



اثر تعداد جلسات تمرین طناب زنی در طول هفته بر عملکرد عضلات

شکمی نوجوانان شهرستان جم

مهناز شیراوژن^۱، امید بهمیاری^۱، صادق عبدالهی^{۲*}

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی کاربردی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوشهر، ایران (ww.1@yahoo.com)

۲- دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی قلب، عروق و تنفس دانشگاه آزاد اسلامی واحد سمنان، ایران (ww.1@yahoo.com)

نوع ارائه مقاله: سخنرانی

چکیده

زمینه و هدف: داشتن آمادگی جسمانی مطلوب میتواند زندگی سالم را در نوجوانان تضمین کند و موجبات رشد و توسعه عضلاتی را در پی داشته باشد. از این رو هدف تحقیق حاضر، بررسی اثر تعداد جلسات تمرین طناب زنی در طول هفته بر عملکرد عضلات شکمی نوجوانان شهرستان جم بود.

روش کار: تحقیق حاضر از نظر هدف، کاربردی و روش پژوهش در آن نیمه تجربی بود که با طرح پیش آزمون و پس آزمون اجرا گردید. به این منظور از میان دانش آموزان دختر ۱۳ تا ۱۵ سال شهرستان جم، تعداد ۲۸ نفر، انتخاب و به طور تصادفی به سه گروه تجربی (۱، ۲ و ۳ جلسه تمرین هفتگی) و یک گروه کنترل (هر کدام ۷ نفر) تقسیم شدند و به مدت ۶ هفته به انجام تمرینات پرداختند. تمرینات شامل حرکات تخصصی شکم با حجم و شدت مساوی برای همه گروه‌های تمرینی بود و از آزمون دراز و نشست با زانوی خم در ۶۰ ثانیه جهت ارزیابی عملکرد عضلات شکم آزمودنی‌ها، استفاده شد. همچنین برای آزمون فرضیه‌های تحقیق از روش آماری T وابسته و (ANOVA) استفاده گردید.

یافته‌ها: نتایج تحقیق نشان داد که تنها دو و سه جلسه تمرین در هفته بر عملکرد عضلاتی دانش آموزان تأثیری معنی‌داری دارد. این در حالی بود که بین گروه ۳ جلسه با گروه ۱ و ۲ جلسه نیز تفاوت معنی‌داری یافت شد.

نتیجه گیری: این یافته نشان می‌دهد که با وجود اثربخشی بیشتر تمرینات ۳ جلسه در هفته بر استقامت عضلات شکم آزمودنی‌ها و از طرفی محدودیت زمان درس تربیت‌بدنی در مدارس (۱ جلسه در هفته)، بایستی حداقل ۲ جلسه تمرین هفتگی، جهت بهره‌وری بیشتر لحاظ شود، چرا که یک جلسه تمرین نمی‌تواند بر عملکرد عضلاتی مؤثر باشد.

کلید واژه‌ها: استقامت عضلاتی، طناب زنی، دانش آموزان، آمادگی جسمانی