

مقایسه دو شیوه تمرینی بر آمادگی جسمانی، ترکیب بدن، مهارت‌های حرکتی بنیادی به همراه آموزش رژیم غذایی دانش آموزان پسر ابتدایی 8-12 سال

مریم اکبری الاله گورابی *، 61،

1397-11-1

مقدمه: هدف از پژوهش حاضر مقایسه دو شیوه تمرینی کاپو و شارپ بر آمادگی جسمانی، ترکیب بدن، مهارت‌های حرکتی بنیادی به همراه آموزش رژیم غذایی دانش آموزان پسر ابتدایی 8-12 سال بود. روش: پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی و میدانی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را تعداد 60 نفر از دانش آموزان یکی از مدارس شهرستان فومن تشکیل دادند. پس از تکمیل رضایت نامه توسط اولیا، دانش آموزان به صورت تصادفی به سه گروه کنترل، تجربی 1، و تجربی 2 تقسیم شدند. دو گروه تجربی 1 و 2 در برنامه مداخله ای هشت هفته شرکت کردند مداخلات شامل دو شیوه تمرینی کاپو و شارپ به همراه آموزش های رفتار های سالم تغذیه ای به واسطه والدین بود. برنامه تمرینی گروه تجربی 1 متشکل از شیوه تمرینی کاپو بود که خود شامل 9 حرکت تعادلی، پرشی و سرعتی بر پایه تمرینات با شدت متوسط تا شدید، که سه جلسه در هفته که هر جلسه به مدت 45 دقیقه انجام شد. علاوه بر آن سه جلسه در هفته به مدت پانزده دقیقه در منزل فعالیت بدنی داشت که توسط اولیا دانش آموز فیلم گرفته شد و برای معلم ارسال گردید. برنامه تمرینی گروه تجربی دوم متشکل از برنامه تمرینی شارپ بود که شامل حرکات کششی در حال حرکت، تکرار زیاد مهارت‌های حرکتی، قابلیت دسترسی از طریق تفکیک (تمرینات باید اسان به سخت افزایش یابد)، کاهش نشستن و ایستادن، ارتقاء فعالیت بدنی در کلاس بود. قبل و پس از پایان دوره مداخلات، اندازه گیری متغیر های ترکیب بدن (BMI، WHR، درصد چربی و توده بدون چربی)، آمادگی جسمانی (توان هوازی، توان بی هوازی، سرعت، چابکی تعادل و انعطاف)، مهارت‌های حرکتی بنیادی (مهارت کنترل شیء و مهارت انتقالی) و اضطراب دانش آموزان اندازه گیری شد. تجزیه تحلیل داده‌ها توسط نرم افزار SPSS نسخه 22 با سطح معنی‌داری $P < 05/0$ انجام شد. نتایج: نتایج نشان داد بین نمرات پیش و پس آزمون شاخص توده بدن، چربی زیر جلد کاهش معنی‌دار، توده بدون چربی، تعادل، انعطاف‌پذیری، توان هوازی و توان بی هوازی، جابجایی و کنترل شی در گروه‌های شارپ و کاپو افزایش معنی‌دار و در شاخص سرعت در گروه کاپو کاهش معنی‌دار بود. نتایج بین نمرات پیش و پس آزمون اضطراب افزایش معنی‌دار در گروه کنترل و کاهش معنی‌دار در گروه شارپ را نشان داد ($P < 05/0$). نتایج معنی‌داری بین گروه‌ها نشان داد که بین سه گروه در شاخص‌های شاخص توده بدن، چربی زیر جلد، توده بدون چربی، تعادل، انعطاف‌پذیری، توان هوازی و توان بی هوازی، جابجایی و کنترل شی و اضطراب تفاوت معنی‌دار وجود

داشت ($P < 0.05$). نتیجه گیری: با توجه به نتایج پژوهش حاضر نشان داده شد هر دو گروه تمرینی بروی تمامی شاخص‌های منتخب ترکیب بدن، آمادگی جسمانی، مهارتی و اضطراب موثر بودند اما گروه تمرینی کاپو نتیجه بهتری نسبت به شارپ داشت.

کلمات کلیدی : دانش آموزان، تمرین شارپ، تمرین کاپو، ترکیب بدن، آمادگی جسمانی، مهارت‌های حرکتی، اضطراب.

[Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database](#)
[دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها](#)