

عنوان مقاله:

تصویر تعداد جلسات تمرین در هفته و برخی عوامل آمادگی جسمانی و حرکتی دختران 9 تا 11 سال

محل انتشار:

اولین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

فاطمه عمیدی - آموزش و پرورش فارس شهرستان بیضاء

مهديه قانع - آموزش و پرورش فارس و شهرستان بیضاء

خلاصه مقاله:

در سال های اخیر، آثار متقابل زمان جلسات فعالیت بدنی با تعداد جلسات در هفته در جهت افزایش سطح آمادگی جسمانی، مورد توجه عرصه سلامت و مربیان تربیت بدنی قرار گرفته است. بر این اساس پژوهشی با هدف مقایسه تأثیر تعداد جلسات تمرین در هفته بر برخی عوامل آمادگی جسمانی و حرکتی دختران ابتدایی 9 تا 11 ساله شهرستان بیضاء طراحی و به اجرا گذاشته شد. بدین منظور 30 دختر به سه گروه تجربی 10 نفر، گروه یک (میانگین سن: 10.20، وزن: 28.12 کیلوگرم، قد: 1.36 سانتی متر) گروه دو (میانگین سن: 10.4، وزن: 33، قد: 1.43) گروه 3 (میانگین سن: 10.1، وزن: 28.92، قد: 1.38) و یک گروه کنترل (میانگین سن: 10.31، وزن: 27.82، قد: 1.28) و تنها به تمرینات معمول ورزشی با تناوب 2 روز در هفته پرداختن تقسیم شدند. گروه های تجربی علاوه بر تمرینات معمول ورزشی سه روز در هفته به تمرینات ویژه آمادگی جسمانی و حرکتی در روزهای غیر از روزهای تمرین ورزشی پرداختند. برنامه تمرینی تک جلسه ای شامل دویدن با شدت $HR_{max} 80\%$ ، که شامل 12 دقیقه 1 جلسه در هفته و در گروه دو جلسه ای، دویدن با شدت مشابه 6 دقیقه، دو جلسه در هفته و در گروه سه جلسه ای دویدن با شدت مشابه 4 دقیقه، سه جلسه در هفته به مدت 8 هفته بود. در گروه های تجربی علاوه بر دویدن، تمرینات آمادگی جسمانی شامل چابکی و توان سرعت، نیز اجرا شد بدین صورت که در همه گروه های تجربی حجم و شدت تمرین یکسان بود از آزمون های دوی 60 متری، دوی 9*4 متر و پرش عمودی برای اندازه گیری شاخص های مذکور در شرایط مشابه قبل و بعد از هشت هفته استفاده شد. تجزیه تحلیل داده ها با استفاده از آنالیز واریانس یک طرفه و آنالیز کواریانس آزمون تی وابسته در سطح معناداری (فرم و در متن اصلی مقاله) نشان داد در هر سه گروه تمرینی شاخص های آمادگی جسمانی بالا بهبود یافت در حالی که توان پایین تنه است و سرعت تنها در گروه سه جلسه به طور معناداری بهبود یافته است و چابکی در گروه دو و سه جلسه ای به طور معنی داری بهبود یافته است. (فرمول در متن اصلی مقاله). به طور کلی شاید اجرای هر سه برنامه تمرینی بازاری ها و مفیدی را در پی داشته باشد و تغییر تعداد جلسات تمرین فقط بر درجه بهبود آنها تأثیر داشته است. در مورد توان عضلانی پاها و سرعت احتمالاً تأثیر تغییر تعداد جلسات بیش از مدت کل تمرین در هفته بوده است.

کلمات کلیدی:

تناوب جلسات تمرین، عوامل آمادگی جسمانی و حرکتی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/426855>

