



تأثیر اضافه کردن یک حرکت تک مفصلی (پشت بازو با دمبل) به یک حرکت چند مفصلی (پرس سینه با هالتر) در پسران نوجوان تمرین نکرده افشار پالیزبان^۱، * وحید ولی پور دهنو^۲، رحیم میرنصوری^۳

- ۱- دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران
 - ۲- استادیار، گروه علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران. (*نویسنده مسئول)
 - ۳- استادیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران
- *Email: (valipour.v@lu.ac.ir)

نوع ارائه مقاله: سخنرانی

چکیده

زمینه و هدف: انجام حرکات تک مفصلی و چند مفصلی در تمرین مقاومتی بین ورزشکاران رایج است، اما انجام همزمان آنها در یک جلسه تمرینی برای برخی افراد به دلیل کمبود وقت، مقدور نیست. هدف مطالعه حاضر بررسی اثر اضافه کردن یک حرکت تک مفصلی به یک حرکت چند مفصلی بر عوامل قدرت، استقامت و توان عضلانی در پسران نوجوان تمرین نکرده بود.

روش کار: تعداد ۱۵ نوجوان پسر (سن: $16/47 \pm 0/52$ سال، وزن: $68/73 \pm 13/52$ کیلوگرم، قد: $172/40 \pm 8/65$ سانتی‌متر) به‌طور داوطلبانه در مطالعه شرکت کردند و به‌طور تصادفی به دو گروه تجربی یک (۷ نفر، حرکت پرس سینه با هالتر) و تجربی دو (۸ نفر، حرکت پرس سینه با هالتر و پشت بازو با دمبل) تقسیم شدند و در یک پروتکل ۸ هفته‌ای تمرین مقاومتی پیشرونده سه جلسه در هفته شرکت کردند. قدرت عضلانی با استفاده از آزمون یک تکرار بیشینه حرکات پرس سینه با هالتر و پشت بازو با سیم‌کش، استقامت عضلانی با استفاده از تعداد تکرارها با ۷۰ درصد یک تکرار بیشینه پیش‌آزمون در حرکت پرس سینه با هالتر و توان عضلانی با استفاده از پرتاب توپ پزشکی (۳ کیلوگرم) اندازه‌گیری شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد و سطح معنی‌داری $p < 0/05$ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که در قدرت پرس سینه ($p = 0/349$)، قدرت عضلات سه سر بازویی ($p = 0/178$)، استقامت عضلانی ($p = 0/682$) و توان عضلانی ($p = 0/842$) تفاوت معناداری بین دو گروه وجود نداشت.

نتیجه‌گیری: نتایج مطالعه حاضر پیشنهاد می‌کند که هر دو روش تمرینی به یک اندازه در افزایش متغیرهای قدرت، استقامت و توان عضلانی مؤثر هستند. بنابراین، اضافه کردن حرکات تک مفصلی به برنامه تمرینی حرکات چند مفصلی با توجه به زمان کم افراد برای تمرین مقاومتی، در کوتاه مدت ضرورتی ندارد.

کلید واژه‌ها: تمرین مقاومتی، حرکت تک مفصلی، حرکت چند مفصلی، نوجوان