

تأثیر ۶ هفته تمرینات پلائیومتریک در آب بر پرش عمودی و کوفتگی عضلانی تأخیری تکواندو کاران آماتور پسر ۱۰-۱۴ ساله

فخرالدین حسنلویی^۱، دکتر سعید شاکریان^۲، دکتر میر محمد کاشف^۳

ص ص: ۳۱-۵۰

تاریخ دریافت: ۸۹/۲/۱۰

تاریخ تصویب: ۸۹/۷/۲۵

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثر یک برنامه پلیومتریک در آب (APT) بر پرش عمودی و کوفتگی عضلانی تأخیری (DOMS) تکواندوکاران آماتور پسر ۱۰-۱۴ ساله بود. در این تحقیق، ۱۲۰ تکواندوکار پسر با میانگین (سن: $12/19 \pm 1/80$ سال، وزن: $41/5 \pm 1$ کیلوگرم و قد: $156/49 \pm 4$ سانتیمتر) شرکت کردند. ۲۶ تکواندوکار به صورت تصادفی به دو گروه ۱۳ نفری آب و کنترل تقسیم شدند. برای گروه آب، طی ۶ هفته متوالی و دو جلسه در هر هفته و هر جلسه (۴۵-۵۵) دقیقه در آب تمرین منتخب پلیومتریک داده شد، در حالی که گروه کنترل در این مدت به تمرین های عادی تکواندو ادامه دادند و فقط از آنها بعد از ۴ و ۶ هفته، تست میان آزمون و پس آزمون پرش عمودی گرفتند. برای مطالعه و بررسی آماری و توصیف داده های خام از روش های آمار توصیفی مانند؛ درصد، میانه و میانگین و جهت تجزیه و تحلیل آنها از روش های استنباطی مانند تست t وابسته، تحلیل واریانس چند متغیری (مانوا) و آزمون تعقیبی توکی استفاده شد ($\alpha=0/05$). یافته ها نشان دادند که شش هفته تمرین های پلیومتریک در

۱- مدرس دانشگاه پیام نور اشنویه، www.avin_13590@yahoo.com

۲- استادیار دانشگاه شهید چمران اهواز

۳- دانشیار مدیریت دانشگاه ارومیه

آب بر پرش عمودی تاثیر معنی داری دارد ($\alpha=0/05$). علاوه بر اینکه تمرین های پلیومتریک در آب باعث کاهش کوفتگی عضلانی می شود ($\alpha=0/05$)، به نظر می رسد که تمرین های پلیومتریک در آب می تواند سبب بهبود پرش عمودی ورزشکاران شود. علاوه بر اینکه تمرین در آب از کوفتگی و آسیب عضلانی در گروه آب جلوگیری می کند ($\alpha=0/05$).

کلید واژه ها:

تمرین های پلیومتریک در آب (APT)، پرش عمودی، کوفتگی عضلانی تأخیری