

مقایسه اثر ۴ هفته تمرین قدرتی به دو روش مقاومت سازگارپذیر و یکنواخت بر قدرت بیشینه و توان ورزشکاران تمرین کرده

جلیل عطایی^{۱*}، محمدرضا دهخدا^{**}، حمید رجبی^{***}، نعیم خواجهی^{****}، سارا زارع کارزیک^{*}

* کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه خوارزمی.

** استادیار فیزیولوژی ورزشی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه خوارزمی.

*** دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه خوارزمی.

**** عضو هیئت علمی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه خوارزمی.

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۱/۱۲/۱

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۱/۱/۱۵

چکیده

هدف پژوهش مقایسه اثر ۴ هفته تمرین قدرتی به دو روش مقاومت سازگارپذیر و یکنواخت بر قدرت بیشینه و توان ورزشکاران تمرین کرده بود. ۱۶ نفر از ورزشکاران مرد باشگاه‌های برگزیده تهران ۸ نفر ووشو، ۸ نفر کشتی گیر با سن ۲۰/۵۰±۲/۰ سال، قد ۱۷۴/۳۴±۶/۵۳ سانتی متر، وزن ۷۰/۲۲±۱۰/۵۰ کیلوگرم و درصد چربی ۱۲/۸۷±۴/۲۳ پس از نخستین آزمون از متغیرهای قدرت بیشینه بالاتنه و پایین‌تنه، توان بالاتنه و پایین‌تنه، درصد چربی، محیط دور اندام و وزن بصورت تصادفی در دو گروه تمرین قدرتی مقاومت سازگارپذیر و یکنواخت قرار گرفتند و به مدت ۴ هفته و هر هفته سه جلسه در تمرینات شرکت کردند. تمرین در هر دو گروه شامل حرکات اسکات و پرس سینه بود که با مقاومت ۸۵ درصد 1RM در سه نوبت با ۵ تکرار انجام شد تمرین در گروه مقاومت سازگارپذیر بدین صورت بود که به مقدار ۲۰ درصد 1RM توسط زنجیر در درازای دامنه حرکتی به بار تمرین اضافه می‌شد. در پایان دوره تمرینی از متغیرهای وابسته تحت شرایط مشابه آزمونی دوباره به عمل آمد. آزمون تحلیل کواریانس برای مقایسه میزان پیشرفت قدرت و توان دو گروه نشان داد که در متغیرهای وزن دور اندام $P=0/391$ ، درصد چربی $P=0/413$ ، توان بالاتنه $P=0/267$ ، توان پایین‌تنه $P=0/252$ و قدرت بیشینه بالاتنه $P=0/803$ بین دو گروه تفاوت معنی‌داری وجود نداشت، اما در متغیر قدرت بیشینه پایین‌تنه $P=0/04$ تفاوت معنی‌داری بین دو گروه وجود داشت در بررسی نتایج هرچند بیشتر متغیرها اختلاف معناداری نشان ندادند، بررسی اندازه اثر گروه‌ها نشان داد که $ES=0/62$ در توان بالاتنه، $ES=0/64$ در توان پایین‌تنه، $ES=0/13$ در قدرت بالاتنه و $ES=1/84$ در قدرت پایین‌تنه، به نفع گروه مقاومت سازگارپذیر است. این تفاوت در قدرت بیشینه در گروه سازگارپذیر $15/62\%$ در بالاتنه، $38/68\%$ در پایین‌تنه و در گروه یکنواخت $14/86\%$ در بالاتنه، $21/84\%$ در پایین‌تنه بود. همچنین این اندازه اثر بر توان در گروه سازگارپذیر $6/97\%$ بالاتنه، $6/61\%$ پایین‌تنه و در گروه یکنواخت $4/16\%$ بالاتنه، $4/67\%$ پایین‌تنه بود. روی هم رفته پژوهش نشان داد که برای افزایش قدرت بیشینه و توان، تمرین سازگارپذیر کارآمدتر از روش سنتی (یکنواخت) است.

واژه‌های کلیدی: مقاومت سازگارپذیر، مقاومت یکنواخت، قدرت بیشینه، توان، ورزشکاران تمرین کرده.

