

عنوان مقاله:

تاثیر تمرین مقاومتی در جوانان ورزشکار بر آمادگی عضلانی و عملکرد ورزشی

محل انتشار:

اولین همایش بین المللی مشاوره، مددکاری اجتماعی و تعلیم و تربیت با رویکرد نگاهی به آینده (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 21

نویسندگان:

مهوش قاضی - دانشجو

قدیسه سنگتراش

خلاصه مقاله:

در طی مراحل رشد طولانی مدت ورزشکار (LTAD)، تمرین مقاومتی (RT) وسیله مهمی برای (۱) تحریک رشد ورزشی، (۲) تحمل نیازهای تمرین و رقابت طولانی مدت، و (۳) القای طولانی مدت است. اثرات ارتقاء دهنده سلامتی که در طول زمان قوی هستند و تا بزرگسالی دنبال می شوند. با این حال، یک شکاف در ادبیات با توجه به روش های RT بهینه در طول LTAD و چگونگی ارتباط RT با سن بیولوژیکی وجود دارد. بنابراین، اهداف این بررسی محدوده عبارت بودند از (۱) توصیف و بحث در مورد اثرات RT بر آمادگی عضلانی و عملکرد ورزشی در ورزشکاران جوان، (۲) معرفی یک مدل مفهومی در مورد نحوه اجرای مناسب انواع مختلف RT در مراحل LTAD. و (۳) برای شناسایی شکاف های تحقیقاتی از ادبیات موجود با استنباط مفاهیم برای تحقیقات آینده. به طور کلی، RT اثرات کوچک تا متوسطی بر تناسب اندام عضلانی و عملکرد ورزشی در ورزشکاران جوان با قدرت عضلانی ایجاد کرد که بیشترین پیشرفت را نشان داد. به نظر می رسد تمرینات با وزنه آزاد، پیچیده و پلایومتریک برای بهبود تناسب اندام عضلانی و عملکرد ورزشی مناسب هستند. علاوه بر این، به نظر می رسد که تمرین تعادلی در تمام مراحل LTAD، به ویژه در مراحل اولیه، یک برنامه آموزشی مقدماتی (تسهیل کننده) مهم باشد. همانطور که ورزشکاران جوان بالغ تر می شوند، ویژگی و شدت روش های RT افزایش می یابد. این بررسی دامنه شکاف های تحقیقاتی را شناسایی کرد که در موارد زیر خلاصه می شوند و باید در مطالعات آینده مورد توجه قرار گیرند: (۱) برای روشن کردن تاثیر جنسیت و سن بیولوژیکی بر پتانسیل انطباقی پس از RT در ورزشکاران جوان (به ویژه در زنان) باید مورد بررسی قرار گیرد.

کلمات کلیدی:

تمرینات قدرتی، تمرینات عضلانی، آمادگی دفاعی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1797392>

