تأثیر برنامه تمرینی ترکیبی با دو حجم متفاوت بر ترکیب بدن و عوامل آمادگی جسمانی دانش آموزان ابتدایی

مریم حسن زاده بیشه گاهی *,60,

1395-11-30

هدف از انجام پژوهش حاضر، بررسی تأثیر برنامه تمرینی ترکیبی با دو حجم متفاوت بر ترکیب بدن و عوامل آمادگی جسمانی دانش آموزان ابتدایی بود. روش شناسی: تعداد 30 دانش آموز ابتدایی دختر (گروه تمرین با حجم بالا، سن: 80/10±77/0سال، قد: 141±07/0سانتی متر، وزن: 06/33±56/5 کیلوگرم، و گروه تمرینی با حجم پایین، سن : 00/11±84/0 سال، قد: 143±04/0سانتی متر، وزن: 26/35±17/5 کیلوگرم) به طور تصادفی از بین 67 دانش آموز دختر رده سنی 10 تا 12 سال، مدرسه شهید صادقی بخش خمام انتخاب شدند. این پژوهش از نوع نیمه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون بود، بدین صورت که به دو گروه با حجم بالا (ترکیبی به مدت 75 دقیقه) و حجم پایین (ترکیبی به مدت 30 دقیقه) تقسیم شدند. این تمرینات به مدت 6 هفته و 3 جلسه در هفته اجرا شد. نتایج: نتایج بدست آمده از روش آماری t مستقل و وابسته نشان داد که تمرینات ترکیبی موجب ایجاد تغییرات معنی داری در هر دو گروه در ترکیب بدن و شاخص های سرعت، استقامت عضلانی، رکورد پرش عمودی، تعادل، هماهنگی و استقامت قلبی _تنفسی به صورت تغییرات درون گروهی شد(p<05/0). همچنین تغییرات معنی دار در شاخص های چابکی و انعطاف پذیری فقط در گروه تمرینی با حجم بالا ایجاد شد (p<05/0). اما تمرین ترکیبی بر شاخص های چابکی و انعطاف پذیری در گروه تمرینی با حجم پایین تغییرات معنی داری ایجاد نکرد(05/0

کلمات کلیدی : ترکیب بدن، شاخص های آمادگی جسمانی، دانش آموزان ابتدایی

Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database

دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها