

عنوان مقاله:

اثر دو روش متفاوت نیرومندسازی بعد از فعالیت بر عملکرد توان انفجاری و دوی سرعت دختران ورزشکار

محل انتشار:

نشریه فیزیولوژی حرکت و تندرستی، دوره 3، شماره 2 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

بی بی آسیه کلتی مفرد - معاون دبیرستان شهید سهیلی آموزش و پرورش شهرستان بندر ترکمن.

رضا رضایی شیرازی - دانشگاه آزاد اسلامی

علی مصطفی لو - استادیار فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد گنبد، گنبد، ایران

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر اثر دو روش متفاوت نیرومندسازی بعد از فعالیت بر عملکرد توان انفجاری و دوی سرعت دختران ورزشکار بود. روشها: بدین منظور ۲۵ نفر از دانشجویان دختر رشته تربیت بدنی شهرستان بندر ترکمن جهت شرکت در پژوهش انتخاب شدند. آزمودنی ها در پنج گروه [تجربی ۱ (۱۰ دقیقه گرم کردن، اسکات موازی با ۸۰ درصد IRM و آزمون سارجنت)، تجربی ۲ (۱۰ دقیقه گرم کردن، اسکات موازی با ۸۰ درصد IRM و آزمون دو سرعت)، تجربی ۳ (۱۰ دقیقه گرم کردن، پرش عمقی از ارتفاع ۴۰ سانتی متری با پنج تکرار و دو نوبت و آزمون سارجنت)، تجربی ۴ (۱۰ دقیقه گرم کردن، پرش عمقی از ارتفاع ۴۰ سانتی متری با پنج تکرار و دو نوبت آزمون دو سرعت، با این تفاوت که آزمون دو سرعت پس از چهار دقیقه انجام شد) و گروه کنترل (بدون برنامه تمرینی)] تقسیم شدند. سپس گروه های تجربی به برنامه تمرین مقاومتی، پلایومتریک و نیرومندسازی بعد از فعالیت پرداختند. یافته ها: نتایج درون گروهی نشان داد که سطح توان انفجاری (پرش سارجنت) آزمودنی های گروه تجربی ۱ (۷۲/۱۲ درصد)، تجربی ۲ (۳۳/۱۵ درصد)، تجربی ۳ (۴۴/۱۷ درصد)، تجربی ۴ (۴۰/۲۴ درصد) افزایش معنی داری داشت. همچنین نتایج درون گروهی در آزمون دو سرعت آزمودنی های گروه تجربی ۱ (۸۴/۱۳ درصد)، تجربی ۲ (۱۴ درصد)، تجربی ۳ (۸/۱۴ درصد)، تجربی ۴ (۵۵/۱۵ درصد) کاهش معنی داری داشت، اما در گروه کنترل سطح توان انفجاری و سرعت تغییر معنی داری نداشت. نتیجه گیری: یافته ها حاکی از آن است که برنامه تمرین نیرومندسازی بعد از فعالیت این تحقیق موجب بهبود توان انفجاری و سرعت ورزشکاران شد.

کلمات کلیدی:

تمرین مقاومتی، تمرین پلایومتریک، نیرومندسازی بعد از فعالیت، توان انفجاری، دوی سرعت

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1866855>

