

مقایسه دو شیوه تمرینی پلايومتریک و ترکیبی (تعادلی، پلايومتریک) بر برخی از شاخصهای آمادگی جسمانی دختران ژیمناست نونهال

مرضیه هاشمی پژند*، 61،

1395-6-24

چکیده هدف از پژوهش حاضر، مقایسه دو شیوه تمرینی پلايومتریک و ترکیبی (پلايومتریک، تعادلی) بر برخی از شاخص های منتخب آمادگی جسمانی دختران ژیمناست نونهال بود. تعداد 30 نفر از دختران ژیمناست نونهال که حداقل دو ماه سابقه فعالیت در رشته ژیمناستیک داشتند در این پژوهش شرکت کردند و به صورت تصادفی به دو گروه 15 نفری، با میانگین وزنی و BMI (93/6) \pm 06/30 و 2962/2 \pm 96/16 در گروه پلايومتریک و با میانگین وزنی و BMI (29/7) \pm 62/31 و 40/2 \pm 75/15 در گروه ترکیبی تقسیم شدند که به مدت 6 هفته و هر هفته 3 جلسه به انجام تمرینات پلايومتریک و تعادلی پرداختند. قبل و بعد از اجرای شش هفته برنامه تمرینی، از آزمودنی ها، آزمون چابکی 4x9، توان انفجاری (پرش سارجنت)، پرتاب توپ طبی یک کیلوگرمی، انعطاف پذیری، تست تعادل لک لک و اندازه گیری های ترکیب بدن شامل، اندازه گیری وزن، قد، نسبت دور کمر به لگن و درصد چربی زیر جلد به عمل آمد. بررسی تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار spss نسخه 22 و سطح معناداری ($p < 05/0$) انجام پذیرفت. نتایج: انجام 6 هفته تمرینات پلايومتریک و ترکیبی (پلايومتریک، تعادلی) بر متغیرهای ترکیب بدن در بین گروه ها اختلاف معناداری نشان نداد، اما در بررسی درون گروهی کاهش درصد چربی در گروه تمرینات ترکیبی مشاهده شد. همچنین موجب بهبود چابکی، توان انفجاری بالاتر، توان انفجاری پایین تنه، انعطاف پذیری و تعادل در هر دو گروه شد. نتیجه گیری: دو روش تمرینی پلايومتریک و شیوه تمرینات ترکیبی (پلايومتریک، تعادلی) موجب بهبود شاخص های آمادگی جسمانی می شوند. ($p < 05/0$)، اما در مقایسه بین گروهی اختلاف معناداری مشاهده نشد. ($p \geq 05/0$) (همچنین بهبود معنادار درصد چربی بدن در گروه ترکیبی نسبت به گروه پلايومتریک، اختلاف معناداری داشت. ($p = 56/0$)

کلمات کلیدی : کلمات کلیدی: تمرینات پلايومتریک، تمرینات تعادلی، ژیمناست نونهال

[Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database](#)

[دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها](#)