

## مقایسه تمرینات مقاومتی، با وزنه و باند الاستیک بر برخی از فاکتورهای آمادگی جسمانی در دختران کمیته کار

رقیه اسماعیل پور<sup>۱\*</sup>، طاهر افشارنژاد<sup>۲</sup>

۱. کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه شمال آمل، آمل، ایران

۲. استادیار فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه یزد، ایران

### چکیده:

هدف از این تحقیق مقایسه سه نوع تمرین مقاومتی با وزنه و باند الاستیک، بر توان بی‌هوازی، سرعت حرکت اندام، زمان عکس‌العمل و استقامت در سرعت در دختران کمیته کار بود. جامعه آماری تحقیق حاضر شامل کلیه دختران کاراته کاهای قهرمانی کشوری و استانی مازندران در شهرستان بابل در سنین (۱۳ سال به بالا) بخش کمیته تشکیل دادند. روش تحقیق در این پژوهش، از نوع نیمه تجربی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون بود. برنامه تمرینی که در این تحقیق به کار برده شد شامل یکسری تمرینات کاراته بود که به مدت ۸ هفته ۳ جلسه در هفته و هر جلسه یک ساعت اجرا شد. تجزیه و تحلیل داده‌های تحقیق با استفاده از آزمون کلموگروف - اسمیرنوف و آزمون تحلیل کواریانس یکطرفه با نرم افزار SPSS انجام گردید. یافته‌ها نشان دادند که بین گروه‌های تحقیق در تغییرات حداکثر سرعت بر روی دوچرخه کارسنج، تغییرات سرعت ضربه زوکی و ماواشی، تغییرات اسقامت در سرعت ضربه زوکی و ماواشی و تغییرات کل زمان ضربه زوکی و ماواشی و تغییرات توان حداکثر و میانگین توان دختران کمیته کار گروه آزمایش و گروه کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. ولی بین گروه‌های تحقیق در تغییرات استقامت در توان و تغییرات توده بدنی و تغییرات درصد چربی دختران کمیته کار گروه آزمایش و گروه کنترل تفاوت معناداری وجود ندارد. لذا انجام تمرینات مقاومتی با وزنه و باند الاستیک، عملکرد و کارایی دختران کمیته کار را ارتقا می‌دهد.

واژگان کلیدی: تمرین مقاومتی، باند الاستیک، توان بی‌هوازی، سرعت، استقامت.

\* ایمیل نویسنده مسئول: [r.esmaeilpoor.shomal@gmail.com](mailto:r.esmaeilpoor.shomal@gmail.com)