



## تأثیر هشت هفته تمرینات مقاومتی با تراباند و وزنه آزاد بر ترکیب بدن و تعادل پویا در

### نوجوانان پسر والیبالیست مبتدی

### مرتضی بزرگر بفرولی<sup>۱</sup>، ناهید طالبی<sup>۲</sup>

۱- دانش آموخته دانشگاه شاهد تهران، دانشکده علوم انسانی، گروه فیزیولوژی ورزشی، تهران، ایران.

۲- دکترای مدیریت ورزشی، دانشیار دانشگاه شاهد تهران، دانشکده علوم انسانی، گروه فیزیولوژی ورزشی، تهران، ایران.

### چکیده

با توجه به افزایش زمینه‌های ورزشی و آسیب نوجوانان در فعالیت ورزشی در اثر عدم تعادل مناسب و هم‌چنین نیاز به ترکیب بدن مناسب با رشته ورزشی این تحقیق به مقایسه تأثیر تمرینات مقاومتی با وزنه آزاد و تراباند بر ترکیب بدن و تعادل پویای نوجوانان پسر والیبالیست مبتدی پرداخت. در این پژوهش نیمه تجربی، ۳۵ نوجوان نوآموز باشگاه والیبال شهر آفتاب شهرستان مشهد ۱۶-۱۴ ساله (با میانگین سنی  $0/64 \pm 15/30$  سال، قد  $173/40 \pm 7/68$  سانتیمتر، وزن  $10/13 \pm 66/34$  کیلوگرم و شاخص توده بدنی  $21/92 \pm 3/07$  کیلوگرم/متر<sup>۲</sup>) به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. هر دو گروه تجربی به مدت هشت هفته، سه روز در هفته بر اساس برنامه تمرینی تنظیم شده به تمرین پرداختند. در این پژوهش از این آزمون‌ها استفاده شد که عبارتند از: بررسی ترکیب بدن از روش چین پوستی و همچنین برای برآورد تعادل پویا از آزمون ستاره استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل آماری از آمار توصیفی و استنباطی، آزمون کولموگراف-اسمیرنوف و شاپیروویلک، آزمون آنالیز واریانس، (ANOVA) آزمون تعقیبی LSD استفاده شد. تمام عملیات آماری با استفاده از نرم افزار Spss نسخه انجام و سطح معنی‌داری آزمون‌ها  $0/05$  در نظر گرفته شد و از نرم‌افزار Excel نسخه ۲۰۱۳ استفاده شد. میزان مقادیر ترکیب بدن و تعادل پویا در گروه تمرینات با وزنه و تراباند در حد معنی‌داری افزایش یافت، ( $P > 0/05$ ) اما این دو فاکتور بین گروه تراباند و وزنه آزاد تفاوت معنی‌داری وجود داشت که در گروه وزنه آزاد، ترکیب بدن افزایش معنی‌دار تری نسبت به تراباند داشتند و همچنین در گروه تراباند تعادل پویا نسبت به گروه وزنه افزایش بیشتری مشاهده شد. این پژوهش نشان داد که برای بهبود فاکتورهای آمادگی جسمانی استفاده از تمرینات مقاومتی مفید می‌باشد که در قالب تفریح و سرگرمی برای نوجوانان باشد. به همین دلیل به نوجوانانی که وارد یک رشته ورزشی مانند والیبال می‌شوند توصیه می‌شود برای بهبود فاکتورهای آمادگی جسمانی، پیشگیری از آسیب‌دیدگی، دل‌زدگی از فعالیت ورزشی بهبود عملکرد فردی، مقرون به صرفه بودن و حمل و نقل راحت و انجام تمرینات در هر مکان و زمان از تمرینات مقاومتی به صورت ترکیبی از تمرینات تراباند و وزنه آزاد استفاده کنند.



کلمات کلیدی: تمرینات مقاومتی، وزنہ آزاد، تراباند، ترکیب بدن و تعادل پویا