

## چکیده

رشد چاقی مرتبط با کاهش فعالیت بدنی باعث شده تا روش‌های گوناگونی برای افزایش فعالیت بدنی روزانه‌ی کودکان در نظر گرفته شود. هدف از این مطالعه بررسی اثر ۶ هفته برنامه طناب‌زنی بر برخی عوامل آمادگی جسمانی و ترکیب بدن دانش‌آموزان پسر ۱۶-۱۵ ساله دچار اضافه وزن بود. بر اساس برآوردهای صورت گرفته، از آنجا که تعداد تقریبی جامعه آماری در دو منطقه کلانشهر رشت در پژوهش حاضر به بیش از ۲۴۸ نفر می‌رسید، بنابراین تعداد نمونه آماری پژوهش با استفاده از جدول مورگان ۱۴۸ نفر از دانش‌آموزان این مناطق تعیین شد. برای انتخاب نمونه، از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای استفاده شد و مناطق ۱ و ۲ کلانشهر رشت با توجه به توزیع جغرافیایی به عنوان خوشه‌های اصلی انتخاب شدند و در نهایت به طور تقریبی ۳۰ نفر از دانش‌آموزان هر منطقه که حائز شرایط مورد نظر اضافه وزن بودند، به صورت تصادفی گزینش شدند. این دانش‌آموزان، در دو گروه ۳۰ نفره به صورت تصادفی در دو گروه تجربی (سن:  $15/73 \pm 0/44$ ، قد:  $173/06 \pm 6/96$ ، وزن:  $42/53 \pm 9/42$ ) و کنترل (سن:  $15/73 \pm 0/44$ ، قد:  $172/53 \pm 4/75$ ، وزن:  $41/80 \pm 10/28$ ) قرار گرفتند. ملاک انتخاب افراد نمونه در تحقیق حاضر اضافه وزن بود. در گروه تمرین منتخب برنامه طناب‌زنی به مدت ۶ هفته و هر هفته ۲ جلسه و هر جلسه ۳۰ تا ۵۰ دقیقه برنامه طناب‌زنی انجام شد. قبل و بعد از تمرینات منتخب از آزمودنی‌ها عوامل ترکیب بدنی (وزن، شاخص توده بدنی و درصد چربی بدن) و عوامل آمادگی جسمانی، چابکی (آزمون دوی ۹×۴ متر)، استقامت قلبی-تنفسی (دوی ۵۴۰ متر)، سرعت (آزمون دوی ۴۵ متر)، انعطاف‌پذیری (تخته کشش)، استقامت عضلات شانه (کشش بارفیکس) و استقامت عضلانی (درازنشست) گرفته شد. برای تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها از آمار توصیفی و استنباطی آزمون t استیودنت استفاده شد. نتایج بررسی‌های انجام شده در این تحقیق نشان داد که تمرینات منتخب طناب‌زنی تأثیر معنی‌داری بر عوامل ترکیب بدنی و عوامل آمادگی جسمانی، چابکی ( $p=0/011$ )، استقامت قلبی-تنفسی ( $p=0/013$ )، سرعت ( $p=0/022$ )، انعطاف‌پذیری ( $p=0/000$ )، استقامت عضلات شانه ( $p=0/009$ ) و استقامت عضلانی شکم ( $p=0/001$ ) آزمودنی‌ها داشته است. با توجه به نتایج به دست آمده، شش هفته تمرین طناب‌زدن می‌تواند موجب کاهش معناداری در وزن بدن، درصد چربی، شاخص توده‌ی بدنی و افزایش معناداری در شاخص‌های آمادگی جسمانی و ترکیب بدنی دانش‌آموزان پسر ۱۶-۱۵ ساله دچار اضافه وزن داشته باشد.

**کلید واژه‌ها:** طناب‌زنی، چاقی، اضافه وزن، ترکیب بدنی، آمادگی جسمانی