مقدمه

بیشتر ورزش‌ها به توان و استقامت یا هر دو نیاز دارند و سطح قدرت بیشینه بر هر دو این فاکتورها کارساز است. از سوی دیگر توان بدون افزایش قدرت بیشینه نمی‌تواند به استانداردهای بالایی برسد (۱). در حقیقت میزان فراخوانی و سرعت فعال شدن واحدهای حرکتی با به‌کارگیری بارهای سنگین‌تر و انقباض‌های سریع‌تر افزایش می‌یابد (۲). به هر روی، حداکثر قدرتی که ورزشکار می‌تواند تولید کند غیر از عوامل فیزیولوژیکی، به ویژگی‌های بیومکانیک حرکت (از قبیل کار اهرم و زاویه مفصل) بستگی دارد (۳-۵). به همین روی هنگام استفاده از وزنه‌های آزاد با آنکه مقاومت در سرتاسر دامنه حرکتی مفصل یک‌نواخت (ثابت) است، تنش ماهیچه‌ای نوسان دارد. زیرا ورزشکار با مفصل باز، زمانی که اکتین و میوزین‌ها در آغاز هم‌پوشانی قرار دارند، نسبت به زمانی که زاویه مفصل بسته است، نیروی بیشتری می‌تواند تولید کند (۶). برای مثال در پرس سینه وقتی هالتر نزدیک به سینه یا در تماس با آن است، در این نقطه، ماهیچه‌ها در کوتاه‌ترین و ضعیف‌ترین حالت خود قرار دارند. زیرا در این حالت اکتین و میوزین‌ها بیشترین هم‌پوشانی را دارند و بیشترین نیروی ماهیچه‌ای در عکس این حالت، یعنی در شروع هم‌پوشانی اکتین و میوزین‌ها ایجاد می‌شود (۱). بر همین اساس روش تمرینی که برای رفع این اشکال رواج یافته است روش تمرین مقاومت به‌گونه سازگارپذیر است (۷). تمرین مقاومت سازگارپذیر، جدید محسوب نمی‌شود. نخستین بار در سال ۱۹۴۸ وسایل فرقه‌مانندی وجود داشت که استفاده از آن موجب افزایش پیشرونده مقاومت می‌شد (۸). این دستگاه‌ها براساس رابطه طول ماهیچه با تنش برنامه‌ریزی شده بودند (۹). روی هم‌رفته به نظر می‌رسد که دستگاه‌های مقاومت متغیر در هم‌سنجی با دستگاه‌های مقاومت یک‌نواخت باعث پاسخ خستگی بالاتری شود (۷-۹). این چالش به علت درگیری عصبی بالاتر در هنگام فعالیت‌های مقاومت متغیر، نسبت به مقاومت یک‌نواخت است و به همین دلیل شاید برای افراد تمرین‌کرده که نیاز به تحریک بالاتری برای سازگاری دارند مناسب‌تر باشد (۸). از کش‌های ارتجاعی هم می‌توان برای تمرین مقاومت متغیر استفاده کرد. همچنین روش اضافه‌شدن زنجیر به انتهای میله هالتر نخستین بار در باشگاه‌های ورزشی، کالج‌های قدرت و بدن‌سازی باب شد (۱۰-۱۵، ۷، ۲). هرچند نظریه‌ها در مورد تمرین مقاومت سازگارپذیر زیاد هستند، پژوهش‌های عملی انجام‌شده در این زمینه اندک است (۱۶). همچنین در مورد کارساز بودن این تمرینات نسبت به دیگر روش‌های سنتی همخوانی

وجود ندارد (۱۷). با توجه به فشرده بودن و بسیاری رقابت‌های ورزشی و کوتاه بودن فصل آماده‌سازی در بیشتر رشته‌های ورزشی پیدا کردن روش تمرینی مناسب و کارآمدی که بتواند در کوتاه‌ترین زمان باعث بهبود قدرت و توان شود، جهت معرفی آن به مربیان و ورزشکاران بایسته است. همچنین به‌خاطر تشابه در سیستم‌های انرژی، مدت زمان رقابت (۳ زمان ۲ دقیقه‌ای)، ماهیچه‌های درگیر در فعالیت و نیاز به قدرت و توان در هر دو رشته ورزشی کشتی و ووشو (ساندا)، (۱۸) در این پژوهش پژوهشگر بر آن است تا کارآمدی روش تمرین مقاومتی سازگارپذیر را با استفاده از آمیختگی زنجیر و وزنه آزاد با روش تمرین مقاومت یک-نواخت بر روی قدرت بیشینه و توان ورزشکاران تمرین‌کرده کشتی و ووشو که به نظر می‌رسد به فشار بالاتری برای سازگاری نیاز دارند، در مدت زمانی کوتاه (۴ هفته) مورد بررسی قرار دهد.

