

## عنوان مقاله:

مقایسه ی اثر شش هفته فعالیت هوازی در محیط خشکی و آب، بر توان انفجاری دختران جوان غیرفعال

## محل انتشار:

ششمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

## نویسندگان:

ملیحه اردکانی زاده - استادیار گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه دامغان، سمنان، ایران

لیلا وصالی اکبرپور - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران

## خلاصه مقاله:

هدف: توان انفجاری از طریق بهبود قدرت و سرعت ورزشکاران، منجر به ارتقا آمادگی جسمانی آنان میگردد، و به نظر می رسد که تمرین ورزشی در آب، بر افزایش توان انفجاری موثر باشد روش: تعداد 30 نفر دختر غیرورزشکار 18-25 سال به طور تصادفی به دو گروه 15 نفری آب و خشکی تقسیم شدند. آزمودنی ها، به مدت شش هفته، 3 جلسه در هفته، و 45 تا 60 دقیقه در هر جلسه با 60 تا 70 درصد حداکثر ضربان قلب، به فعالیت هوازی پرداختند. پیش و پس از اجرای فعالیت هوازی، میزان حداکثر توان انفجاری آنها توسط از پرش عمودی (سارجنت) محاسبه گردید. جهت مقایسه ی پیش و پس آزمون از تست t وابسته، و مقایسه ی نتایج پس آزمون در آب و خشکی از تست t مستقل، با سطح  $p < 0/05$ ، استفاده شد. تست آماری توسط SPSS نسخه 20 اجرا، و نمودارها توسط اکسل 2013 رسم گردیدند نتایج: پس از اجرای شش هفته تمرین هوازی در مقایسه با پیش از فعالیت، نتایج آزمون راگپورت در هر دو گروه تمرین در آب و خشکی، افزایش معناداری در حداکثر توان هوازی نشان داد  $p = 0/001$  در حالیکه مقایسه ی گروه های تمرینی در آب و خشکی تفاوت معناداری را در حداکثر توان هوازی، نشان نداد  $p = 0/23$  نتیجه گیری: به نظر می رسد که اجرای شش هفته فعالیت هوازی در آب و خشکی بر توان انفجاری موثر باشد، اما بین این دو محیط، تفاوتی وجود ندارد.

## کلمات کلیدی:

توان انفجاری، آب، خشکی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1031759>

