

عنوان مقاله:

تاثیر تمرین قدرتی و تحریک الکتریکی بر میزان قدرت عضلانی دختران بسکتبالیست

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسنده:

علی بیات - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه شهید چمران اهواز

خلاصه مقاله:

یکی از مهم ترین وظایف مخطط، تولید نیرو جهت انجام کار است. در بسیاری موارد ضعف عضلات، به خصوص عضله ی چهار سر رانی در بسکتبالیست ها، باعث کاهش عملکرد و احتمالاً ایجاد آسیب های رباطی زانو می شود. از طرفی تاکنون مطالعات کمی در زمینه بررسی تاثیر تحریک الکتریکی به تنهایی بر روی قدرت عضلات ورزشکاران خصوصاً زنان ورزشکار صورت گرفته است. هدف از این مطالعه، تاثیر تمرین قدرتی و تحریک الکتریکی بر میزان قدرت عضلانی دختران بسکتبالیست شهر شیراز بود. در این مطالعه، 24 نفر از بسکتبالیست ها با دامنه سنی 17 تا 28 سال، با داشتن حداقل 2 سال سابقه ی بازی، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه تجربی (12 نفر) و کنترل (12 نفر) تقسیم بندی شدند. در مرحله پیش آزمون میزان 10RM پای آزمودنی های گروه تجربی و کنترل اندازه گیری شد، سپس آزمودنی های گروه تمرینی 6 هفته، هر هفته 4 جلسه، به مدت 37 دقیقه در جلسات تمرین شرکت کردند. آزمودنی های گروه کنترل در این مدت هیچ گونه برنامه تمرین قدرتی خاصی را انجام ندادند. بعد از برگزاری تمرینات همه آزمودنی ها در پس آزمون شرکت کرده و دوبار میزان 10RM پای آنها گرفته شد. نایج نشان داد، میانگین قدرت گروه تجربی بعد از انجام تمرینات افزایش داشته است که این افزایش با تمرینات قدرتی بیشتر از تحریک الکتریکی بود. همچنین آزمون t وابسته برای مقایسه درون گروه تحریک الکتریکی و تمرینات قدرتی بعد از تمرین نشان داد سطح معنی داری برابر با 0/001 است. با توجه به اینکه سطح معناداری کوچکتر از 0/05 است می توان نتیجه گرفت که تمرینات قدرتی نسبت به تحریک الکتریکی بر افزایش قدرت عضله چهارسر رانی تاثیر بیشتری دارد. با توجه به اینکه تمرینات قدرتی باعث افزایش قدرت عضله چهار سر رانی در بسکتبالیست ها می شود، بنابراین می توان در ورزشکارانی که برای انجام مسابقات ورزشی مهم آماده می شوند، با اضافه کردن تمرینات قدرتی به تمرینات روتین ورزشکاران باعث افزایش قدرت بازیکنان و بهبود عملکرد قدرتی آنها شد.

کلمات کلیدی:

تمرین قدرتی، تحریک الکتریکی، قدرت عضلانی، دختران بسکتبال

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/583667>

