

عنوان مقاله:

تاثیر 6 هفته تمرینات پلائیومتریک در آب بر پرش عمودی و کوفتگی عضلانی تاخیری موی تای کاران آماتور

محل انتشار:

همایش منطقه ای رویکردهای نوین فیزیولوژی و طب ورزشی (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

خالد دودمان - باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان، واحد ملکان، دانشگاه آزاد اسلامی، ملکان، ایران

فخرالدین حسنلویی - مدرس مدعو دانشگاه آزاد اسلامی و پیام نور اشنویه

ابراهیم عثمانی - دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه پیام نور کرج

جمال محمودی آذر - معلم مدیریت آموزش و پرورش شهرستان اشنویه

خلاصه مقاله:

مقدمه: شواهد حکمی دال 6 بر موثر بودن تمرینات پلائیومتریک در افزایش معنادار قدرت عضلانی و پرش عمودی وجود دارد. اما بدلیل ماهیت شدید این تمرینات، احتمال افزایش آسیب های عضلانی - اسکلتی وجود دارد. بنابراین بنظر می رسد انجام تمرینات پلائیومتریک در یک محیط آبی احتمالاً منجر به بهبود پرش عمودی با خطر آسیب کمتر می شود. هدف: مطالعه حاضر بررسی اثر یک برنامه پلائیومتریک در آب (1APT) بر پرش عمودی و کوفتگی عضلانی بود. روش: جامعه آماری در این تحقیق 120 موی تایکار پسر شهرستان اشنویه می باشد که 26 موی تایکار (سن: $12/19 \pm 1/80$ سال، وزن: $41/5 \pm 1$ کیلوگرم و قد: $156/49 \pm 4$ سانتی متر) به صورت تصادفی از بین جامعه آماری انتخاب و به صورت تصادفی جفت شده، بر اساس پرش عمودی به یک گروه تجربی آب: $n=13$ و یک گروه کنترل $n=13$ تقسیم شدند. برای گروه آب، 2 جلسه در هفته به مدت 6 هفته و هر جلسه 45-55 دقیقه در آب تمرین داده شد. قبل از جلسه اول تمرین، تست پیش آزمون شامل پرش عمودی سارجنت انجام گرفت. همچنین بعد از 4 هفته و بعد از 6 هفته تمرین گرفته شد ضمناً بعد از 4 هفته تمرین، تمرینات به صورت اضافه بار به 4 ست 10 تکراری افزایش یافت. در حالی که گروه کنترل در این مدت به تمرینات عادی موی تای ادامه دادند و فقط از آنها بعد از 4 و 6 هفته تست میان آزمون و پس آزمون گرفته شد. برای مطالعه و بررسی آماری و توصیف داده های خام از روشهای آمار توصیفی مانند درصد، میانه و میانگین و جهت تجزیه و تحلیل آنها از روشهای استنباطی مانند تست T مستقل و وابسته، تحلیل واریانس و آنوا استفاده شد. $(P=0,05)$ یافته ها: به طور کلی نتایج نشان داد که شش هفته تمرینات پلائیومتریک در آب بر پرش عمودی تاثیر معنی داری دارد $(P=0,05)$. علاوه براینکه تمرینات پلائیومتریک در آب باعث کاهش کوفتگی عضلانی می شود $(P=0,05)$ بحث و نتیجه گیری: می توان گفت که تمرینات پلائیومتریک در آب می تواند سبب بهبود پرش عمودی ورزشکاران شود. $(P=0,05)$.

کلمات کلیدی:

تمرینات پلائیومتریک در آب (APT)، پرش عمودی، موی تای

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/831040>



