

سیمین بزرگترین همایش ملی تغذیه، طب ورزشی

THE NATIONAL CONFERENCE OF
PHYSICAL EDUCATION,
NUTRITION AND SPORTS MEDICINE

۲۷ آذر ۱۳۹۸ - تهریه مدنی

تأثیر هشت هفته تمرینات مقاومتی با تراپاند و وزنه آزاد بر ترکیب بدن و تعادل پویا در نوجوانان پسر والیالیست مبتدی

هر تضییی بروزگر بخوبی، ناهید طالبی*

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 زیستهای ورزشی و آسیب نوجوانان در فعالیت ورزشی در اثر عدم تعادل مناسب و هم چنین بیاز به ترکیب بدن مناسب با رشد ورزشی این تحقیق به مقایسه تأثیر تمرینات مقاومتی با وزنه آزاد و تراپاند بر ترکیب بدن و تعادل پویای نوجوانان پسر والیالیست مبتدی پرداخت.

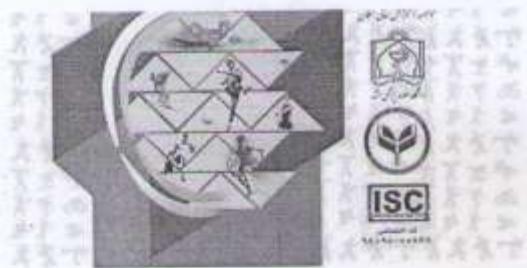
در این پژوهش نیمه تجربی، ۳۵ نوجوان نوآموز باشگاه والیال شهر آفتاب شهرستان میبد ۱۴-۱۶ ساله (با میانگین سنی 16.4 ± 1.3 سال، قد 173.4 ± 7.6 سانتیمتر، وزن 66.34 ± 10.12 کیلو گرم و

شاخص توده بدنی 30.7 ± 9.2 کیلو گرم / متر²) به روش نمونه گیری 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: بسرایی بررسی ترکیب بدن از روش چنین پوستی و همچنین برای برآورد تعادل پویا از آزمون ستاره استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل آماری از آمار توصیفی و استنباطی، آزمون کوئیلوگراف-اسپیرنوف و شاپروروبلک، آزمون آنالیز واریانس، (ANOVA) آزمون تغییبی LSD استفاده شد. تمام عملیات آماری با استفاده از نرم افزار Spss نسخه انجام و سطح معنی داری آزمون‌ها <0.05 در نظر گرفته شد و از نرم افزار Excel نسخه ۲۰۱۳ استفاده شد. میزان مقادیر ترکیب بدن و تعادل پویا در گروه تمرینات با وزنه و تراپاند در حد معنی داری افزایش یافت، ($P < 0.05$) اما این دو فاکتور بین گروه تراپاند و وزنه آزاد تفاوت معنی داری وجود داشت که در گروه وزنه آزاد، ترکیب بدن افزایش معنی داری نسبت به تراپاند داشت و همچنین در گروه تراپاند تعادل پویا نسبت به گروه وزنه افزایش بیشتری مشاهده شد. این پژوهش نشان داد که برای بهبود فاکتورهای آمادگی جسمانی استفاده از تمرینات مقاومتی محدود می‌باشد که در قالب تمریح و سرگرمی بسرایی نوجوانان باشد. به همین دلیل به نوجوانانی که وارد یک رشته ورزشی هاند والیال می‌شوند توصیه می‌شود برای بهبود فاکتورهای آمادگی جسمانی، پیشگیری از آسید دیدگی، دلزدگی از فعالیت ورزشی بهبود عملکرد فردی، متuron به صرفه بودن و حمل و نقل راحت و انجام تمرینات در هر مکان و زمان از تمرینات مقاومتی به صورت ترکیبی از تمرینات تراپاند و وزنه آزاد استفاده کنند.

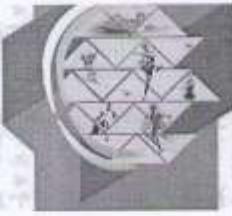
برگزستن بد که، تغذیه طب ورزش

THE NATIONAL CONFERENCE OF
PHYSICAL EDUCATION
NUTRITION AND SPORTS MEDICINE

۲۸ شهریور ماه ۱۳۹۸ - مشهد مقدس



کلمات کلیدی: تمرینات مقاومتی، وزنه آزاد، تراپاند، ترکیب بدن و تعادل پویا



تمثیل بد، تغذیه 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 تکیک‌های 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 وسائل تمرینی بایند متناسب با اندازه جسم و میزان بلوغ نوجوانان طراحی شده باشد، وسائل باید مقرون به صرفه و ابزارهای تمرین باید ایمن و بی‌نقض باشند، امری ضروری است (Gibson et al. 2018).

از وسایلی که می‌توان از آن در تمرین مقاومتی استفاده کرد، وزنه‌های آزاد هستند که شامل هالت و دبل 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 قامهای مختلف می‌توانند صدای حركت 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 منکر این 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 وسائل نه تنها ارزان قیمت و سرگرم کننده بلکه باعث نسou بر نامه تمرینی برای نوجوانان نیز می‌شوند، همچنین این کش‌های تراپاند به گونه‌ای هستند که نوجوانان با اطمینان و اینسی کامل می‌توانند تمرینات قدرتی را آغاز و به حجم آن پیازایند (Hayward 2013).

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