

اثر تمرین ماگزس بر قدرت، سرعت، توان و چابکی مردان ورزشکار رشته کیک بوکسینگ

علیرضا برنو^۱، قاسم ترابی^۲، فرهاد رحمانی نیا^۳

^۱ فارغ التحصیل کارشناسی ارشد، فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت، رشت، ایران

^۲ فارغ التحصیل کارشناسی ارشد، فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه علامه قزوینی، قزوین، ایران (نویسنده مسئول)

^۳ استادیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه گیلان، گیلان، ایران

چکیده

هدف اصلی مقاله حاضر، بررسی تأثیر چهار هفته تمرین ماگزس بر شاخص‌های قدرت، سرعت، توان و چابکی ورزشکاران مرد رشته کیک بوکسینگ بود. جامعه آماری این پژوهش ورزشکاران کیک بوکسینگ مرد شهرستان رشت بودند. تعداد ۲۰ نفر از جامعه موردنظر و به‌طور تصادفی به دو گروه ۱۰ نفره با سابقه حداقل یکسال تمرین ماگزس و گروه بدون تمرین ماگزس تقسیم شدند. گروه تجربی به مدت ۶ هفته و سه جلسه در هفته به تمرین ماگزس و گروه کنترل تمرینات ورزشی معمول خود را در رشته‌های تخصصی خود انجام دادند. ۴۸ ساعت قبل از نخستین جلسه تمرینی و ۴۸ ساعت بعد از آخرین جلسه، آزمون‌های ارزیابی قدرت، سرعت چابکی و توان بصورت ارزیابی دو و پرش با استفاده از آزمون‌های (دو زیگزاگ، آزمون آمادگی جسمانی تگزاس، ماگزس ترکیبی یعنی حرکات قدرتی و پلايومتریک به صورت انفجاری) گرفته شد. پس از تجزیه و تحلیل داده‌ها و آزمون فرضیه‌های پژوهش با استفاده از آزمون t مستقل برای مقایسه میانگین‌ها با استفاده از ضریب اطمینان ۹۵ درصد انجام شد و یافته‌های این پژوهش نشان داد که قدرت و توان و سرعت در گروه ماگزس افزایش معنی‌داری داشته و سرعت و چابکی در بین دو گروه تفاوت معنی‌داری نشان نداد. بنابراین، با توجه به نتایج تحقیق مشخص شد که تمرین ماگزس روش تمرینی موثری برای بهبود قدرت و توان می‌باشد و همچنین این تمرینات باعث تحریک مناسب تارهای حرکتی و واحدهای حرکتی شده و از این طریق باعث بهبود قدرت بدون افزایش حجم عضله در ورزشکاران می‌شود.

واژه‌های کلیدی: ماگزس، سرعت، چابکی، قدرت، توان

مطالعات تربیت‌بدنی و علوم ورزشی

دوره ۵، شماره ۲، تابستان ۱۳۹۹، صفحات ۸۲-۷۱