

عنوان مقاله:

تأثیر هشت هفته تمرینات پلائیومتریک، مقاومتی و الاستیک بر سرعت انتقال پیام عصبی در مردان ورزشکار

محل انتشار:

اولین کنفرانس ملی یافته های نوین پژوهشی علوم ورزشی در حوزه سلامت، نشاط اجتماعی، کارآفرینی و قهرمانی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

سید مصطفی سراب زاده - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی مشهد

سید محمود حجازی - استادیار گروه فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی مشهد

محمد رضا رمضانپور - استادیار گروه فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی مشهد

خلاصه مقاله:

امروزه پژوهش های متنوعی در رشته های تربیت بدنی در سراسر جهان صورت می گیرد. برخی از این پژوهش ها به بررسی تاثیر برنامه های تمرینی مختلف بر قابلیت های آدمی اختصاص یافته است که در بین روش های تمرینی نوین، تمرینات حیطة آمادگی عضلانی، بیشتر از سایر تمرینات مورد توجه بوده که یقینا به دلیل اهمیت نقشی است که سیستم عضلانی در مقایسه با دیگر سیستم های بدن در عملکرد ورزشی دارد. در میان تمرینات آمادگی عضلانی، تمرینات پلائیومتریک 1 بر اساس مجموع ای از قابلیت ها و ظرفیت های مکانیکی و فیزیولوژیکی عضله بنا نهاده شده است (بهرنس و همکاران 2014). تمرینات پلائیومتریک به عنوان نوعی تمرین که پل بین سرعت و قدرت هستند تعریف شده اند که می توانند در برنامه ای به منظور افزایش سرعت- انفجار و توان طراحی شده و به منظور تاکید بر رفلکس کشش در عضله برای پاسخ های عصبی- عضلانی در سرعت های بالا به کار گرفته شوند (بهرنس و همکاران 2014) و تمرینات مقاومتی به منظور توانمند ساختن عضلات پایین تنه و یا بالاتنه با توجه به نوع رشته ی ورزشی به کار گرفته می شوند که می تواند منجر به هایپرتروفی و هایپرپلازی و افزایش تنش عضلانی شود. علاوه بر تمرینات ذکر شده تمرینات الاستیک 2 و طناب های کشی امروزه در اکثر آکادمی های ورزشی کشورهای صاحب نام جایگزین بدون خطر و موثری برای دستگاه های مقاومتی شده است. شواهد تجربی تاثیر گذاری این تمرینات را قبلتر در ورزش همگانی و روند بهبودی و درمانی ورزشکاران آسیب دیده یا بیماران را نیز آشکار کرده است، به طوری که هماهنگی عصبی عضلانی و سرعت انتقال پیام و میزان تنش در عضلات آسیب دیده و بی حرکت بهبود می یابد (برین و همکاران 2006، چانگ و همکاران 2012، چیگاری و همکاران 2009، های جین و همکاران 2015، راجرز و هلن 2002، تیکسیرا و همکاران 2011، زیون و همکاران 2003). بدیهیاست که اجرای تمامی مهارت های ورزشی در رشته های با سیستم های انرژی مختلف وابسته به مغز و کنش اعصاب به روش های گوناگون سازماندهی می شوند، که پژوهش حاضر اهمیت تعامل سه مدل تمرین و عضلات تحت نظر را به ویژگی های متابولیکی عصبی عضلانی و پارامترها و سازگاری های مربوط به آن به چالش خواهد کشید. افزایش نیروی انقباض بیشینه شاید تنها به واسطه ی توسعه ی سطح مقطع عضله یا حجم عضله قابل توضیح نباشد. بلکه رانش عصبی فیبرهای عضله نیز در بهبود حداکثر نیروی انقباضی ناشی از تمرین مشارکت می کنند (آگارد و همکاران 2002، بهرنس و همکاران 2015). سرعت هدایت عصبی- زمان تاخیر و دامنه موج M3 از شاخص های نوروگرافی در دستگاه الکترونوگرافی هستند که ثبت فعالیت نورو ن های حرکتی توسط این دستگاه انجام می شود که به وسیله تحریک عصبی مورد نظر بررسی می شود. چنانچه یک عصب حرکتی را به وسیله یک جریان الکتریکی تحریک کنیم، یک پتانسیل عمل در عضلاتی که این عصب آن ها را عصب دهی می کند ایجاد می شود که اصطلاحاً به آن موج M گویند ثبت این موج توسط دستگاه الکترونوگراف را الکترونوگرافی می گویند

کلمات کلیدی:

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/596359>



