

عنوان مقاله:

اثر بی تمرینی متعاقب تمرینات پلايومتریک بر شاخص های چاقی و عوامل آمادگی جسمانی دانشجویان مذکر

محل انتشار:

مجله مدیریت ارتقای سلامت، دوره 12، شماره 1 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

حسین رستمخانی - Islamic Azad University

حجت اله نیک بخت - Islamic Azad University

حیدر صادقی - Kharazmi university

خلاصه مقاله:

مقدمه: چاقی و چگونگی توزیع چربی در بدن، به ویژه در ناحیه میانی بدن، پیشگوی مناسبی برای ابتلا به بیماری های آینده است و تمرینات ورزشی یکی از بهترین روش های غیردارویی در پیشگیری و درمان چاقی است. لذا، مطالعه حاضر با هدف تعیین اثر بی تمرینی متعاقب تمرینات پلايومتریک بر شاخص های چاقی و عوامل آمادگی جسمانی دانشجویان مذکر انجام شد. روش کار: در مطالعه نیمه تجربی حاضر، ۲۰ دانشجوی مرد از دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه البرز به صورت هدفمند و در دسترس انتخاب و در ۲ گروه تمرین پلايومتریک ۱۰ تن و گروه کنترل ۱۰ تن (همگن شده بر اساس شاخص توده بدنی) تحت بررسی قرار گرفتند. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه جمعیت شناختی، برای ارزیابی توان هوازی از "آزمون استراند" (Astrand Test)، برای ارزیابی توان بی هوازی از "آزمون پرش سارجنت" (Sergeant Jump Test) و برای اندازه گیری درصد چربی از روش "آزمون چربی چین پوستی جکسون و پولاک" (Jackson and Pollock Skinfold Test) استفاده شد. همچنین شاخص توده بدنی با تقسیم وزن بر مجذور قد (متر) و "نسبت دور کمر به لگن" (Waist- Hip Ratio) با تقسیم دور کمر به محیط لگن اندازه گیری شد. پس از ارزیابی و ثبت داده های اولیه آزمودنی ها، گروه مداخله، تمرینات پلايومتریک را به مدت ۶ هفته، شامل ۳ و ۴ جلسه در هفته به طور یک روز در میان، اجرا کردند. پس از اتمام دوره تمرین و در شرایط مشابه با پیش آزمون، داده های مربوط به مرحله آزمون و با فاصله ۶ هفته، داده های مربوط به پس آزمون ثبت شد. تحلیل داده ها در نرم افزار اس پی اس نسخه ۲۳ انجام شد. یافته ها: نتایج تاثیر معنادار اجرای تمرینات پلايومتریک به مدت ۶ هفته را بر توان هوازی ($67/34 \pm 43/2$ به $58/39 \pm 49/2$) و بی هوازی ($23/104 \pm 07/8$ به $25/132 \pm 49/6$)، نسبت دور کمر به لگن ($91/0 \pm 13/0$ به $84/0 \pm 17/0$)، درصد چربی بدن ($18/2 \pm 54/14$ به $11 \pm 49/11$) و شاخص توده بدن ($1/23 \pm 68/1$ به $08/20 \pm 93/1$) در گروه تمرین پلايومتریک نشان داد ($P < 0/05$). با این حال پس از ۶ هفته بی تمرینی تقریباً تمام دستاوردهای تمرینی برای آزمودنی های گروه مداخله تمرین از بین رفت که نشانگر اصل تمرین طولانی مدت در اجرای تمرینات پلايومتریک می باشد. نتیجه گیری: یافته ها تاثیر اجرای تمرینات پلايومتریک بر عملکرد قلبی تنفسی (افزایش معنادار توان هوازی) و همچنین بهبود شاخص های سلامتی را تایید کرد. لذا به سبب رعایت اصل تنوع در تمرین و سهولت استفاده از فرآیند اضافه بار تدریجی در اجرای تمرین پلايومتریک (به سبب ماهیت تمرین پلايومتریک)، اجرای تمرینات پلايومتریک در حوزه سلامت به عنوان یک شیوه تمرینی جایگزین برای تمرینات هوازی تداومی توصیه می شود. با وجود این، باید توجه داشت که دستاوردهای تمرین پلايومتریک پس از یک دوره بی تمرینی از بین خواهد رفت.

کلمات کلیدی:

Plyometric, Obesity Index, Physical Fitness, Male Student, چاقی، آمادگی جسمانی، دانشجویان مذکر.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1646243>

