

عنوان مقاله:

بررسی اثر ۶ هفته ای تمرینات TRX بر توانایی های ذهنی در پسران نابالغ

محل انتشار:

فصلنامه مطالعات تربیت بدنی و علوم ورزشی، دوره 8، شماره 4 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسنده:

فائزه اسماعیلی - گروه تربیت بدنی، کارشناسی ارشد تربیت بدنی گرایش فیزیولوژی، دانشگاه شمال، آمل

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر بررسی اثر ۶ هفته تمرینات TRX بر توانایی های ذهنی و در پسران نابالغ بود. مطالعه حاضر از نوع نیمه تجربی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل پسران نابالغ در محدوده سنی ۷ تا ۱۲ سال شهرستان آمل بودند. از بین جامعه آماری ۳۰ کودک که تا ۶ ماه قبل از اجرای تحقیق سابقه آسیب دیدگی نداشتند، اعلام آمادگی کردند که از این بین ۲۴ نفر بصورت تصادفی در ۲ گروه ۱۲ نفره: گروه تمرینات TRX و گروه کنترل قرار گرفتند. در شروع کار از آزمودنی ها خواسته شد جهت اندازه گیری های اولیه از جمله قد و وزن در آزمایشگاه حاضر شوند و پس از اندازه گیری ها تست تعادل ستاره، تست گریپ در آزمایشگاه و در نوبت عصر در سالن ورزشی موردنظر تست تعادل لک لک، تست برج لندن، تست ۹*۴ و انعطاف پذیری انجام گرفت. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل آماری داده ها نشان داد شش هفته تمرین مقاومتی بر توانایی های ذهنی و انعطاف پذیری عضلات شانه کودکان تاثیر معناداری دارد. انعطاف پذیری عامل مهمی برای عملکرد جسمانی و جلوگیری از آسیب دیدگی در تمرین و رقابت و با حتی فعالیت های روزانه است. هرچند باور عمومی بر این است که تمرینات قدرتی هیچ اثری نداشته یا اثر کمی روی دامنه حرکتی مفاصل یا آمادگی توانایی های ذهنی دارد.

کلمات کلیدی:

تمرینات TRX، توانایی های ذهنی، پسران نابالغ

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1971149>

