

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر یک دوره تمرینات منتخب مقاومتی بر اندازه های بدنی و فاکتورهای قدرت و استقامت عملکردی جودوکاران

محل انتشار:

اولین همایش بین المللی علوم ورزشی، تربیت بدنی و مدیریت راهبردی در ورزش (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

حمیدرضا قزلسفلو - استادیار مدیریت ورزشی، دانشگاه گنبد کاووس

محمود آشورمحمدی - دانشجوی کارشناسی ارشد موسسه غیرانتفاعی شمس گنبدکاووس

خلاصه مقاله:

هدف از این پژوهش بررسی تاثیر یک دوره تمرینات مقاومتی بر فاکتورهای قدرت و انعطاف پذیری عضلات ناحیه بالا تنه ورزشکاران رشته جودو بود. برای این منظور، تعداد ۲۰ جودوکار مرد گلستان به صورت نمونه گیری تصادفی انتخاب شده و در دو گروه تمرین ۱۰ نفری مقاومتی و گروه قرار گرفتند. این پژوهش از نوع توصیفی و با شبه تجربی بود که در دو گروه تجربی و کنترل عملیاتی گردید. آزمودنیهای گروه تمرین مقاومتی علاوه بر تمرینات عادی روزانه تیم به مدت هشت هفته و هفته ای سه جلسه در برنامه تمرین مقاومتی شرکت کردند. در نهایت شاخص های درصد چربی بدن، شاخص توده بدنی، توده بدون چربی، قدرت و استقامت عضلات بالاتنه و حجم عضله دو سر بازویی قبل و بعد از هشت هفته تمرین مقاومتی اندازه گیری و محاسبه گردید. وضعیت توزیع داده ها با استفاده از آزمون کولموگروف- اسمیرنوف بررسی ($p > 0.05$) و با توجه به طبیعی بودن توزیع داده ها، از آزمون تی همبسته برای مقایسه مقادیر پیش آزمون و پس آزمون متغیرهای پژوهش و از آزمون تی مستقل برای بدست آوردن اختلاف بین دو گروه کنترل و تمرین استفاده شد. نتایج پژوهش حاضر تغییرات معنیداری را در شاخصهای ترکیب بدن شامل کاهش درصد چربی بدن (۲۵٪)، شاخص توده بدن (۱/۶٪) و دور کمر (۲/۳٪) و افزایش توده بدون چربی (۵/۳٪) نشان داد. ($p < 0.05$) در حالیکه در شاخص دور شکم افزایش معنی داری مشاهده نشد. همچنین قدرت (پرس سینه ۶۶/۷٪، آزمون پنجه ۲۳/۹۴٪ و استقامت عضلانی (دراز و نشست ۳۳/۷۱٪، پرس سینه ۳/۳۸٪) به طور معنیداری افزایش یافت. ($p < 0.05$) میانگین تغییرات حجم عضلات (قطر بازو، محیط بازو، سطح مقطع بازو) در هر دو گروه تمرین مقاومتی و کنترل تغییرات معنیداری داشت. ($p > 0.05$) نتایج آزمون تی مستقل موبد آن بود که شاخصهای قدرت و استقامت اختلاف معناداری در گروه تجربی و کنترل برخوردار بود. بر اساس نتایج پژوهش حاضر میتوان پیشنهاد کرد که تمرین مقاومتی برای بهبود ترکیب بدن، حداکثر قدرت، انعطاف پذیری و حجم عضلانی در ورزشکاران بسیار مفید است.

کلمات کلیدی:

تمرین مقاومتی، ترکیب بدن، قدرت عضلانی، استقامت عضلانی، جودوکار

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1763944>

