

عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته تمرین هوازی و بی هوازی بر قابلیت‌های جسمانی پسران 12 تا 14 سال

محل انتشار:

ششمین همایش ملی دانشجویان تربیت بدنی و علوم ورزشی ایران (سال: 1390)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

علیرضا رضانی - استادیار دانشگاه شهید رجایی

غلام رضا لطفی - استادیار دانشگاه شهید رجایی

سیروس نظری پیردوستی - دانش آموخته کارشناسی ارشد

خلاصه مقاله:

هدف تحقیق حاضر بررسی تاثیر هشت هفته تمرین هوازی و بی هوازی بر قابلیت‌های جسمانی پسران 12 تا 14 سال غیر ورزشکار می باشد. این تحقیق به صورت نیمه تجرب بوده و جامعه آری این پژوهش را کلیه دانش آموزان 12 تا 14 سال شهرستان دلفان به تعداد 3005 نفر تشکیل دادند. نمونه های آماری این تحقیق 54 نفر بودند که از بین دانش آموزان مدرسه راهنمایی شهید حسینی(2) به صورت داوطلبانه و با استفاده از پرسشنامه سلامت انتخاب شدند. آزمودنیها به صورت تصادفی به سه گروه هوازی تقسیم شدند. هر گروه شامل 18 نفر بود. متغیرهای مستقل این تحقیق تمرینات هوازی و بی هوازی بود. متغیرهای وابسته شامل استقامت قلبی- عروقی، قدرت و استقامت عضلات کمر بند شانه و شکم، انعطاف پذیری عضلات کمر و پشت ران بود. در ابتدا از هر سه گروه پیش آزمون به عمل آمد و سپس هر دو گروه تمرینی در یک دوره برنامه هشت هفته ای شرکت نمودند و در انتها از هر سه گروه پس آزمون به عمل آمد. شدت تمرینات از طریق اتصال ضربان سنج به بدن و ثبت ضربان قلب حین تمرین انجام گرفت. داده های به دست آمده با استفاده از روشهای آماری توصیفی(میانگین، جداول و نمودارها) و استنباطی شامل آزمون تی همبسته، تحلیل واریانس یک راهه (ANOVA) و آزمون تعقیبی توکی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج مقایسه پیش و پس آزمون رکوردها نشان داد که استقامت قلبی- عروقی، قدرت و استقامت عضلات کمر بند شانه و انعطاف پذیری در هر دو گروه تمرینی پیشرفت معنی داری داشته اند ($P \leq 0.05$). اما در قدرت و استقامت عضلات شکم در هر دو گروه تمرینی پیشرفت مشاهده نشد. همچنین با مقایسه میانگین پس آزمون رکوردهای سه گروه مشاهده شد، در قابلیت‌های استقامت قلبی- عروقی و انعطاف پذیری هر دو گروه تمرینی پیشرفت داشته و با گروه کنترل تفاوت آماری معنی داری دارند ($P \leq 0.05$) اما در قدرت و استقامت عضلات شکم و کمر بند شانه فقط تمرینات بی هوازی توانسته است بهبود معنی داری ایجاد کند و با گروه کنترل تفاوت آماری معنی داری داشته باشد ($P \leq 0.05$) همچنین مشاهده شد که در هیچ کدام از قابلیت‌ها بین اثر تمرین هوازی و بی هوازی تفاوت معنی داری وجود ندارد. بنابراین، این تحقیق بر استفاده همزمان از هر دو روش تمرین هوازی و بی هوازی جهت بهبود قابلیت‌های استقامت قلبی- عروقی و انعطاف پذیری عضلات کمر و پشت ران و همچنین استفاده از تمرینات بی هوازی جهت افزایش قدرت و استقامت عضلات شکم و کمر بند شانه در این جامعه آماری تاکید دارد.

کلمات کلیدی:

قدرت عضلانی، استقامت عضلانی، استقامت قلبی- عروقی، تمرین هوازی، تمرین بی هوازی، انعطاف پذیری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/194382>