روش‌شناسی

۱۶ نفر از ورزشکاران مرد باشگاه‌های برگزیده تهران (۸ نفر ووشو و ۸ نفر کشتی) با میانگین سن $20/00 \pm$ سال، قد $174/34 \pm 6/53$ سانتیمتر، وزن $70/22 \pm 10/50$ کیلوگرم و درصد چربی $12/87 \pm 4/23$ ، از میان ۴۰ نفر که دوستدار شرکت در پژوهش بودند به‌سان تصادفی گزینش شدند. آزمودنی‌ها پس از آزمون‌گیری نخستین از متغیرهای قدرت بیشینه با استفاده از روش آزمون و خطا (پروتکل هافمن) به کیلوگرم، توان بالاتنه (از روش آزمون پرتاب توپ طبی $3/63$ کیلوگرمی) به سانتی‌متر، توان پایین‌تنه (با استفاده از آزمون پرش عمودی) به وات (۱۹)، وزن به کیلوگرم، دور اندام (سینه، بازو، ران، باسن و ساق پا) با استفاده از متر نواری به سانتی‌متر و درصد چربی ۳ نقطه‌ای (سینه، بازو و ران) با استفاده از کالیپر (۲۰) به‌طور تصادفی در دو گروه تمرین قدرتی مقاومت سازگارپذیر و یک‌نواخت قرار گرفتند و به مدت ۴ هفته، که هر هفته شامل سه جلسه بود، در تمرینات شرکت کردند. از آنجا که برای افزایش قدرت بیشینه در مرحله آمادگی ویژه استفاده از بارهای بیشتر از ۸۰ درصد $1RM$ بایسته است (۱)، به همین روی تمرین در هر دو گروه شامل حرکات اسکات و پرس سینه با مقاومت ۸۵ درصد $1RM$ در سه نوبت ۵ تکراری انجام می‌شد. در گروه مقاومت یک‌نواخت، بار اعمال‌شده در تمامی زوایا یکسان بود اما در گروه مقاومت سازگارپذیر، ۲۰ درصد $1RM$ درازای دامنه حرکتی توسط زنجیر، به‌تدریج به بارپایه افزوده می‌شد. این افزوده‌شدن بار زنجیر تا بدان جا ادامه می‌یافت که همگی زنجیرها از زمین جدا می‌شد و حدود ۵ سانتی‌متر از روی زمین جدایی پیدا می‌کرد. در پایان دوره تمرینی هم برای مقایسه اثر ۲ گروه، آزمون دوباره از متغیرهای وابسته به عمل آمد. شایان ذکر است که برای کنترل کارآمدی هر دو روش تمرینی، افراد شرکت‌کننده در پژوهش، از انجام هرگونه تمرین قدرتی، بجز تمرین قدرتی نمایان‌شده در پژوهش بازداشته شدند و تنها تمرینات فنی و تکنیکی رشته ورزشی خود را انجام می‌دادند. از آنجا که کشتی‌گیران و ووشوکاران (سانداکار) همواره کوشش در نگه‌داشت و کنترل وزن برای شرکت در رقابت‌ها را دارند کنترل خوراک شدنی نبود که از محدودیت‌های این پژوهش به‌حساب می‌آید.

