

عنوان مقاله:

تاثیر تمرین مقاومتی و پلایومتریک بر سرعت و چابکی دانش آموزان پسر مقطع سوم متوسطه شهر دهشت

محل انتشار:

دومین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

امید ظفرمند - مدرس دانشگاه پیام نور شهر دهشت

رسول محمدی - مدرس دانشگاه پیام نور شهر دهشت

امید کاظمی - مدرس دانشگاه پیام نور شهر گچساران

فواد گدازگر آقایی - دانشجوی کارشناسی ارشد بیومکانیک ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی کرج

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر تمرین مقاومتی بر سرعت و چابکی دانش آموزان پسر مقطع سوم متوسطه شهر دهشت می باشد. این مطالعه نیمه تجربی و به صورت پیش آزمون، پس آزمون در سه گروه انجام شد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش آموزان پسر مقطع سوم متوسطه شهر دهشت تشکیل می دادند. همچنین نمونه آماری این پژوهش را 45 نفر از دانش آموزان پسر مقطع سوم متوسطه شهر دهشت شامل شدند. آزمودنی ها به صورت تصادفی به سه گروه 15 نفری (مقاومتی، پلایومتریک و گواه) تقسیم شدند. حرکات تمرینات مقاومتی دایره ای عبارت بودند از : پرس پا، پرس سینه، اکستنشن ساق، سرشانه، پشت بازو، اسکات، جلو بازو بودند. اما حرکات تمرینات پلایومتریک عبارتند از : پرس اسکوات، لی با یک پا، پرس اسکی سرعت، پرس به طرفین، پرس با استفاده از جعبه، پرس افقی، پرس جانبی از مانع بودند. از آزمون T زوجی برای مقایسه نتایج پیش آزمون و پس آزمون در گروه ها استفاده گردید و همچنین برای مقایسه نتایج سه گروه با هم از آزمون تحلیل واریانس یکطرفه و آزمون تعقیبی در سطح آلفای کوچکتر از 0/05 استفاده شد. درباره ی تفاوت های درون گروهی نتایج بیانگر آن بود که انجام هشت هفته تمرینات مقاومتی و پلایومتریک تاثیر معناداری بر کاهش زمان چابکی و سرعت آزمودنی ها در پس آزمون داشته است ($P < 0/05$). نتایج آزمون تعقیبی (LSD) نشان داد در چابکی و سرعت، بین گروه گواه با گروه های مقاومتی و پلایومتریک اختلاف معناداری وجود دارد ولی بین گروه پلایومتریک با قدرتی اختلاف معناداری دیده نشد. بر طبق یافته های پژوهش می توان نتیجه گرفت که برای بهبود وضعیت چابکی و سرعت در گروه سنی نوجوان، انجام تمرینات مقاومتی و پلایومتریک تاثیر نزدیکی ایجاد می کند. در نتیجه انجام تمرینات ذکر شده با توجه به رعایت ویژگی های نمونه های تحقیق در پژوهش حاضر توصیه می شود.

کلمات کلیدی:

تمرین مقاومتی، تمرین پلایومتریک، سرعت، چابکی، دانش آموزان پسر مقطع متوسطه

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/583733>

