

تأثیر سن بر سازی گاری های جسمانی ناشی از تمرینات آمادگی جسمانی در دوره کودکی تا اواخر نوجوانی

مجری: فرناز ترابی

عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور-۱۳۹۲

چکیده

آمادگی فیزیولوژیک و اجرا بین افراد در دامنه‌های سنی مختلف، متفاوت است. اما اینکه آیا تفاوت‌های کمی در سازگاری به تمرینات آمادگی جسمانی بین کودکان، نوجوانان و جوانان وجود دارد یا خیر، مشخص نشده است. لذا تحقیق حاضر قصد دارد تا ضمن بررسی این سازگاری‌ها، تأثیر سن را به عنوان یک عامل رشدی بر آنها ارزیابی کند. به این منظور ۹۶ آزمودنی در سه دامنه سنی ۸ تا ۱۰ سال، ۱۲ تا ۱۴ سال و ۱۷ تا ۱۹ سال انتخاب و در هر گروه به صورت تصادفی به دو گروه کنترل و تجربی تقسیم بندی شدند. میانگین و انحراف استاندارد سن، قد، وزن و **BM** در گروه کودکان $8/83 \pm 0/5$ سال، $1/3 \pm 0/1$ متر، $34/1 \pm 2/8$ کیلوگرم و نوجوانان $12/5 \pm 0/5$ سال، $1/5 \pm 1/1$ متر، $40/5 \pm 6/3$ کیلوگرم و جوانان $16/3 \pm 0/6$ سال، $1/7 \pm 1$ متر، $69/6 \pm 4/8$ کیلوگرم می‌باشد.

برنامه تمرین شامل تمرینات استقامتی، قدرتی و انعطاف‌پذیری به صورت ۳ جلسه تمرین در هفته اجرا شد. چابکی، سرعت حرکت، توان انفجاری، هماهنگی، استقامت عضلانی، تعادل، استقامت قلبی - تنفسی و انعطاف پذیری قبل و بعد از ۱۲ هفته برنامه تمرینی در آزمودنی‌ها اندازه‌گیری شد. تجزیه و تحلیل میانگین تغییرات داده‌ها با استفاده از آنالیز واریانس یک سویه با آزمون تعقیبی بن فرونی در سطح معنی‌داری $(P \leq 0/05)$ نشان داده شد. یافته اصلی این نتیجه عدم تأثیر سن بر پاسخ کاهش وزن و درصد چربی به فعالیت ورزشی می‌باشد. گرچه در هر سه گروه کاهش معنی‌دار پیش تا پس آزمون مقادیر درصد چربی بدن مشاهده شد. تغییرات چابکی، هماهنگی، پرش سارجنت، پرتاب توپ طبی، شنای تعدیل شده، استقامت قلبی - تنفسی در هر گروه تجربی معنی‌دار بود ولی در بین گروه‌ها اختلاف معنی‌داری مشاهده نشد $(P > 0/05)$. از سوی دیگر بین تغییرات ناشی از تمرین در قدرت انفجاری اندام تحتانی (آزمون پرش جفت)، دوی سرعت، بالاکشیدن شانه‌ها و استقامت عضلات شکم $(P < 0/05)$ ، در بین گروه‌ها تفاوتی معنی‌دار مشاهده شد. نتایج آزمون تعقیبی بن فرونی نشان داد که افزایش این متغیرها در کودکان بیش از نوجوانان و جوانان می‌باشد.

واژگان کلیدی: کودکی، نوجوانی، جوانی، آمادگی جسمانی، سازگاری جسمانی