



تاثیر ۱۲ هفته تمرینات قدرتی بر قدرت عضلانی دانش آموزان پسر مقطع

راهنمایی شهرستان شیراز

پویان ثابت

مربی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد لارستان، فارس، ایران

pooyansabet@yahoo.com

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: هدف از این تحقیق بررسی ۱۲ هفته انجام تمرینات مقاومتی بر قدرت عضلانی دانش آموزان پسر مقطع راهنمایی شهرستان شیراز بود.

روش کار: آزمودنی های این تحقیق را ۳ گروه ۱۰ نفره از دانش آموزان پسر مقطع راهنمایی شهرستان شیراز با میانگین سنی ۱۳/۳ سال تشکیل می دادند. گروه اول برنامه تمرین مقاومتی تکرار بالا-مقاومت متوسط، گروه دوم برنامه تمرین مقاومتی تکرار پایین - مقاومت سنگین را اجرا نمودند و گروه سوم به عنوان گروه کنترل در هیچ نوع برنامه تمرین قدرتی شرکت نکردند. گروههای تمرینی سه جلسه در هفته و به مدت ۱۲ هفته تمرین داده شدند. گروه تکرار بالا - مقاومت متوسط ۳ ست ۱۵-۱۳ تکراری و گروه برنامه تمرین تکرار پایین - مقاومت سنگین ۳ ست ۶ - ۸ تکراری را اجرا نمودند. پس از ۱۲ هفته انجام تمرینات قدرتی بین پیش آزمون و پس آزمون مقایسه صورت گرفت. در این تحقیق از آمار توصیفی، آزمون تی (t) همبسته، تحلیل واریانس یک سویه و نسبت F و آزمون پیگیری توکی در سطح ($P < 0.05$) استفاده شد.

یافته ها: یافته های تحقیق نشان داد که برنامه تمرین مقاومتی تکرار پایین - مقاومت سنگین بر قدرت عضلانی پایین تنه تاثیر معنی داری دارد اما بر قدرت عضلانی بالاتنه تاثیر معنی داری ندارد. در حالی که برنامه تمرین مقاومتی تکرار بالا - مقاومت متوسط هم بر قدرت عضلانی بالاتنه و هم بر قدرت عضلانی پایین تنه تاثیر معنی دار می گذارد.

نتیجه گیری: نتیجه ی کلی این تحقیق نشان می دهد انجام صحیح تمرینات قدرتی نه تنها خطرناک و آسیب زا نیست بلکه سبب بهبود سلامت و قدرت عضلانی نیز می شود.

کلید واژه ها: تمرینات قدرتی، قدرت عضلانی، تمرین تکرار بالا- مقاومت متوسط، تمرین تکرار پایین - مقاومت متوسط.