تمرینات به مدت ۴ هفته، با سه جلسه تمرین برای هر دو گروه انجام شد. هر جلسه تمرین در هر دو گروه تمرینی شامل سه مرحله گرم کردن، تمرینات ویژه و سرد کردن بود. مرحله گرم کردن و سرد کردن در هر دو گروه مقاومت یکنواخت و سازگارپذیر یکسان بود. مدت زمان گرم کردن روی هم رفته ۱۵ دقیقه بود که شامل ۵ دقیقه دویدن آهسته و ۱۰ دقیقه حرکات کششی پویا به اضافه انجام حرکات مورد آزمون با میله هالتر خالی (۲۰ کیلو گرم) در ۱۰ تکرار بود. در بخش تمرینات ویژه در هر دو گروه تمرینی هر آزمودنی تمرین را با ۸۵ درصد 1RM خود در ۳ نوبت با ۵ تکرار و ۲ دقیقه استراحت بین هر نوبت انجام می داد (۶) با این ناهمسانی که در گروه تمرین سازگارپذیر به گونه آهسته آهسته مقدار ۲۰ درصد 1RM به وسیله زنجیر در درازای دامنه حرکتی به بار اضافه می شد (هر ۱۰ درجه ۲/۲۲ درصد از ۲۰ درصد 1RM در طول ۹۰ درجه دامنه حرکتی). برای نمونه وقتی در حرکت اسکات ورزشکار در زاویه ۹۰ درجه قرار داشت بار برابر با ۸۵ درصد 1RM بود که در هنگام بلند شدن توسط دانه های زنجیر (وزن هر دانه زنجیر ۱۳۰ گرم بود) به مقدار ۲۰ درصد 1RM نیز به آن افزوده می شد. در حقیقت بار تمرین، در تمرین سازگارپذیر بین ۸۵ درصد 1RM در پایین ترین و ضعیف ترین نقطه ماهیچه تا ۱۰۵ درصد 1RM در بالاترین و قوی ترین نقطه ماهیچه نوسان داشت. زمانی که هالتر و وزنه هایش بالا می رفت دانه های زنجیر از زمین جدا می شد و زمانی که هالتر و وزنه هایش بوسیله ورزشکار پایین می آمد دانه های زنجیر یکی یکی بر روی زمین قرار می گرفتند و به این شکل بار تمرین کم و زیاد می شد (شکل ۱). جای یادآوری است که در این روش هنگامی که مفصل تا آخر باز می شد همگی ۲۰ درصد بار زنجیر از روی زمین حدود ۵ سانتیمتر جدایی می گرفت. اما در گروه مقاومت یکنواخت همه بار در درازای دامنه حرکتی یکسان و برابر ۸۵ درصد 1RM بود. همچنین سرعت اجرای یکسان حرکت توسط مترونوم در دو گروه کنترل شد (هر حرکت در زمان ۴ ثانیه).



شکل ۱. تمرین به روش مقاومت سازگارپذیر

برای تحلیل داده ها، آمار توصیفی و استنباطی به کار گرفته شدند. از شاخص های میانگین و انحراف استاندارد برای آمار توصیفی استفاده شد. سپس داده های به دست آمده از آزمودنی ها از روش آزمون کولوموگروف اسمیرنوف جهت تعیین طبیعی بودن توزیع آن ها بررسی شدند. سرانجام از تحلیل کواریانس برای مقایسه پیشرفت متغیرها در دو گروه استفاده شد.

نتایج

اندازه اثر بین گروه‌ها نشان داد که اندازه اثر در وزن ($ES=0/47$)، ($-6/30\%$ در سازگار پذیر، $0/44\%$ در یکنواخت)، اندازه اثر در محیط اندام ($ES=0/83$)، ($2/17\%$ سازگار پذیر، $-3/99\%$ یکنواخت)، اندازه اثر در درصد چربی ($ES=0/45$)، ($-10/49\%$ در سازگار پذیر، $2/94\%$ در یکنواخت) اندازه اثر در توان بالاتنه ($ES=0/45$) که این اندازه اثر در گروه سازگار پذیر و یک نواخت به ترتیب ($6/97\%$ ، $4/16\%$)، اندازه اثر در توان پایین تنه ($ES=0/64$) در گروه سازگار پذیر و یکنواخت به ترتیب ($6/61\%$ ، $4/67\%$)، اندازه اثر در بیشینه قدرت بالاتنه ($ES=0/13$) به ترتیب در گروه سازگار پذیر و یکنواخت ($15/62\%$ ، $14/86\%$)، اندازه اثر در بیشینه قدرت پایین تنه ($21/84\%$ ، $38/68\%$) به نفع گروه سازگار پذیر است.

