



اثر تمرینات طناب زنی و پلایومتریک بر آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا در دانش آموزان دختر ۸-۹ ساله

مهسا ظهیری^۱، زهرا حجتی^۲، نرگس علی نیا^{۳*}

۱. کارشناس ارشد، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه رشت، رشت، ایران.

۲. دانشیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه رشت، رشت، ایران.

۳. دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه رشت، رشت، ایران.

*Email: (aliniya.n@yahoo.com)

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثر تمرینات طناب زنی و پلایومتریک بر آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا در دانش آموزان ۸-۹ ساله دختر بود.

روش کار: ۶۰ دانش آموزان دختر با دامنه سنی ۸-۹ سال آزمودنی های این پژوهش بودند که به صورت نمونه گیری تصادفی انتخاب شدند. آزمودنی های مورد نظر در دو گروه ۳۰ نفره کنترل و تجربی به طور تصادفی تقسیم شدند. در گروه تجربی آزمودنی ها تمرینات مبتنی بر پرش را انجام دادند. قبل و پس از ۸ هفته تمرینات طناب زنی و پلایومتریک. توان انفجاری توسط آزمون پرش عمودی، سرعت حرکت توسط آزمون دوی ۱۰ متر سرعت و چابکی توسط آزمون دوی ۴×۹ اندازه گیری و تعادل توسط آزمون تعادل لک لک اندازه گیری شد. تمرینات گروه تجربی به مدت ۸ هفته، ۲ جلسه در هفته و به مدت ۱۰ دقیقه در هفته اول و تا ۳۰ دقیقه در هفته هشتم همراه گرم و سرد کردن صورت پذیرفت برای تجزیه تحلیل یافته ها از آزمون t وابسته برای تغییرات درون گروهی و از آزمون t مستقل استفاده شد.

یافته ها: نتایج پژوهش حاضر نشان داد برنامه ی تمرین طناب زنی و پلایومتریک موجب افزایش معنی داری در تعادل، توان انفجاری و کاهش زمان چابکی و سرعت آزمودنی ها شده بود، اما در درصد چربی بدن تغییر معنی داری دیده نشد. در مقایسه ی بین دو گروه نیز افزایش معنی داری در تعادل، توان انفجاری و کاهش زمان سرعت آزمودنی ها گروه تجربی نسبت به کنترل مشاهده شد، اما در متغیر چابکی تفاوت معنی داری بین دو گروه دیده نشد.

نتیجه گیری: نتایج به دست آمده نشان داد که هشت هفته تمرینات پلایومتریک و طناب زنی بر آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا در دانش آموزان ۸-۹ ساله اثرگذار بوده اما بر چابکی و درصد چربی بدن اثر معنی داری ندارد.

کلیدواژه ها: تمرینات پلایومتریک، آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا، تمرینات طناب زنی، دانش آموزان