

عنوان مقاله:

تاثیر برنامه تمرینات مقاومتی درمانده ساز بر قدرت عضلات و ترکیبات بدن نوجوانان پسر با گونه های پیکری متفاوت

محل انتشار:

سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

نادر نخودچی - استادیار، گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه بجنورد، بجنورد، ایران

زهرا داوری - کارشناس، گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه بجنورد، بجنورد، ایران

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: هدف از تحقیق حاضر بررسی اثر 12 هفته تمرینات مقاومتی درمانده ساز بر قدرت موضعی عضلات و ترکیبات بدن نوجوان پسر با گونه های پیکری متفاوت است. روش کار: 44 نفر پسر نوجوان (میانگین سن $16/1 \pm 1/1$ بر اساس اندازه گیری چربی تحت جلدی و تعیین نوع گونه پیکری بر اساس جدول هیث و کارتر به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. پس از سنجش قدرت عضلات بالاتنه و پایین تنه از طریق آزمون 1RM و سنجش ترکیبات بدنی شامل: BMI، PBF، WHR، SMM، گروه های تجربی 12 هفته تمرینات مقاومتی را انجام داده و در پایان هفته چهارم، هشتم و دوازدهم مجدداً آزمونهای قدرت عضلات بعمل آمد و در انتهای دوره تمرین آزمون ترکیبات بدن مجدداً تکرار شد. یافته ها: نتایج نشان داد انجام تمرینات مقاومتی درمانده ساز باعث تغییرات معنی داری در قدرت هر سه گروه تمرینی شد ($p < 0.05$) با این حال آزمون تعقیبی توکی نشان داد که با وجود اینکه قدرت عضلات گروه لاغر پیکر بیشترین افزایش و گروه عضله پیکر کمترین افزایش تغییرات قدرت را داشتند ولی تفاوت معنی داری میان گروه ها مشاهده نشد. همچنین نتایج نشان داد که تمرینات مقاومتی باعث کاهش میزان PBF و WHR گروه فربه پیکر و نیز باعث افزایش BMI و SMM گروه لاغر پیکر شد، با این حال تغییر معنی داری در ترکیبات بدن گروه عضله پیکر و کنترل مشاهده نشد ($P > 0.05$). نتیجه گیری: بر اساس نتایج تحقیق، توسعه قدرت در گروه عضله پیکر بدون ایجاد تغییر معنی داری در ترکیب بدن حاصل شد که نمایانگر نقش مهم هماهنگی عصبی عضلانی در نتیجه تمرینات مقاومتی می باشد، ولی از آنجا که گروه لاغریکتر بیشترین افزایش را در توسعه قدرت نشان داد و شاهد افزایش بافت عضلانی در این گروه بودیم به نظر می رسد که در این گروه علاوه بر هماهنگی عصبی عضلانی، نقش هایپرتروفی عضلانی نیز نقش مهمی در افزایش قدرت داشته است.

کلمات کلیدی:

تمرینات مقاومتی، قدرت عضلانی، ترکیب بدن، گونه پیکری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/979670>

