

Influența antrenamentului prin vibrarea întregului corp asupra creșterii forței cvadriicepsului la jucătorii de rugby

Melania Câmpeanu, GrațIELA-Flavia Deak, Octavian ChihaiA, Iuliana Boroș-Balint, Codruța Bulduș
Universitatea „Babeș-Bolyai” Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport

Rezumat

Premize. Vibrarea întregului corp (WBV) este un concept care a devenit foarte popular în ultimele decenii. Acest concept, întâlnit tot mai des în antrenament, implică expunerea întregului corp la vibrații.

Obiective. Scopul acestui studiu pilot este acela de a furniza date preliminare referitoare la efectele pe care antrenamentul prin vibrarea întregului corp le poate avea asupra forței izometrice maxime a extensorilor genunchiului, în cazul jucătorilor de rugby.

Metode. Datele au fost obținute de la 10 jucători de rugby cu vârsta cuprinsă între 18-36 ani aleator selecționați dintre jucătorii echipei de rugby a Clubului Sportiv Universitatea Cluj-Napoca. Media de vârstă a participanților a fost de 22,40 ($\pm 0,476$) ani. Înălțimea medie a participanților a fost de 184,40 ($\pm 1,939$) cm. Greutatea medie a participanților a fost de 97,90 ($\pm 4,925$) kg. Aceștia au fost împărțiți, în mod egal, în două grupe: un lot de control și un lot experimental. Subiecții din lotul experimental au fost supuși unui program de antrenament cu durata de trei săptămâni (de trei ori pe săptămână, câte 7 minute pe ședință) pe platforma de vibrații Fitvibe Excel Pro®. Înainte și după cele trei săptămâni de antrenament s-a măsurat forța izometrică maximă a extensorilor genunchiului pentru ambele membre inferioare ale tuturor participanților cu ajutorul dinamometrului izokinetic KIN-COM®.

Rezultate. După trei săptămâni de antrenament cu vibrații, s-a observat o creștere semnificativă a forței izometrice a membrului inferior drept ($p=0,020$) la subiecții din lotul experimental. O creștere semnificativă a forței izometrice a extensorilor genunchiului, atât în cazul membrului inferior drept ($p=0,004$), cât și în cazul membrului inferior stâng ($p=0,006$), s-a observat în cazul subiecților repartizați în lotul experimental, atunci când s-au comparat rezultatele măsurătorilor cu cele ale lotului de control.

Concluzii. În cazul jucătorilor de rugby, s-a constatat că antrenamentul bazat pe vibrarea întregului corp determină creșterea forței musculare izometrice a cvadriicepsului. Studiul efectuat reprezintă o abordare premergătoare pentru alte studii interdisciplinare referitoare la efectele antrenamentului prin vibrarea întregului corp asupra sportivilor de performanță.

Cuvinte cheie: antrenament cu vibrații, jucători de rugby, forță, extensorii genunchiului.