

عنوان مقاله:

مقایسه ی دو روش تمرین مقاومتی (الاستیک و وزنه آزاد) بر روی قدرت و توان انفجاری ورزشکاران نوجوان

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

سید سعید واعظی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه اصفهان

صادق کیشی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تهران

سید محمد مرندی - عضو هیات علمی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه اصفهان

واژگن میناسیان - عضو هیات علمی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه اصفهان

خلاصه مقاله:

قدرت و توان عضلانی از مهمترین ویژگی های اثر گذار بر عملکرد ورزشی در اکثر رشته های ورزشی به شمار می رود و نقش تعیین کننده ای در موفقیت و رکورد شکنی ورزشکاران دارد. در نتیجه توسعه این فاکتورها با استفاده از تمرینات مقاومتی مناسب، بسته به ماهیت رشته ورزشی بسیار مورد توجه است از این رو هدف از پژوهش حاضر مقایسه دو روش تمرین مقاومتی (الاستیک و وزنه آزاد) بر روی قدرت و توان انفجاری ورزشکاران نوجوان می باشد. پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی و روش اجرای آن میدانی می باشد. بدین منظور 33 نوجوان ورزشکار با میانگین (سن $16/4 \pm 1/21$ سال، قد $177/5 \pm 2/4$ سانتیمتر و وزن $67/3 \pm 3/22$ کیلوگرم) به دو گروه تجربی (الاستیک 19 نفر، وزنه آزاد 17 نفر) و یک گروه کنترل (10 نفر) تقسیم شدند. هر دو گروه تجربی به مدت 12 هفته و هر هفته 2 جلسه و طبق برنامه ای مدون به تمرینات مقاومتی پرداختند و گروه کنترل تنها به تمرینات ورزشی خود پرداختند. قبل و بعد از برنامه تمرینات، پیش آزمون و پس آزمون قدرت 5RM در حرکات منتخب و توان انفجاری (پرش سارجنت) از آزمودنی ها به عمل آمد. تحلیل داده ها افزایش معنی داری در رکورد های پس آزمون آزمودنی ها، در مقایسه با پیش آزمون آنها را نشان دادند. نتایج تحقیق حاضر نشان داد که هر دو روش تمرینات مقاومتی باعث افزایش قدرت و توان عضلانی می شود. نتایج این تحقیق همچنین نشان داد که تمرینات مقاومتی وزنه آزاد بیشتر از تمرینات الاستیک باعث افزایش قدرت عضلانی خواهد شد. مقدار توان انفجاری پاها در هر دو گروه تجربی افزایش داشت که البته این افزایش در گروه تمرین مقاومتی الاستیک معنادار بود. بحث و نتیجه گیری: با توجه به یافته های پژوهش حاضر می توان ادعا کرد، برای توسعه قدرت عضلانی، تمرینات مقاومتی وزنه آزاد موثر تر از تمرینات الاستیک و برای توسعه توان انفجاری، تمرینات مقاومتی الاستیک موثر تر تمرینات مقاومتی وزنه آزاد می باشد.

کلمات کلیدی:

تمرین مقاومتی الاستیک، تمرین مقاومتی وزنه آزاد، قدرت، توان انفجاری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/583589>

