

عنوان مقاله:

تاثیر یک دوره سه هفته ای تمرینات پلومتریکی بر استقامت و انعطاف پذیری زنان بسکتبالیست مبتدی

محل انتشار:

چهارمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسنده:

امین نصیری یگانه - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی کاربردی

خلاصه مقاله:

روش پژوهش: هدف این پژوهش، بررسی تاثیر تمرینات چلومتریکی بر استقامت و انعطاف پذیری زنان بسکتبالیست مبتدی. روش شناسی تحقیق: این پژوهش از نوع نیمه تجربی است که با استفاده از طرح آزمون مقدماتی و نهایی (پیش آزمون و پس آزمون) است با دو گروه تجربی و کنترل اجرا شده است، نمونه پژوهش 60 نفر از زنان بسکتبالیست 17 تا 25 سال شهرستان بروجرد بودند که بصورت تصادفی از نمونه 170 نفری انتخاب شدند که بصورت داوطلبانه در پژوهش شرکت کردند. پس از انجام پیش آزمون، آزمودنی ها به طور تصادفی به دو گروه تجربی و کنترل تقسیم شدند. گروه تجربی، به مدت سه هفته (سه جلسه در هفته) به انجام تمرینات منتخب پلیومتریکی پرداختند. گروه کنترل، تمرینات عادی خود را دنبال می کردند. در پایان دوره تمرینی، پس آزمون گرفته شد. روش های آماری: از آزمون کلموگروف، اسمیرنوف برای نرمال بودن داده ها و از تی استودنت در گروه ها مستقل و وابسته برای مقایسه میانگین پیش آزمون و پس آزمون متغیرها در گروه های تجربی و کنترل استفاده ($p < 0.05$) گردید. جامعه آماری: زنان بسکتبالیست های مبتدی که تعداد آنها 170 نفر بود. یافته ها: تمرینات پلیومتریکی به طور معنی داری باعث افزایش انعطاف پذیری بسکتبالیست ها گردید، ولی تمرینات یاد شده باعث افزایش استقامت در آزمودنی ها نشد و در آزمودنی ها تفاوت معنی داری مشاهده نشد. نتیجه: نتیجه اینکه تمرینات پلیومتریکی سبب افزایش انعطاف پذیری در انجام حرکات ریز و درشت، عمل و عکس العمل در رشته ورزشی بسکتبالیست در میان زنان جوان در رده سنی 17 تا 25 می شود.

کلمات کلیدی:

تمرینات پلومتریکی، انعطاف پذیری، استقامت، زنان بسکتبالیست

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/774534>

