

عنوان مقاله:

مقایسه اثر دو نوع تمرین مقاومتی ایزوتونیک و ایزومتریک بر قدرت و تغییرات الکترومیوگرافی عضله پای تمرین نکرده در دانشجویان مرد تمرین نکرده

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی، دوره 5، شماره 18 (سال: 1392)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

اکبر صالحی - کارشناسی ارشد دانشگاه گیلان

فرهاد رحمانی نیا - استاد دانشگاه گیلان

بهمن میرزایی - دانشیار دانشگاه گیلان

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثر دو نوع تمرین مقاومتی ایزوتونیک و ایزومتریک بر پدیده ی انتقال دو جانبه بود. تعداد 40 آزمودنی تمرین نکرده (حداقل به مدت 6 ماه) به طور تصادفی به دو گروه تمرینی ایزوتونیک و ایزومتریک و یک گروه شاهد تقسیم شدند و به طور یکطرفه اکستنسورهای زانو را تمرین دادند. طول دوره ی تمرینی 3 جلسه در هفته و 6 هفته بود. برنامه ی تمرینی گروه ایزوتونیک شامل 3، 80% 1RM (نوبت 2) دقیقه استراحت بین نوبتها) و 6 تا 8 تکرار بر روی اکستنسورهای زانو و برنامه ی تمرینی گروه ایزومتریک نیز شامل 30 انقباض ایزومتریک (بیشینه 2) تا 4 ثانیه مدت انقباض) با 15 ثانیه استراحت بین هر انقباض بود. گروه کنترل نیز در محل تمرین حضور داشتند، اما هیچ گونه فعالیتی انجام ندادند. قدرت پویا (1RM)، قدرت ایستا (MVC) و الکترومیوگرافی ادغامی (IEMG) قبل و بعد از دوره ی تمرینی اندازه گیری شد. تمرین مقاومتی ایزوتونیک و ایزومتریک به طور معنی داری (p) 1RM MVC، 0/05) و IEMG را در هر دو عضو تمرین کرده و تمرین نکرده افزایش داد، اما در گروه کنترل تغییر معنی داری در هیچ یک از متغیرها مشاهده نشد. نتایج تغییرات IEMG بین گروه ها، تنها تفاوت معنی داری بین گروه ایزوتونیک و گروه کنترل نشان داد. بین دو گروه تمرینی تفاوت معنی داری بر پدیده ی انتقال دو جانبه مشاهده نشد. با وجود این، با در نظر گرفتن شدت تمرین و میزان انتقال دو جانبه در هر یک از گروه ها، به نظر میرسد در برنامه های توان بخشی، تمرین مقاومتی ایزوتونیک ممکن است موثرتر از تمرین ایزومتریک باشد.

کلمات کلیدی:

تمرین مقاومتی یکطرفه، قدرت پویا، قدرت ایستا، انتقال دو جانبه، IEMG.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/796040>

