

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر تعداد جلسات تمرینات دایره ای پلايومتریک بر فاکتورهای آمادگی جسمانی کشتی گیران با استفاده از الگوریتم منطق فازی

محل انتشار:

فصلنامه پژوهش های تربیت بدنی و علوم ورزشی، دوره 2، شماره 15 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسنده:

سعید سپاهی - عضو هیات علمی مجتمع آموزش عالی سراوان. سراوان. ایران

خلاصه مقاله:

در سال های اخیر تمرینات پلايومتریک به عنوان شیوه ای موثر، مورد توجه مربیانی قرار گرفته که در پی تقویت عملکردهای سرعتی و انفجاری ورزشکاران هستند. در این مقاله ابتدا عوامل تعیین کننده تمرینات دایره ای پلايومتریک در آمادگی جسمانی شناسایی و با بکارگیری الگوریتم منطق فازی تاثیر تعداد جلسات تمرینات دایره ای پلايومتریک بر فاکتورهای آمادگی جسمانی کشتی گیران محاسبه شد. این مقاله با هدف بهبود عملکرد و آمادگی جسمانی این افراد انجام شده و اثربخشی تعداد جلسات تمرینات دایره ای پلايومتریک در این فرآیند مورد بررسی قرار گرفته است. نتایج نشان می دهند که تغییرات در تعداد جلسات تمرینات دایره ای پلايومتریک به طور مستقیم بر فاکتورهای آمادگی جسمانی کشتی گیران تاثیرگذار است. الگوریتم منطق فازی نقش مهمی در تحلیل داده های پیچیده این تحقیق داشته و به ارائه نتایج دقیق و قابل فهم کمک کرده است. این یافته ها می توانند به مربیان و ورزشکاران کمک کنند تا برنامه های تمرینی خود را به صورت بهینه تر و با توجه به نیازهای خاص هر فرد تنظیم کنند.

کلمات کلیدی:

تمرینات دایره ای پلايومتریک، مدل پیشگویانه، الگوریتم منطق فازی، کشتی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1838520>

