

عنوان مقاله:

مقایسه تاثیر 8 هفته تمرینات پلايومتریک در آب و خشکی بر پرش عمودی و کوفتگی عضلانی تأخیری کاراته کاران مرد

محل انتشار:

ششمین همایش ملی دانشجویان تربیت بدنی و علوم ورزشی ایران (سال: 1390)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

خالد پیری کرد - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش دانشگاه گیلان

شیرکو احمدی - کارشناس ارشد رفتار حرکتی دانشگاه رازی کرمانشاه

کاکو حسینی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش دانشگاه گیلان

ابوالفضل صادقی - کارشناس ارشد تربیت بدنی دانشگاه پیام نور تهران

خلاصه مقاله:

هدف: هدف از مطالعه حاضر مقایسه اثر یک برنامه پلايومتریک در آب (1APT) و خشکی (2LPT) بر پرش عمودی 3 و کوفتگی عضلانی تأخیری 4 (DOMS) بود. روش شناسی: در این تحقیق از بین 173 کاراته کار مرد، 45 کاراته کار، به صورت تصادفی به سه گروه 15 نفری آب، خشکی و در آ تمرین منتخب پلايومتریک داده شد. ضمناً بعد از 4 هفته تمرین، تمرینات به صورت اضافه بار به 4 ست 12 تکراری افزایش یافت در حالی که گروه کنترل در این مدت به تمرینات عادی کاراته ادامه دادند و فقط از آنها بعد از 4 و 8 هفته تست میان آزمون و پس آزمون پرش عمودی گرفته شد. برای مطالعه و بررسی آماری و توصیف داده های خام از روشهای آمار توصیفی مانند میانگین، انحراف از میانگین و انحراف معیار و جهت تجزیه و تحلیل آنها از روشهای استنباطی مانند تست T وابسته، تحلیل واریانس چند متغیری (مانوا) و آزمون تعقیبی توکی استفاده شد. ($\alpha=0/05$) یافته ها: نتایج نشان داد که هشت هفته تمرینات پلايومتریک در آب و خشکی بر پرش عمودی تأثیر معنی داری داشت ($p\leq 0/05$). اما بین دو گروه آب کمتر از گروه خشکی بود ($p\leq 0/05$). بحث و نتیجه گیری: می توان گفت که تمرینات پلايومتریک در آب و خشکی می تواند سبب بهبود پرش عمودی ورزشکاران شود. علاوه بر اینکه کوفتگی عضلانی در گروه آب کمتر از گروه خشکی بود، آسیب عضلانی کمتری در گروه آب به همراه داشت ($p\leq 0/05$).

کلمات کلیدی:

تمرینات پلايومتریک در آب (APT)، تمرینات پلايومتریک در خشکی (LPT)، پرش عمودی، کوفتگی عضلانی، کاراته

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/194341>

