

## عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته تمرین آماده سازی اختصاصی پرفشار بر متغیرهای منتخب فیزیولوژیکی کشتی گیران جوان نخبه

## محل انتشار:

فصلنامه علوم ورزش، دوره 11، شماره 36 (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

## نویسندگان:

حمیدرضا ناصرپور - دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

حیدر صادقی - گروه بیومکانیک و آسیب شناسی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

## خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر، بررسی تاثیر هشت هفته تمرین آماده سازی اختصاصی پرفشار بر متغیرهای منتخب فیزیولوژیکی کشتی گیران نخبه ی جوان بود. شانزده کشتی گیر فرنگی کار جوان با میانگین سن  $19.1 \pm 1$  سال و وزن  $74.3 \pm 3$  کیلوگرم شرکت کننده در اردوهای آماده سازی تیم ملی در این تحقیق شرکت کردند. متغیرهای فیزیولوژیکی شامل وزن، درصد چربی بدن، استقامت قلبی عروقی، توان بی هوازی اندام فوقانی و تحتانی، استقامت عضلانی، چابکی و انعطاف پذیری بود. آزمون قبل و بعد از هشت هفته دوره تمرینی (شامل 24 جلسه مرور فن، 16 جلسه تمرین اختصاصی کشتی، 8 جلسه تمرینات کار با وزنه، 8 جلسه دوی اینتروال، 4 جلسه تمرینات ایستگاهی، 4 جلسه تمرینات اختصاصی با کش و 4 جلسه تمرینات پلایومتریک) مورد اندازه گیری قرار گرفت. برای تعیین طبیعی بودن داده ها از آزمون کلموگروف اسمیرونوف و تحلیل آماری با استفاده از آزمون t همبسته انجام گرفت. نتایج تفاوت معناداری در متغیرهای وزن، درصد چربی، حداکثر اکسیژن مصرفی، حداکثر توان بی هوازی اندام فوقانی و تحتانی، استقامت عضلانی اندام فوقانی و قدرت پنجه دست رانسان داد. با توجه به نتایج تحقیق، به نظر می رسد برنامه تمرینی اعمال شده روی کشتی گیران نخبه در متغیرهای فیزیولوژیکی وزن، درصد چربی، حداکثر اکسیژن مصرفی، توان بی هوازی، استقامت عضلانی و قدرت تاثیرگذار می باشد و باعث افزایش کیفی عملکرد ورزشکاران خواهد شد.

## کلمات کلیدی:

تمرین پرفشار، فیزیولوژیک، کشتی گیر، نخبه

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1313138>

