

مقایسه دو شیوه تمرینی هرمی دوگانه و هرمی مسطح بر هایپرتروفی و قدرت عضلانی در مردان ورزشکار رشته پاورلیفتینگ

محمد راسخ محمدی پور*، 61،

1398-6-21

هدف از این مطالعه مقایسه دو شیوه تمرینی هرمی دوگانه و هرمی مسطح بر هایپرتروفی و قدرت عضلانی در مردان ورزشکار رشته پاورلیفتینگ بود. پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی با طرح پیش آزمون- پس آزمون بود. 30 نفر از ورزشکاران رشته پاورلیفتینگ به صورت داوطلبانه از باشگاه منتخب شهر رشت به عنوان آزمودنی انتخاب و به سه گروه، هرمی دوگانه (10 نفر)، هرمی معکوس (10 نفر) و گروه کنترل به روش تمرینات سنتی (10 نفر) تقسیم شدند. تمرینات مقاومتی هرمی معکوس و دوگانه به مدت 8 هفته و هر هفته 3 جلسه انجام شد. پیش و پس از اجرای تمرینات، شاخص قدرت عضلانی توسط پرس سینه، پرس پا و ددلیفت و اندازه گیری حجم عضلات توسط سینه، بازو و ران اندازه گیری شد. داده ها توسط نرم افزار spss نسخه 23 با سطح معنی داری ($p < 05/0$) اندازه گیری شد. نتایج آماری نشان داد که بین سه گروه مورد بررسی در متغیرهای پرس سینه، پرس پا، ددلیفت و متغیر حجم بازو، حجم سینه و حجم ران تفاوت معنی داری وجود داشت. متغیر پرس سینه، پرس پا و ددلیفت و حجم بازو و حجم سینه بین گروه های مقاومتی مسطح و دوگانه با کنترل تفاوت معنی داری مشاهده شده است ($P < 00/0$)، اما بین دو گروه تمرین مقاومتی مسطح با دوگانه تفاوت معنی داری نبود ($05/0P$). نتیجه گیری: یک دوره تمرینات هرمی دوگانه و مسطح اثرات مثبت مشابه ای بر روی قدرت عضلانی و حجم عضلانی پاورلیفتینگ کاران دارد.

کلمات کلیدی : پاورلیفتینگ، تمرین هرمی دوگانه، تمرین هرمی مسطح، قدرت عضلانی، حجم عضلانی

[Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database](#)

[دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها](#)