

## عنوان مقاله:

مقایسه تاثیر تمرینات مقاومتی TRT و TRX بر قدرت، توان و عملکرد ورزشی کاراته کاهای جوان

## محل انتشار:

فصلنامه پژوهش های تربیت بدنی و علوم ورزشی، دوره 2، شماره 11 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 20

## نویسنده:

کیمیا هرمزی -

## خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر، مقایسه تاثیر تمرینات مقاومتی TRT و TRX بر قدرت، توان و عملکرد ورزشی کاراته کاهای جوان بود. ۳۰ کاراته کای دختر ۲۰ تا ۳۰ ساله به طور تصادفی در سه گروه تمرین (۱۰ نفر، TRX)، تمرین (۱۰ نفر، TRT) و کنترل (۱۰ نفر) قرار گرفتند. ۴۸ ساعت قبل از شروع برنامه تمرینی، آزمودنی ها در جلسه آزمون حاضر شدند و اندازه گیری های مربوط به پیش آزمون (قدرت، توان و عملکرد ورزشی) انجام شد. مداخله به مدت ۸ هفته اعمال شد. هر سه گروه از تمرینات کاراته نیز پیروی کردند. ۴۸ ساعت بعد از اتمام مداخلات، مجدداً آزمودنی ها در جلسه آزمون حاضر شدند و اندازه گیری های مربوط به پیش آزمون (قدرت، توان و عملکرد ورزشی) انجام شد. تمرینات به مدت هشت هفته (هر هفته سه جلسه و هر جلسه ۶۰ دقیقه) و در مجموع ۲۴ جلسه انجام گرفت. قدرت عضلانی بالاتنه از طریق ۱RM حرکت پرس سینه و قدرت عضلانی پایین تنه از طریق ۱RM حرکت جلو پا (اکستنشن زانو) اندازه گیری شد. توان عضلانی از طریق آزمون پرس سارجنت اندازه گیری شد. برای اندازه گیری سرعت ضربه پای ورزشکاران از آزمون مهارتی سرعت ضربه پا استفاده شد. برای اندازه گیری سرعت مهارت نیز از آزمون ترکیبی کاراته استفاده شد. قدرت بالاتنه و پایین تنه، توان، سرعت ضربه پا و سرعت مهارت در هر دو گروه TRT و TRX در مقایسه با گروه کنترل به طور معنادار افزایش یافت ( $P < 0.05$ ) اما بین اثر دو نوع تمرین تفاوت معنادار نبود ( $P > 0.05$ ). مربیان کاراته می توانند جهت افزایش قدرت و توان عضلانی و در نتیجه بهبود عملکرد ورزشی ورزشکاران خود، به دلخواه خود از تمرینات TRT یا TRX استفاده کنند.

## کلمات کلیدی:

تمرین مقاومتی، TRX، قدرت عضلانی، توان عضلانی، کاراته

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1817440>

