

مقایسه اثر یک دوره تمرینات ترکیبی پلايومتریک- تعادلی بر آمادگی جسمانی و ترکیب بدن دختران و پسران 12-15 سال کاراته کار

پریسا نیک فطرت*, 61,

1395-7-13

چکیده هدف از این مطالعه مقایسه اثر تمرینات ترکیبی پلايومتریک- تعادلی بر آمادگی جسمانی و ترکیب بدن نوجوانان بود. 20 پسر و 20 دختر نوجوان به طور تصادفی به چهار گروه 10 نفره تمرینی پسر (سن: $70/0 \pm 30/13$ ؛ BMI: $22/4 \pm 74/19$) و دختر (سن: $74/0 \pm 62/12$ ؛ BMI: $29/1 \pm 02/19$) و شاهد پسر (سن: $70/0 \pm 50/12$ ؛ BMI: $56/1 \pm 31/19$) و دختر (سن: $69/0 \pm 60/12$ ؛ BMI: $64/2 \pm 10/18$) تقسیم شدند. تمامی گروه ها سه جلسه در هفته به مدت 8 هفته تمرین کردند. گروه های پلايومتریک- تعادلی 30-35 دقیقه تمرینات پلايومتریک و متعاقب آن 60 دقیقه تمرینات اختصاصی کاراته را انجام دادند. دو گروه کنترل 90 دقیقه تمرینات اختصاصی کاراته انجام دادند. قبل و پس از دوره تمرینی 8 هفته ای، توان هوازی و بی هوازی، چابکی، سرعت، تعادل، BMI، دور کمر، درصد چربی و توده بدون چربی اندازه گیری شد. همچنین توان هوازی، توان بی هوازی چابکی توسط آزمون اختصاصی کاراته نیز ارزیابی شد. تجزیه و تحلیل تمامی پارامترها توسط نرم افزار SPSS نسخه 22 انجام شد. سطح معناداری P 05/0 در نظر گرفته شد. توان بی هوازی در تمامی گروه ها به میزان معناداری افزایش و توان بی هوازی اختصاصی به میزان معناداری در گروه تمرینات پلايومتریک- تعادلی دختر و کنترل پسر کاهش یافت (P 05/0). سرعت افزایش معناداری را در تمامی گروه ها نشان داد. چابکی به طور معناداری در گروه تمرینات پلايومتریک- تعادلی پسر، گروه کنترل دختر و چابکی اختصاصی نیز به طور معناداری در گروه تمرینات پلايومتریک- تعادلی پسر بهبود یافتند (P 05/0). تعادل افزایش معناداری را در گروه کنترل پسر نشان داد (P 05/0). به طور کلی 8 هفته تمرینات پلايومتریک- تعادلی احتمالاً موجب بهبود توان بی هوازی، چابکی و چابکی اختصاصی در گروه تمرینات پلايومتریک- تعادلی پسر می شود.

کلمات کلیدی : واژه های کلیدی: تمرینات پلايومتریک، تعادلی، آمادگی جسمانی، ترکیب بدن، نوجوانان

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

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