



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

نوجوانان پسر والیبالیست مبتدی

مرتضی بوزگر بفرونی^۱، ناهید طالبی^۲

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

۲- استادیار دانشگاه شاهد تهران، دانشکده علوم انسانی

چکیده

با توجه به افزایش زمینه‌های ورزشی و آسیب نوجوانان در فعالیت ورزشی در اثر عدم تعادل مناسب و هم چنین نیاز به ترکیب بدن مناسب با رشته ورزشی این تحقیق به مقایسه تأثیر تمرینات مقاومتی با وزنه آزاد و ترابند بر ترکیب بدن و تعادل پویای نوجوانان پسر والیبالیست مبتدی پرداخت. در این پژوهش نیمه تجربی، ۳۵ نوجوان نوآموز باشگاه والیبال شهر آفتاب شهرستان میند ۱۶-۱۴ ساله (با میانگین سنی 15.30 ± 0.64 سال، قد 173.40 ± 7.68 سانتیمتر، وزن 66.34 ± 10.13 کیلوگرم و شاخص توده بدنی 21.92 ± 3.07 کیلوگرم/متر^۲) 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: برای بررسی ترکیب بدن از روش چین بوسنی 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 ترابند در حد معنی‌داری افزایش یافت، ($P > 0.05$) اما این دو فاکتور بین گروه ترابند و وزنه آزاد تفاوت معنی‌داری وجود داشت که در گروه وزنه آزاد، ترکیب بدن افزایش معنی‌داری نسبت به ترابند داشتند و همچنین در گروه ترابند 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 ترابند و وزنه آزاد استفاده کنند.



برہیت بد، تغذیہ و طب ورزش

THE NATIONAL CONFERENCE OF
PHYSICAL EDUCATION
NUTRITION AND SPORTS MEDICINE

۲۸ نومبر ۱۳۹۸ء - مشہد مقدس

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



تربیت بدنی، تغذیه و طب ورزش

THE NATIONAL CONFERENCE OF PHYSICAL EDUCATION NUTRITION AND SPORTS MEDICINE

۲۸ شهریور ماه ۱۳۹۸ - مشهد مقدس

مقدمه

فعالیت بدنی یکی از مهمترین عوامل دستیابی به آمادگی جسمانی مطلوب به شمار می‌رود و هدف اصلی تمرین بدنی، افزایش ظرفیت‌های فیزیولوژیک و توسعه قابلیت‌های زیست حرکتی افراد به بالاترین سطح استاندارد است (Bompa 1999).

انتخاب تکنیک‌های درست تمرینی و روشهای آموزشی مناسب، مهمتر از نوع حرکت است، همچنین کودکان و نوجوانان باید از تجهیزات و دستگاه‌های تمرینی متنوع به صورت کارآمد و ایمن استفاده کنند، که برای انتخاب ابزارهای مناسب توجه به اینکه وسایل تمرینی باید متناسب با اندازه جثه و میزان بلوغ نوجوانان طراحی شده باشد، وسایل باید مقرون به صرفه و ابزارهای تمرین باید ایمن و بی‌نقص باشند، امری ضروری است (Gibson et al. 2018).

از وسایلی که می‌توان از آن در تمرین مقاومتی استفاده کرد، وزنه‌های آزاد هستند که شامل هالتر و دمبل هستند. این وزنه‌های آزاد نسبتاً ارزان و قابل تحمل هستند و نیاز به فضای زیادی ندارند و یکی از مزایای آن این است که نوجوانان با ویژگی‌ها و قامت‌های مختلف می‌توانند صدها حرکت برای بخش‌های مختلف بدن اجرا کنند. با این وجود، تنها مشکلی که وزنه‌های آزاد دارند این است که برای اجرای صحیح نیازمند نظارت دقیق هستند چرا که وزنه‌های آزاد دارای مقاومتی ثابت نیستند و گاهی ممکن است نوجوانان حرکات را نادرست اجرا کنند و امکان سقوط آن‌ها وجود دارد و ممکن است موجب آسیب دیدگی شوند (Mezzani et al. 2013).

یکی دیگر از ابزارهای تمرین مقاومتی کش‌های تراپاند هستند که جایگزینی بدون خطر و موثر برای وزنه‌های آزاد و دستگاه‌های مقاومتی به شمار می‌روند. این وسایل نه تنها ارزان قیمت و سرگرم کننده بلکه باعث تنوع برنامه تمرینی برای نوجوانان نیز می‌شوند، همچنین این کش‌های تراپاند به گونه‌ای هستند که نوجوانان با اطمینان و ایمنی کامل می‌توانند تمرینات قدرتی را آغاز و به حجم آن بیافزایند (Hayward 2013).

از پیامدهای سودمند تمرینات مقاومتی می‌توان به بهبود ترکیب بدن، تعادل پویا و همچنین به افزایش اعتماد به نفس، ارتقای کنارآیی و افزایش حجم فعالیت ورزشی، بهبود عادات غذایی، گسترش مهارت‌های همکاری، پیشگیری از صدمات ورزشی و ارتقای عملکرد ورزشی نوجوانان اشاره کرد (Hayward 2013).