

عنوان مقاله:

اثر شدت و ویژگی پیش فعالی عضلانی بر حداکثر نیرو، سرعت پا و عملکرد پرش عمودی در مردان تمرین کرده

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی، دوره 9، شماره 33 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

محسن بایران - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه خوارزمی

حمید رجبی - دانشیار فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه خوارزمی

پژمان معتمدی - استادیار فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه خوارزمی

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر، تعیین اثر شدت و ویژگی پیشفعالی عضلانی بر حداکثر نیرو، سرعت پا و عملکرد پرش عمودی در مردان تمرینکرده بود. بدین منظور، 13 نفر از دانشجویان ورزشکار (با میانگین وزنی 70/61 3/76 کیلوگرم، سن 22/69 1/75 سال و قد 174/84 1/15 سانتیمتر) انتخاب شده و بهطور متقاطع و کاملاً تصادفی در معرض پنج پروتکل متفاوت قرار گرفتند؛ این پروتکلها عبارت بودند از: گرم کردن به تنهایی، گرمکردن و اجرای نیماسکات ایستا با شدت 60 و 90 درصد بیشینه و گرم کردن و اجرای پرش عمودی با پنج و 10 درصد یک تکرار بیشینه توسط جلیقه وزنه. نتایج با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر نشان میدهد که پرش عمودی به دنبال اجرای پروتکل پنج درصد جلیقه وزنه درمقایسه با پروتکل گرم کردن به تنهایی، بهطور معناداری 10/86 (درصد) افزایش یافته است ($P=0.003$)؛ اما درمقایسه دویه دوی پروتکلها تفاوت معناداری به لحاظ آماری مشاهده نمیشود. در ارتباط با عملکرد سرعت پا پس از اجرای پروتکلهای پنج (10/97 درصد) و ده (5/8 درصد) جلیقه وزنه نیز درمقایسه با پروتکل گرم کردن، افزایش معناداری ($P=0.02$) وجود دارد؛ اما درمقایسه دویه دوی پروتکلها تفاوت معناداری مشاهده نمیشود. شایان ذکر است که درمورد عملکرد حداکثر نیرو، افزایش معناداری از نظر آماری پس از اجرای پروتکلها درمقایسه با پروتکل گرمکردن بهچشم نمیخورد. یافته ها بیانگر آن است که به کارگیری ویژگی الگوی حرکتی در ترکیب با شدت و بار مناسب باعث افزایش عملکرد توانی سرعتی درمقایسه با سایر روشهای گرم کردن میشود.

کلمات کلیدی:

نیرومندسازی پس فعالی، پرش عمودی، سرعت پا، حداکثر نیرو، ویژگی تمرین

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/796177>

