

## عنوان مقاله:

مقایسه اثر تمرینات پلایومتریک شتابی، پلایومتریک مقاومتی و پلایومتریک معمولی بر عملکرد توان، قدرت و هایپرتروفی عضلانی مردان فعال

## محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی، دوره 8، شماره 30 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 19

## نویسندگان:

عباس محمدی - دانشجوی دکتری دانشگاه فردوسی مشهد

کاظم خدایی - استادیار دانشگاه ارومیه

ایمان عباسی - کارشناس ارشد دانشگاه حکیم سبزواری

## خلاصه مقاله:

هدف از این پژوهش، مقایسه تاثیر تمرینات پلایومتریک شتابی، پلایومتریک مقاومتی و پلایومتریک معمولی بر عملکرد توان، قدرت و هایپرتروفی عضلانی در مردان فعال بود. 30 مرد فعال (با میانگین سنی  $1/12 \pm 20/67$  سال، قد  $83/69 \pm 174/4$  سانتیمتر و وزن  $7/51 \pm 63/45$  کیلوگرم) به صورت دواطلبانه در این پژوهش شرکت کردند و به شکل تصادفی به سه گروه تقسیم شدند و برحسب میزان فعالیت در هفته و قدرت بیشینه، همسان سازی گردیدند. برنامه تمرینی به مدت چهار هفته و سه جلسه در هفته انجام شد. همچنین، پس از 48 ساعت از آخرین جلسه تمرین انجام گرفت و اختلاف بین گروه ها توسط آزمون تحلیل عاملی کوواریانس و آزمون تعقیبی محاسبه گردید و اختلاف درون گروهی نیز با استفاده از آزمون تی زوجی تحلیل گشت. یافته ها نشان میدهد که هر سه تمرین پلایومتریک شتابی، پلایومتریک مقاومتی و پلایومتریک معمولی باعث بهبود معنادار ارتفاع پرش اسکات، پرش عمودی و پرش عمقی، حداکثر و میانگین توان در پرش عمودی، قدرت بیشینه و سطح مقطع عضلات ران نسبت به پیش آزمون شده است. تمرین پلایومتریک مقاومتی نیز منجر به بهبود معنادار ارتفاع پرش عمقی نسبت به تمرینات پلایومتریک شتابی و پلایومتریک معمولی گردیده است. علاوه بر این، نتایج نشان میدهند که تمرینات پلایومتریک شتابی و پلایومتریک مقاومتی، بهبود معناداری را در قدرت بیشینه نسبت به تمرین پلایومتریک معمولی ایجاد کرده اند. با توجه به نتایج و درصد تغییرات به نظر میرسد که استفاده از کش در تمرینات پلایومتریک (شتابی و مقاومتی)، مفیدتر از تمرینات پلایومتریک معمولی میباشد. همچنین، تمرین پلایومتریک شتابی، کارایی بیشتری در بهبود توان و قدرت عضلانی نسبت به پلایومتریک مقاومتی و معمولی دارد.

## کلمات کلیدی:

تمرین پلایومتریک شتابی، تمرین پلایومتریک مقاومتی، قدرت بیشینه، توان، هایپرتروفی عضلانی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/796143>

