

عنوان مقاله:

مقایسه تأثیر سه روش تمرینی منتخب پلائیومتریک، مقاومتی با وزنه و ترکیبی پلائیومتریک - مقاومتی با وزنه به توان انفجاری پا و چابکی ورزش کاران پرورش اندام شهرستان گرگان

محل انتشار:

اولین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

مهدی تاجیک
نعمت الله نعمتی

خلاصه مقاله:

هدف اصلی این پژوهش بررسی و مقایسه تأثیر سه روش تمرینی منتخب پلائیومتریک، مقاومتی با وزنه و ترکیبی پلائیومتریک مقاومتی با وزن بر توان انفجاری پا و چابکی ورزش کاران پرورش اندام شهرستان گرگان بود. بدین منظور 45 نفر از ورزش کاران پرورش اندام شهر گرگان (با میانگین سنی $24/8 \pm 2/6$ سال و قد $177/2 \pm 3/1$ سانتی متر و وزن $86/5 \pm 3/54$ کیلوگرم) به طور داوطلبانه در این تحقیق شرکت کردند. این افراد به صورت تصادفی به سه گروه پلائیومتریک ($n=15$) مقاومتی با وزنه ($n=15$) و ترکیبی پلائیومتریک با وزنه ($n=14$) تقسیم شدند. گروه ها به مدت شش هفته، هفته ای سه جلسه تمرینات مربوط به خود را انجام دادند توان انفجاری که به وسیله آزمون سارجنت و چابکی به وسیله آزمون 4×9 قبل و بعد از برنامه تمرینی ارزیابی شد. از آزمون آماری t وابسته و تجزیه تحلیل واریانس یک طرفه برای تجزیه و تحلیل داده ها استفاده شد. نتایج نشان داد که دو گروه تمرینی پلائیومتریک ده و تأکید بر متغیرهای توان انفجاری و چابکی تأثیر معنی داری داشته است. با این وجود بین سه شیوه تمرینی در هیچ یک از متغیرها تفاوت معنی داری وجود نداشت. از نتایج چنین نتیجه گیری می شود که تمرینات پلائیومتریک و ترکیبی ممکن است بر توان انفجاری پا و چابکی تأثیر داشته باشد.

کلمات کلیدی:

تمرین پلائیومتریک، تمرین مقاومتی، توان انفجاری پا، چابکی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/426839>

