

عنوان مقاله:

مقایسه تاثیر تمرین استقامتی و طناب زنی بر برخی عوامل آمادگی جسمانی و ترکیب بدن دانش آموزان پسر دوره دوم ابتدایی شهر قم

محل انتشار:

سومین همایش ملی علوم ورزشی با رویکرد ورزش، سلامت، جامعه (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

نویسندگان:

محسن اکبرپور - دانشیار گروه علوم ورزشی دانشگاه قم ایران

محمدقاسم فرجی - کارشناسی ارشد گروه علوم ورزشی دانشگاه قم ایران

خلاصه مقاله:

هدف: مقایسه تاثیر تمرین استقامتی و طناب زنی بر برخی عوامل آمادگی جسمانی و ترکیب بدن دانش آموزان پسرکه در گروه سنی ۹ تا ۱۲ سال بودند انجام گرفت. پروتکل تمرینی بدین صورت بود که از بین دانش آموزان غیرفعال که سابقه هیچ گونه فعالیت ورزشی منظم را نداشتن به صورت تصادفی ۳۰ نفر را انتخاب کرده و به دو گروه ۱۵ نفر تقسیم کردیم. در ابتدا وانتهای مطالعه اندازه گیری های اولیه (آنتروپومتریکی) شامل: قد، وزن، ترکیب بدنی، استقامت قلبی تنفسی، استقامت عضلانی، انعطاف پذیری، چابکی، سرعت و درصد چربی بدن انجام شد. برای تعیین نرمال بودن نمونه ها ازآزمون کولموگراف اسمیرنوف در سطح معناداری $P < 0/05$ استفاده می شود، جهت بررسی تاثیر اجرای ۸ هفته تمرین استقامتی و طناب زنی بر متغیرهای وابسته در هر یک از گروه های پژوهش از آزمون t وابسته و جهت تشخیص ترکیب بدنی، استقامت قلبی - تنفسی، استقامت عضلانی، انعطاف پذیری، چابکی، سرعت و درصد چربی بدن در تمامی متغیرها، اختلاف معناداری وجود ندارد. نتیجه گیری: بنا به نتایج به دست آمده به نظرمی رسد به دلیل کمبود فضای ورزشی مناسب در خانه ومدرسه، طناب زنی می تواند به منظور افزایش آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی جایگزین خوبی برای تمرینات استقامتی باشد و با رعایت ملاحظات عواید تندرستی را برای آنان به همراه داشته باشد.

کلمات کلیدی:

طناب زنی، تمرین استقامتی، انعطاف پذیری، سرعت و ترکیب بدنی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1247342>

