

## عنوان مقاله:

اثر هشت هفته تمرین بالستیک بر توان و قدرت عضلانی مردان ۱۸ تا ۲۵ سال

## محل انتشار:

هفتمین همایش بین المللی پژوهش های نوین در علوم ورزشی و تربیت بدنی (سال: ۱۴۰۱)

تعداد صفحات اصل مقاله: ۱۰

## نویسنده:

بهارک مرادی کلارده - استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

## خلاصه مقاله:

مقدمه: این مطالعه به بررسی اثرات تمرینات مقاومتی بالستیک و تمرینات قدرتی بر نیروی اوج (PF)، حداکثر قدرت و حداکثر توان (PP) پرداخت. روش کار: دوازده مرد در دامنه سنی ۱۸ تا ۲۵ سال با ۴ ماه تجربه تمرین مقاومتی به طور تصادفی به دو گروه شش نفری تمرین مقاومتی (C) و تمرین بالستیک (T) تقسیم شدند. رکورد آزمودنی ها قبل و بعد از هشت هفته انجام پژوهش برای یک تکرار بیشینه اسکوات و PP در جامپ ثبت شد. اوج نیرو و میزان توسعه نیرو (RFD) در طول کشش ایزومتریک میانی ران مورد بررسی قرار گرفت. گروه T هشت هفته تمرین JS را با استفاده از یک برنامه دوره ای با بارگذاری بین ۲۶ تا ۴۸ درصد از ۳ RM<sub>1</sub> روز غیرمتوالی در هفته انجام داد. بحث و نتیجه گیری: گروه T بهبود قابل توجهی در PP و (PV) ( $p < 0.05$ ) نشان داد. نرخ توسعه نیرو به طور قابل توجهی در گروه (T) ( $p < 0.05$ ) بهبود یافت. تغییر معناداری در هیچیک از متغیرهای فوق در گروه C رخ نداد. نتایج این مطالعه نشان میدهد که استفاده از تمرین مقاومتی بالستیک روشی موثر برای افزایش PP و RFD مستقل از تغییرات در حداکثر قدرت (PF) است.

## کلمات کلیدی:

تمرین بالستیک، تمرین مقاومتی، جامپ اسکوات، توان.

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1650199>

