



ارتباط برخی فاکتورهای پیکر سنجی منتخب و میزان تمرین پذیری در اوج

توان پسران نابالغ

مهرداد بابائی*^۱، ندا خالدی^۲، مرضیه رضائی^۳

۱- کارشناس ارشد، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران
(*نویسنده مسئول)

۲- استادیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

۳- کارشناس ارشد، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

*Email: mhrdad68@yahoo.com

نوع پذیرش مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: هدف از پژوهش حاضر بررسی میزان تمرین پذیری کودکان پسر ۷ تا ۱۲ ساله در فعالیتهای انفجاری و ارتباط آن با برخی شاخصهای پیکر سنجی است.

روش کار: در این پژوهش نیمه تجربی با طرح تحقیقاتی پیش آزمون پس آزمون، از میان جامعه در دسترس ۱۲۶ نفر (سن: ۸۹/۱±۹/۹۳) انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه مداخله ۱ و ۲ به ترتیب شامل ۶۸ و ۵۸ نفر قرار گرفتند. گروه مداخله ۱ شش هفته تمرینات توانی، مهارتی و بازی فوتبال (سه جلسه در هفته) در مقابل گروه مداخله ۲ فقط تمرینات مهارتی و بازی فوتبال را مشابه با گروه ۱ دریافت کردند. به منظور بررسی تغییرات اوج توان در هر دو گروه قبل و بعد از دریافت این تمرینات از آزمون پرش ارتفاع استفاده شد. موازی با انجام این تمرینات شاخصهای پیکر سنجی منتخب اندازه گیری شد. تجزیه و تحلیل داده ها با نرم افزار SPSS نسخه ۲۱ انجام شد.

یافته ها: تغییرات اوج توان به صورت معنی داری در گروه مداخله ۱ بالاتر بود ($P < 0.05$). همچنین بین این تغییرات و وزن، سن، دور ساق، دور ران، نسبت دور ساق به دور ران و ارتفاع ساق به طول ران ارتباط معنی داری مشاهده شد؛ که به ترتیب دارای ضرایب همبستگی، ۰/۲۳، ۰/۳۸، ۰/۱۲، ۰/۲۸، ۰/۳۳، ۰/۲۱- است.

نتیجه گیری: این یافته ها نشان داد شاخصهای پیکر سنجی می تواند به عنوان یک فاکتور مهم در پیش بینی تمرین پذیری افراد مورد توجه قرار گیرد. و در استعداد یابی برای رشته های ورزشی توانی با الگوی مشابه پرش سارجنت مورد توجه قرار گیرد.

کلید واژه ها: اوج توان، تمرین پذیری، شاخصهای پیکر سنجی، کودکان