

عنوان مقاله:

اثر موسیقی در برنامه ی تمرینات مقاومتی، بر قدرت و اندازه های آنترپومتری مردان جوان

محل انتشار:

فصلنامه پژوهش های تربیت بدنی و علوم ورزشی، دوره 5، شماره 16 (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 25

نویسنده:

سجاد ابراهیمی لاله - رشته تربیت بدنی فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد علوم تحقیقات پردیس رشت

خلاصه مقاله:

هدف: هدف این پژوهش بررسی اثر موسیقی در برنامه ی تمرینات مقاومتی، بر قدرت و اندازه های آنترپومتری مردان جوان مبتدی بود. روش: ۲۰ مرد با دامنه ی سنی ۳۵-۲۵ سال آزمودنی های این پژوهش بودند که به صورت نمونه گیری غیرتصادفی هدفدار (نمونه در دسترس) در دو گروه کنترل (بدون موسیقی) و تجربی (با موسیقی) در پژوهش شرکت کردند. قبل و پس از ۸ هفته تمرینات مقاومتی قد، وزن بدن، درصد چربی بدن، شاخص توده بدن، محیط ران و محیط بازو، محیط شکم و یک تکرار بیشینه برای پرس سینه و اسکوات اندازه گیری شد. تمرینات مقاومتی برای هر دو گروه تجربی و کنترل یکسان بود، فقط با این تفاوت که برای شرکت کنندگان گروه تجربی در هنگام تمرین موسیقی با سبک های ترنس و هاوس پخش شد. زمان بندی برنامه تمرینات مقاومتی بدین صورت بود که آزمودنی های هر دو گروه در مدت یک ساعت، ۶ حرکت تمرینی با وزنه (پرس سینه، پرس سرشانه، جلوپازو هالتر، کشش میله لت، اسکوات و پشت ران دستگاه) را در ۳ نوبت و با ۷ تا ۸ تکرار در هر نوبت اجرا می کردند. هر هفته یک بار آزمون حداکثر تکرار بیشینه از آزمودنی ها گرفته می شد، و با توجه به مقدار وزنه جابه جا شده برنامه جدید به آزمودنی داده می شد تا اصل اضافه بار رعایت شده باشد (تمرینات هفته اول با ۵۰ درصد ۱RM و تا هفته هشتم به ۷۵ درصد ۱RM رسید). برای تجزیه تحلیل یافته ها از آزمون t همبسته برای تغییرات درون گروهی و از آزمون t مستقل برای تفاوت های بین دو گروه با سطح معنی داری (P < ۰/۰۵) استفاده شد. یافته ها: نتایج پژوهش حاضر نشان داد که برنامه ی تمرین مقاومتی به تنهایی در هر دو گروه کنترل و تجربی (مقایسه ی پیش و پس آزمون) موجب افزایش معنی داری در قدرت و همچنین در محیط بازو، درصد چربی بدن و وزن بدون چربی بدن شده بود (p < ۰/۰۵)، اما در شاخص محیط شکم و شاخص توده ی بدن تغییر معنی داری دیده نشد (p > ۰/۰۵). در مقایسه ی بین دو گروه نیز افزایش معنی داری در قدرت، محیط بازو و محیط ران گروه تجربی نسبت به کنترل مشاهده شد (p < ۰/۰۵) و در سایر متغیر ها تفاوت معنی داری بین دو گروه دیده نشد (p > ۰/۰۵). نتیجه گیری: نتایج به دست آمده نشان داد که تمرینات مقاومتی به همراه موسیقی بر افزایش قدرت، وزن بدون چربی بدن، محیط سینه و محیط بازو و محیط ران و کاهش درصد چربی بدن اثر معنی داری دارد (P < ۰/۰۵) و بر شاخص های محیط شکم و شاخص توده ی بدن اثر معنی داری ندارد (p > ۰/۰۵).

کلمات کلیدی:

قدرت، تمرین مقاومتی، موسیقی، مردان جوان مبتدی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1985960>