جدول ۱. نتایج آماری متغیرها

اندازه اثر	P	F	زمان اندازه گیری		گروه‌ها	متغیرها
			پس آزمون	پیش آزمون		
0/47	0/391	0/786831	72/82 ± 11/39	72/72 ± 13/32	سازگار پذیر	وزن (کیلوگرم)
			67/97 ± 5/69	67/67 ± 6/62	یکنواخت	
0/83	0/143	2/423989	319/81 ± 22/48	313/00 ± 29/27	سازگار پذیر	محیط اندام (سانتی متر)
			300/50 ± 34/72	313/87 ± 15/18	یکنواخت	
0/45	0/413	0/71385	12/11 ± 4/93	13/53 ± 4/41	سازگار پذیر	درصد چربی
			11/85 ± 3/70	12/21 ± 4/22	یکنواخت	
0/62	0/267	1/347347	5/063 ± 0/450	4/738 ± 0/412	سازگار پذیر	توان بالاتنه (سانتی متر)
			4/753 ± 0/434	4/565 ± 0/439	یکنواخت	
0/64	0/252	1/436623	4324/30 ± 2746/32	4055/87 ± 2791/19	سازگار پذیر	توان پایین تنه (وات)
			3814/66 ± 486/00	3644/29 ± 394/02	یکنواخت	
0/13	0/803	0/065154	92/50 ± 14/41	80/00 ± 10/84	سازگار پذیر	قدرت بالاتنه (کیلوگرم)
			87/87 ± 16/68	76/50 ± 15/14	یکنواخت	
1/84	0/04	11/85249	162/12 ± 18/82	117/62 ± 11/99	سازگار پذیر	قدرت پایین تنه (کیلوگرم)
			142/25 ± 20/04	116/75 ± 24/02	یکنواخت	

بحث

در بررسی اثر چهار هفته تمرین در دو گروه سازگار پذیر و یکنواخت بر وزن، محیط دور اندام، درصد چربی، توان بالاتنه و پایین تنه و قدرت بیشینه بالاتنه ورزشکاران تمرین کرده برگزیده از باشگاه‌های کشتی و ووشو استان تهران پس از آنکه افراد در دو گروه سازگار پذیر و یکنواخت به تمرین پرداختند تفاوت معناداری مشاهده نشد. اما در بررسی قدرت بیشینه پایین تنه تفاوت معناداری ($P=0/04$) مشاهده شد. این امر می‌تواند بخاطر بزرگ‌تر بودن ماهیچه‌های پاها نسبت به ماهیچه‌های سینه باشد. در این پژوهش وزن، اندازه محیط اندام و درصد چربی به عنوان شاخص‌های غیرمستقیم هایپرتروفی در دو گروه اندازه گیری شد. از آنجا

که اندازه ماهیچه تاحد زیادی بستگی به مدت زمان مرحله هایپرتروفی دارد، پژوهش ما نیز نشان داد که در دو روش تمرین سازگارپذیر و یکنواخت نیز طبق پژوهش‌های پیشین که در این زمینه صورت گرفته به مدت زمان بیشتری برای بروز هایپرتروفی نیاز است. در بررسی به عمل آمده بین گروه‌ها در توان بالاتنه، پایین‌تنه و قدرت بیشینه بالاتنه علت معنادارنشدن به نظر می‌رسد که به دلیل کمبود تعداد افراد گروه‌ها باشد. اما همان گونه که مشاهده شد در بررسی قدرت بیشینه پایین‌تنه بین گروه‌ها، و نیز درصد افزایش اندازه اثر قدرت بیشینه بالاتنه و پایین‌تنه در گروه سازگارپذیر بیشتر از گروه یکنواخت است و از آنجا که تمرین سازگارپذیر باعث درگیرسازی بیشتر ماهیچه‌ها در همگی زوایای حرکتی و کاهش ناکارآمدی‌های بیومکانیکی می‌شود، این‌گونه تمرین در درگیرسازی تارهای نوع ۲ که نیروی بیشتری تولید می‌کنند بسیار کارآمدتر است (۴). هرچند تفاوت بین گروهی این پژوهش از نظر آماری معنادار نبود، مقایسه اندازه اثر بین گروه‌ها نشان داد که برتری اندازه اثر به نفع گروه سازگار پذیر است. که شاید بتوان این موضوع را به ناتوانی روش سنتی در افزایش قدرت در نزدیکی انتهای دامنه حرکتی نسبت داد، در حالی که در روش سازگارپذیر بار فرآخور در همگی دامنه حرکتی اعمال می‌شد (۲۲). در پذیرش یافته‌های ما کالِب و همکاران (۲۰۰۹) نیز افزایش معناداری را در اندازه اثر قدرت و پرش عمودی در طول ۵ هفته تمرین سازگارپذیر نسبت به یکنواخت مشاهده کردند و نتیجه گرفتند روش سازگارپذیر روشی فرآخور برای افزایش قدرت پایین‌تنه است. برخلاف یافته‌های ما ابن و یسن (۲۰۰۲) در پژوهشی که در آن الگوی باردهی با احتساب مجموع تمام بار و زنجیر و کش صورت گرفته بود و به همین دلیل از بار یکنواخت کم شده بود (که این خود باعث کم شدن بار در زمان استفاده از کش و زنجیر می‌شد) تفاوت معناداری را در نیروی عکس‌العمل افرادی که اسکات را به روش مقاومت سازگارپذیر و با کش یا زنجیر انجام داده بودند نیافتند (۱۴). در پژوهش ما تفاوت معنی‌داری در توان بالاتنه و پایین‌تنه پس از ۴ هفته تمرین بین گروه‌ها مشاهده نگردید (جدول ۱). اما در بررسی به عمل آمده در درصد افزایش اندازه اثر ۴ هفته تمرین سازگارپذیر و یکنواخت بر توان بالاتنه و پایین‌تنه در هر دو گروه افزایش معنی‌داری در گروه تمرین سازگارپذیر نسبت به گروه یکنواخت به ترتیب ۶/۹۷٪، ۴/۱۶٪ و ۳۸/۶۸٪، ۲۱/۸۴٪ مشاهده شد. همان‌گونه که مشاهده شد، اندازه افزایش توان در بالاتنه و پایین‌تنه در گروه سازگارپذیر بیشتر از گروه یکنواخت بود. والاک و همکاران (۲۰۰۶) پیشنهاد کردند هرچه فاز سرعت اوج طولانی‌تر باشد اندازه سرعت گسترش نیرو (RFD) هم بالاتر است. این همان مشخصه‌ای است که در تمرینات مقاومت سازگارپذیر دیده می‌شود، چراکه در این گونه تمرین، مقاومت بالا در اثر مزیت‌های بیومکانیکی اعمال می‌شود و باعث تولید نیروی بیشینه در همه مرحله کانستریک می‌شود (۲۱). همچنین متی‌یو (۲۰۰۹) در توجیه افزایش توان در گروه سازگارپذیر (ترکیب وزنه و کش) عنوان کرد که این موضوع می‌تواند بدلیل فعال‌شدن چرخه کشش و کوتاه‌شدن در ماهیچه‌ها باشد. ماهیچه‌ها می‌توانند در فاز کانستریک (تمرین سازگارپذیر) انرژی پتانسیل ناشی از خاصیت ارتجاعی کش را در خود ذخیره کنند و

