

## عنوان مقاله:

تاثیر 12 هفته تمرینات قدرتی بر قدرت عضلانی دانش آموزان پسر مقطع راهنمایی شهرستان جهرم

## محل انتشار:

سومین همایش بین المللی پژوهش های نوین در علوم ورزشی و تربیت بدنی (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسندگان:

یویان ثابت - عضو هیئت علمی گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی لارستان

الهام خواجه زاده - آموزگار پایه چهارم آموزش و پرورش شیراز

## خلاصه مقاله:

هدف از این تحقیق بررسی 12 هفته انجام تمرینات مقاومتی بر قدرت عضلانی دانش آموزان پسر مقطع راهنمایی شهرستان جهرم بود. آزمودنی های این تحقیق را 3 گروه 10 نفره از دانش آموزان پسر مقطع راهنمایی شهرستان جهرم با میانگین سنی 13/3 سال تشکیل می دادند. گروه اول برنامه تمرین مقاومتی تکرار بالا-مقاومت متوسط، گروه دوم برنامه تمرین مقاومتی تکرار پایین - مقاومت سنگین را اجرا نمودند و گروه سوم به عنوان گروه کنترل در هیچ نوع برنامه تمرین قدرتی شرکت نکردند. گروه های تمرینی سه جلسه در هفته و به مدت 12 هفته تمرین داده شدند. گروه تکرار بالا مقاومت متوسط 3 ست 1315 تکراری و گروه برنامه تمرین تکرار پایین - مقاومت سنگین 3 ست 86 تکراری را اجرا نمودند. پس از 12 هفته انجام تمرینات قدرتی بین پیش آزمون و پس آزمون مقایسه صورت گرفت. در این تحقیق از آمار توصیفی، آزمون تی (t) همبسته، تحلیل واریانس یک سویه و نسبت F و آزمون پیگیری توکی در سطح (  $P > 0/05$  ) استفاده شد. یافته های تحقیق نشان داد که برنامه تمرین مقاومتی تکرار پایین - مقاومت سنگین بر قدرت عضلانی پایین تنه تاثیر معنی داری دارد اما بر قدرت عضلانی بالاتنه تاثیر معنی داری ندارد. در حالی که برنامه تمرین مقاومتی تکرار بالا - مقاومت متوسط هم بر قدرت عضلانی بالاتنه و هم بر قدرت عضلانی پایین تنه تاثیر معنی دار می گذارد. نتیجه ی کلی این تحقیق نشان می دهد انجام صحیح تمرینات قدرتی نه تنها خطرناک و آسیب زا نیست بلکه سبب بهبود سلامت و قدرت عضلانی نیز می شود.

## کلمات کلیدی:

تمرینات قدرتی، قدرت عضلانی، تمرین تکرار بالا- مقاومت متوسط، تمرین تکرار پایین - مقاومت متوسط

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/855922>

