک بالاتنه استفاده نمایند.

کلمات کلیدی:

تمرین پلايومتریک بالاتنه، کار فیزیولوژیکی، میانه فرکانس، آزمون وینگیت

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1609075>