سپس آنرا در مرحله اکستریک رها سازند (۲۱). نکته دیگری که در این پژوهش به آن پرداخته شد جدا شدن زنجیرها از روی زمین به اندازه ۵ سانتی متر در مرحله آخر فاز اکستریک بود که این کار باعث سخت تر شدن کنترل هالتر می شد زیرا حفظ تعادل هالتر و وزنه هایش بخاطر تاب ایجاد شده توسط زنجیرها به هم می خورد. به نظر می رسد این امر باعث درگیر شدن بیشتر سیستم عصبی می شود. همچنین در بررسی اندازه اثر مشخصات آنتروپومتریکی به عنوان شاخص هایپرتروفی در دو گروه نیز تفاوت معناداری مشاهده نشد. این می تواند ناشی از محدودیت های پژوهش مبنی بر کنترل خوراک و خواب آزمودنی ها باشد و این که مدت زمان طولانی تری برای هایپرتروفی لازم است.

نتیجه گیری

روی هم رفته طبق یافته های پژوهش حاضر به نظر می رسد برای افزایش قدرت بیشینه و توان در مدت زمان کوتاه تمرین سازگارپذیر کارآمدتر از تمرین سنتی (یک نواخت) باشد، لذا استفاده از روش سازگارپذیر می تواند برای رشته های ورزشی که فاکتور قدرت و توان در آنها برای اجرای مهارت ضروری است (مانند کشتی و ووشو) سودمند و کارآمد باشد.

منابع

۱. بومپا، تودور. (۱۳۸۱). زمان بندی و طراحی تمرین قدرتی در ورزش، ترجمه حمید رجبی، حمید آقا علی نژاد و معرفت سیاه کوهیان. انتشارات پژوهشکده تربیت بدنی. تهران.

.....
.....
.....
.....

۵. گائینی، عباسعلی، رجبی، حمید. (۱۳۸۶). آمادگی جسمانی. انتشارات سمت، تهران.
۶. بومپا، تودور. (۱۳۸۹). روش شناسی و دوره بندی تمرینات قدرتی. ترجمه محمدرضا کردی و محمد فرامرزی. انتشارات سمت. تهران.

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....

