

عنوان مقاله:

مقایسه دو شدت تمرینی بر عوامل آمادگی جسمانی و مهارتی زنان بدمینتونبست مبتدی

محل انتشار:

نخستین کنفرانس ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

سپیده زکی زاده - فارغ التحصیل کارشناسی ارشد تربیت بدنی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران

زهرا حجتی - استادیار، گروه تربیت بدنی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران

خلاصه مقاله:

سابقه و هدف: هدف از این تحقیق مقایسه اثر دو شدت تمرینی بر عوامل آمادگی جسمانی و مهارتی زنان بدمینتونبست مبتدی بود. مواد و روش ها: برای این منظور تعداد 30 نفر از بازیکنان مبتدی شهر رشت در دامنه سنی 20 تا 35 سال به صورت داوطلبانه آمادگی خود را جهت شرکت در این پژوهش اعلام کردند و به صورت تصادفی در سه گروه 10 نفره با تمرینات تناوبی شدید (HIIT) و پلیومتریک، تمرینات تداومی متوسط و گروه کنترل با تمرینات معمول و همیشگی، قرار گرفتند. عوامل آمادگی جسمانی و مهارت‌های بدمینتون در هر آزمودنی قبل و بعد از دوره تمرینی ثبت و تجزیه و تحلیل شد ($P \leq 0/05$) یافته ها: نتایج نشان داد که میزان توان هوازی، استقامت عضلات شکم، سرویس بلند و دقت ضربه تاس دفاعی در هر دو گروه تناوبی شدید و تداومی متوسط افزایش معنی داری یافت اما میزان رکورد سرعت تنها در گروه تناوبی شدید و نیز رکورد چابکی تنها در گروه تداومی متوسط کاهش معنی داری پیدا کرد. نتیجه گیری: نتایج تحقیق حاضر تنها برتری تمرینات تناوبی شدید بر تمرینات تداومی متوسط را در رکورد سرعت نشان داد و در سایر متغیرها تغییر معنیداری بین دو گروه بر اثرگذاری روی عوامل آمادگی جسمانی و مهارتی نداشت و در بیشتر عوامل به صورت موازی باعث بهبود معنی دار آنها شدند که میتوان در طراحی تمرینات رشته بدمینتون به مربیان و بازیکنان این رشته پیشنهاد داد.

کلمات کلیدی:

تمرین تناوبی شدید، تمرین تداومی متوسط، آمادگی جسمانی، بدمینتون

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/823882>

