

عنوان مقاله:

تأثیر 6 هفته تمرین مقاومتی در صبح و بعد از ظهر بر برخی مهارت‌های حرکتی کشتی گیران فرنگی پسر نخبه جوان

محل انتشار:

اولین همایش ملی تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

زینب خضرای گنجی فر - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزش

علیرضا رحیمی - عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

حسین خضرای گنجی فر - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش

خلاصه مقاله:

هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی تأثیر 6 هفته تمرین مقاومتی در صبح و بعد از ظهر بر سه مهارت دست تو، فن کمر و بارانداز کشتی گیران فرنگی پسر نخبه جوان بود. جامعه آماری پژوهش حاضر کشتی گیران فرنگی پسر نخبه جوان بود که با استفاده از نمونه گیری هدفمند وبا رضایت آزمودنی ها 30 نفر از آنها انتخاب شدند و به دو گروه تجربی(1) (تمرین بین ساعات 9 تا 11 صبح) و گروه تجربی(2) (تمرین بین ساعات 17 تا 19 بعد از ظهر) تقسیم شدند. ابتدا از دو گروه پیش آزمون از طریق پرسشنامه مهارت های حرکتی کشتی گرفته شد. سپس متغیر مستقل (تمرینات مقاومتی) به مدت 6 هفته تمرین و 4 جلسه در هفته اعمال شد و در پایان هفته ششم، از هر دو گروه پس آزمون همانند پیش آزمون گرفته شد. یافته های تحقیق به وسیله روشهای آماری ویل کاکسون و یومان ویتنی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج حاصله از محاسبات آماری در آزمون فرضیات نشان داد: 24 جلسه تمرین مقاومتی در شش هفته متوالی توسط گروه تجربی 1 و گروه تجربی 2 با نتایج آزمون رتبه های علامت گذاری شده ویل کاکسون برای مقایسه پیش آزمون و پس آزمون امتیاز کسب شده در سه مهارت دست تو، بارانداز و فن کمر در هر دو گروه تمرین مقاومتی صبح و عصر اختلاف معنی داری را نشان داد. همچنین اثر تمرینات مقاومتی در دو زمان صبح و عصر فقط در مهارت فن کمر متفاوت بوده است اما تفاوت معنی داری بین زمان های مختلف اندازه گیری در مورد فنون دست تو و بارانداز وجود نداشت. یافته های پژوهش پیشنهاد می کند تا مربیان کشتی فرنگی برای بالا بردن سطح مهارت ها، از تمرینات مقاومتی بویژه بر روی عضلات درگیر مهارت مورد نظر استفاده کنند. همچنین کشتی گیران بهتر است برای بالا بردن سطح مهارت فن کمر که نیاز به قدرت انفجاری بالایی دارد، تمرینات با وزنه را در بعد از ظهر انجام دهند.

کلمات کلیدی:

تمرینات مقاومتی، کشتی فرنگی، تمرین صبح، تمرین بعد از ظهر

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/556396>

