

عنوان مقاله:

تاثیر یک دوره تمرینات پولیومتریک بر مقایر لاکتات خون و برخی شاخص های آمادگی هوازی و بی هوازی در تکواندوکاران حرفه ای دختر

محل انتشار:

اولین همایش بین المللی فیزیولوژی ورزشی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

روناک حسین زاده - دانشجوی کارشناسی ارشد رشته فیزیولوژی ورزشی، گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهیدمدنی آذربایجان، تبریز، ایران.

بهلول قربانیان - دانشیار فیزیولوژی ورزشی، گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران

رقیه فخرپور - دانشیار فیزیولوژی ورزشی، گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران

خلاصه مقاله:

تمرینات پلائیومتریک از جمله تمریناتی هستند که باعث افزایش سرعت هدایت جریان عصبی و افزایش سرعت انقباض عضلانی میگردد. هدف از مطالعه حاضر بررسی اثر تمرینات کراس فیت فاکتورهای آمادگی جسمانی (توان هوازی، توان بی هوازی، سرعت و چابکی) و پاسخ لاکتات خون در تکواندوکاران حرفه ای دختر بود. روش کار: این مطالعه از نوع نیمه تجربی بوده و جامعه آماری آن را تکواندوکاران دختر شهر کرمانشاه تشکیل می دهند که از بین آنها با توجه به معیارهای ورود به مطالعه ۲۰ ورزشکار به عنوان آزمودنی در دسترس با دامنه سنی ۱۶-۳۵ سال، میانگین وزنی ۵۷/۵۰ کیلوگرم، قد ۱۶۲ سانتی متر، شاخص توده بدنی ۲۱/۶۴ و دارای حداقل ۸ سال سابقه حضور در رقابت های ورزشی انتخاب و بصورت تصادفی به دو گروه تمرین پولیومتریک (۱۰ نفر) و کنترل (۱۰ نفر) تقسیم شدند. پروتکل تمرینی شامل ۶ هفته تمرینات پولیومتریک، سه جلسه در هفته و هر جلسه ۵۵ دقیقه بود که با رعایت اصل اضافه بار انجام گرفت. در پیش آزمون و پس آزمون جهت اندازه گیری متغیرهای مورد مطالعه به ترتیب آزمون دوی سرعت ۴۵ متر برای ارزیابی سرعت، آزمون T برای ارزیابی چابکی، آزمون RAST برای ارزیابی توان بیهوازی و آزمون شاتل ران برای ارزیابی توان هوازی استفاده شد. همچنین تغییرات لاکتات خون در قبل و بعد از مداخله برنامه شش هفته ای تمرین پولیومتریک، بعد از اجرای یک تمرین حاد پیشینه و امانده ساز شامل تست بوروس روی تردمیل در قبل از تمرین و ۴۸ ساعت بعد از آخرین جلسه تمرین از طریق خون گیری ارزیابی شد. داده ها با استفاده از آزمون آماری تی همبسته و آنوا بوسیله نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ در سطح معنی داری $p \geq 0.05$ تحلیل شد. یافته ها: نتایج بررسی درون گروهی (آزمون تی همبسته) نشان داد که میانگین مقادیر مربوط به سرعت ($p=0.032$)، توان هوازی ($p=0.045$)، بیهوازی ($p=0.001$)، و همچنین میزان لاکتات خون ($p=0.001$) در گروه تمرین در پس آزمون نسبت به پیش آزمون بهبود معنی داری داشتند اما تغییرا مربوط به چابکی ($p=0.118$) معنی دار نبود. همچنین نتایج بررسی تفاوت بین گروهی (آنوا) نشان داد که میانگین مقادیر مربوط به سرعت ($p=0.003$) تفاوت معنی دار داشتند اما تفاوت میانگین های دو گروه در متغیرهای چابکی ($p=0.145$) توان هوازی ($p=0.15$)، بیهوازی ($p=0.07$) و میزان لاکتات خون ($p=0.099$) معنی دار نبود. نتیجه گیری: با توجه به نتایج مطالعه که در آن تمرینات پولیومتریک باعث بهبود برخی آملدگی جسمانی در دختران تکواندوکار شده لذا می توان این نوع تمرین را بعنوان یک نوع تمرین مکمل جهت ارتقای عملکرد جسمی و حرکتی ورزشکاران تکواندوکار پیشنهاد نمود.

کلمات کلیدی:

تمرینات پولیومتریک، توان هوازی و بی هوازی، چابکی، سرعت، لاکتات، تکواندوکاران حرفه ای دختر

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1954697>

