

عنوان مقاله:

بررسی میزان پرش ارتفاع سارجنت پس از شش هفته تمرینات مقاومتی همسانسازی شده ایزوتونیک و ایزوکینتیک

محل انتشار:

دومین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

حجت ایوبی زاده - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش

سیروس شیخی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش

فریبرز هوانلو - دانشیار دانشکده تربیت بدنی دانشگاه شهید بهشتی

خلاصه مقاله:

هدف تحقیق: هدف از انجام این پژوهش، بررسی میزان پرش ارتفاع سارجنت پس از شش هفته تمرینات مقاومتی همسان سازی شده ایزوتونیک و ایزوکینتیک است. روش تحقیق: در این مطالعه، 16 مرد (سن: 18 تا 25 سال) به روش تصادفی و پس از اندازه گیری وزن، قد، شاخص توده بدن و میزان حداکثر گشتاور ایزومتریک در زاویه 70 درجه (70 MVIT درجه) برای شرکت در تمرین در دو گروه ایزوتونیک و ایزوکینتیک تقسیم شدند. طی 18 جلسه، تمرینات همسان سازی شده در دامنه حرکتی 25 الی 105 درجه به صورت گرفت. آزمودنی های گروه ایزوتونیک با 40 % از 70 MVIT درجه و گروه ایزوکینتیک با سرعت 150 و 180 درجه بر ثانیه پنج ست 8 و 10 تکراری را انجام دادند. هر آزمودنی در جلسات آزمون قبل و پس از دوره تمرین سه پرش عمودی جفت پا را با استفاده از تست سارجنت انجام دادند. داده های تحقیق با استفاده از آزمون اندازه گیری های مکرر و برای مقایسه بین گروهی از آزمون چند متغیره با سطح معنی داری ($P \geq 0/05$) تحلیل شدند. یافته های تحقیق: تحلیل آماری داده های نشان داد که پس از دوره تمرینی شش هفته ای افزایش میزان پرش در گروه ایزوتونیک معنی دار ولی در گروه ایزوکینتیک غیرمعنی دار بود و در مقایسه بین گروهی تفاوت معنی دار مشاهده نشد. بحث و نتیجه گیری: از نتایج این گونه تحقیقات می توان به این نتیجه رسید که تمرینات ایزوتونیک به دلیل اثر مثبتی که در زاویه 90 درجه دارند نسبت به تمرینات ایزوکینتیک برای ورزش هایی که نیاز به انقباض های انفجاری دارند مفیدتر هستند.

کلمات کلیدی:

تمرینات همسان شده، تمرینات ایزوتونیک، تمرینات ایزوکینتیک، تمرینات استقامتی، پرش ارتفاع سارجنت

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/583563>

