

اثر تمرین پلایومتریک با دو حجم متفاوت بر برخی عوامل آمادگی جسمانی و عملکرد شمشیربازان دختر

خاطره محمدی*, علیرضا علمیه, 66,

1395-07-11

چکیده هدف پژوهش حاضر بررسی مقایسه تأثیر ۶ هفته تمرینات پلایومتریک با دو حجم بر روی عملکرد هوازی، بی هوازی، چابکی و سرعت شمشیربازی دختران استان گیلان بود. این پژوهش از نوع کاربردی به روش نیمه تجربی با استفاده از طرح پیش آزمون پس آزمون بو و از آزمودنی ها به طور تصادفی به دو گروه ۱۰ نفری (گروه پلایومتریک با دو حجم متفاوت) تقسیم شدند. آزمودنی ها با میانگین سنی ۲۳ و میانگین قد ۱۶۱ سانتیمتر و انحراف استاندارد BMI 75/22 در دو گروه به مدت ۶ هفته و سه جلسه در هفته، به انجام تمرینات منتخب پرداختند و قبل و بعد از دوره تمرینات، متغیرهای وابسته پژوهش در شرایط یکسان برگزار و متغیرها ثبت شد. به منظور تجزیه و تحلیل نتایج از دو بخش آمار توصیفی و استنباطی استفاده می شود. در بخش استنباطی برای بررسی تغییرات درون گروهی از آزمون t همبسته و برای بررسی تغییرات بین گروهی از جزییات آزمون t مستقل با سطح معناداری P

کلمات کلیدی : کلمات کلیدی: تمرین پلایومتریک با دو حجم متفاوت، هوازی، بی هوازی، چابکی، سرعت

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

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