

عنوان مقاله:

مقایسه تاثیر تمرین با دستگاه 31 و تمرینات مقاومتی سنتی بر حداکثر قدرت عضله جلو بازو مردان والیبالیست نیمه حرفه ای شهرستان مبارکه

محل انتشار:

اولین همایش ملی علوم ورزشی با رویکرد علوم فنی مهندسی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

احمد رضا ایرانپور مبارکه - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه قم

محسن اکبرپوربنی - دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه قم

مهدی فهیمی - استادیار رفتار حرکتی دانشگاه قم

عاطفه رحمانی - دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه قم

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: نیاز ورزشکاران به افزایش قدرت در بیشتر ورزش ها باعث شده تا محققان شیوه ها و ابزار زیادی در جهت رسیدن به این هدف به کار ببندند. این مطالعه به منظور مقایسه تاثیر تمرین با دستگاه 31 و تمرینات مقاومتی سنتی بر حداکثر قدرت عضله جلو بازو مردان والیبالیست، انجام شد. موارد و روش ها: 31 مرد والیبالیست با دامنه سنی 20 تا 35 سال، قد 183 سانتیمتر و وزن 75.41 کیلوگرم به صورت تصادفی در سه گروه کار با روش سنتی (11 نفر)، کار با دستگاه (11 نفر) و کنترل (9 نفر) تقسیم شدند. از آزمودنی ها آزمون یک تکرار بیشینه قدرت جلو بازو و آزمون حداکثر قدرت ایزومتریک در 4 دامنه گرفته شد و پس از 8 هفته تمرین قدرتی دوباره آزمون ها تکرار شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها با توجه به نرمال بودن داده ها از آزمون T وابسته جهت مقایسه درون گروهی و از آزمون آنوا و تعقیبی LSD جهت مقایسه بین گروهی استفاده شد. یافته ها: یافته ها نشان داد حداکثر قدرت در هر دو روش تمرینی نسبت به گروه کنترل افزایش معناداری داشت. در بین گروه های تمرینی تفاوت در افزایش قدرت وجود داشت اما این تفاوت معنی دار نبود. نتیجه گیری: یک دوره 8 هفته ای تمرین مقاومتی با روش سنتی و با دستگاه 31 باعث افزایش قدرت شد. افزایش قدرت در هر دو روش تقریباً برابر بود.

کلمات کلیدی:

دستگاه 31، تمرین مقاومتی، قدرت ایزومتریک

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/980889>

