

## عنوان مقاله:

تاثیر برنامه تمرینی منتخب هندبال بر توان بی هوازی و چابکی پسران نونهال

## محل انتشار:

سومین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

## نویسندگان:

علی حسین پور - دانشجوی کارشناسی ارشد آسایشناسی و حرکات اصلاحی، دانشگاه شهید باهنر کرمان

شهرام هوشیار - دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد واحد ارسنجان

عارف کلانتری فخرآباد - دانشجوی کارشناسی ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، دانشگاه شهید باهنر کرمان

## خلاصه مقاله:

هدف از تحقیق حاضر، بررسی میزان تغییرات آمادگی جسمانی پسران شرکتکننده در کانون استعدادیابی هندبال پس از 8 هفته تمرینات منتخب هندبال بود. جامعه آماری و نمونه آماری این تحقیق نیمه تجربی کلیه بازکنان پسر مبتدی هندبال 9-14 سال شرکت کننده در کانون استعدادیابی هندبال اداره آموزش و پرورش شهرستان پاسارگاد بودند (n=30). برنامه آموزشی به مدت 8 هفته (سه روز در هفته و هر جلسه 90 دقیقه) انجام شد. متغیرهای مورد ارزیابی شامل قد، وزن، شاخص توده بدنی، آزمونهای بی هوازی و سرعت حرکت به ترتیب توسط آزمون هایپرش عمودی درجا، پرش افقی جفت پا و سرعت حرکت اندازه گیری گردید. تمرینات منتخب اعمال شده در این تحقیق شامل گرم کردن پویابیدن، نرمش، تکنیک، تاکتیک و بازی بین گروهی بود. هر کدام از متغیرها قبل از شروع و بعد از پایان دوره تمرین ارزیابی شدند. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل‌های آماری (آزمون T زوجی، در سطح  $P < 0/05$ ) از طریق نرم افزار SPSS نسخه 22) حاکی از آن است که تمرینات منتخب هندبال تاثیر معناداری روی چابکی و پرش عمودی و افقی (توان بی هوازی) در این گروه سنی دارد. به طور کلی یافته های تحقیق نشان می دهد.

## کلمات کلیدی:

آمادگی جسمانی، پرش عمودی، پرش افقی، سرعت حرکت

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/657503>

