مقایسه دو روش تمرینی پلایومتریک و تناوبی بی¬هوازی بر قدرت، سرعت، چابکی و توان بی¬هوازی کاراته¬کاها

اشکان مژدهی *,دکتر علیرضا علمیه,

1396-11-9

امروزه در سرتاسر جهان متخصصان و کارشناسان ورزشی به دنبال بهره¬گیری از دستاوردهای علمی در حیطه آماده¬سازی ورزشکاران به ¬¬منظور بهبود عملکرد حرفه¬ای آنان در رقابت¬های ملی، بین المللی و المپیک هستند. در این رابطه، بهره¬گیری از روش¬های تمرینی مؤثر برای ورزش¬های قهرمانی امری حیاتی به¬نظر می¬رسد. لذا، هدف تحقیق حاضر مقایسه اثر دو روش تمرینی پلایومتریک و تناوبی بی¬هوازی بر قدرت، سرعت، چابکی و توان بی¬هوازی کاراته¬کاها بود. پژوهش حاضر از نوع نیمه¬تجربی و میدانی بوده و نمونه آماری آن را 20 نفر از کاراته¬کاهای زبده استان گیلان با میانگین سنی 5/19±20/2، قد88/177±21/7 سانتی¬متر و وزن 60/77±30/11 کیلوگرم تشکیل دادند که به طور تصادفی در دو گروه تمرینی پلایومتریک (10 نفر) و تناوبی بی¬هوازی (10 نفر) قرار گرفتند. تمرینات 3 جلسه در هفته و به مدت 6 هفته اجرا شد. عملکرد جسمانی شامل سرعت، قدرت، چابکی و توان بی¬هوازی لاکتیک و توان بی¬هوازی بی لاکتیک (توان انفجاری) قبل از اجرای تمرینات و 48 ساعت پس از آخرین جلسه تمرین به ترتیب توسط آزمون¬های 20 متر سرعت، پرس پا، ایلی¬نویز، رست و پرش سارجنت ارزیابی شدند. در این تحقیق برای مقایسه پیش و پس آزمون در هر گروه از آزمون t همبسته استفاده شد و جهت بررسی اختلاف بین میانگین گروه¬ها در متغیرهای مختلف، از آزمون t مستقل استفاده شد. نتایج نشان داد که تمرینات تناوبی بی هوازی و پلایومتریک سبب بهبود سرعت (001/0P= برای 5 متر و 001/0P= و 011/0P= برای 20 متر)، قدرت بی و (02/0P= و 009/0P=) لاکتیک هوازی¬بی توان ،(001/0P=) چابکی ،(003/0P= و 005/0 P=) لاکتیک (001/0P=) شد. با این حال، بین دو گروه در هیچ یک از شاخص¬های قدرت، سرعت، چابکی و توان بی¬هوازی تفاوت معنی¬داری مشاهده نشد (P≤ 05/0). در مجموع می¬توان گفت کاراته¬کاها برای عملکرد رقابتی خود نیاز به آمادگی جسمانی بالایی دارند. در این حیطه، بر اساس نتایج مطالعه حاضر و با توجه به اینکه قدرت، سرعت، چابکی و توان بی¬هوازی برای کاراته¬کاها اهمیتی حیاتی دارند، ورزشکاران مذکور می¬توانند برای بهبود آمادگی جسمانی اختصاصی و در نتیجه عملکرد رقابتی خود از هر دو برنامه تمرینات پلایومتریک و تناوبی بی¬هوازی بهره گیرند.

کلمات کلیدی : واژگان کلیدی: کاراته، قدرت، سرعت، پلایومتریک، بی هوازی تناوبی

Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database
دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها