

# تأثیر پاسخ وابسته به تعداد جلسات تمرین در هفته بر آمادگی جسمانی نوجوانان پسر کم تحرک

مجری: رحمن سوری

عضو هیئت علمی دانشگاه تهران-۱۳۹۲

## چکیده

اخیراً آثار متقابل تعداد جلسات تمرین در هفته بر بهبود آمادگی جسمانی و سلامت مورد توجه قرار گرفته است. بر این اساس پژوهشی با هدف مقایسه تأثیر پاسخ وابسته به تعداد جلسات تمرین در هفته بر آمادگی جسمانی نوجوانان پسر کم تحرک طراحی و به عرصه اجرا گذاشته شد. بدین منظور تعداد ۴۸ نفر پسر کم تحرک داوطلب انتخاب و بطور تصادفی به چهار گروه با میانگین و انحراف استاندارد سن، گروه‌های دو جلسه‌ای (۱۲ نفر  $\pm ۲/۳$  سال)، سه جلسه‌ای (۱۲ نفر،  $\pm ۲/۷$  سال)، چهار جلسه‌ای (۱۲ نفر،  $\pm ۳/۱$  سال) و کنترل (۱۲ نفر  $\pm ۳/۴$  سال) تقسیم بندی شدند. برنامه تمرینی گروه دو جلسه در هفته شامل دویدن با شدت ۷۰ - ۶۰ درصد ضربان قلب بیشینه به مدت ۳۵ - ۲۵ دقیقه در هر جلسه و گروه ۳ جلسه در هفته برنامه دویدن را با همان شدت در زمان ۲۵ - ۱۷ دقیقه در هر جلسه و گروه ۴ جلسه در هفته برنامه دویدن را با همان شدت در زمان ۱۵ - ۱۲ دقیقه در هر جلسه اجرا کردند. در هر ۳ گروه تجربی تمرینات چابکی، انعطاف پذیری و استقامت عضلانی اجرا و سعی شد نسبت حجم برنامه‌ها در مجموع جلسات گروه‌ها برابر باشد. تجزیه و تحلیل میانگین تغییرات داده‌ها با استفاده از آنالیز واریانس یک سویه با آزمون تعقیبی بن فرنی در سطح معنی داری ( $P \leq 0/05$ ) نشان داده شد. مقادیر کاهش وزن، شاخص توده بدن، درصد چربی و اندازه دور کمر فقط در گروه‌های تجربی ۳ و ۴ جلسه‌ای نسبت به کنترل معنی‌دار بود ( $P \leq 0/05$ ). قدرت انفجاری دست‌ها، سرعت حرکت، استقامت قلبی تنفسی و انعطاف‌پذیری در هر سه گروه تجربی تفاوت معنی‌داری نسبت به گروه کنترل نشان داد، اما در شاخص‌های تعادل، هماهنگی، قدرت انفجاری پاها، چابکی، استقامت عضلانی عضلات شانه و شکم، تغییرات فقط در گروه‌های ۳ و ۴ جلسه‌ای نسبت به گروه کنترل معنی‌دار شد ( $P \leq 0/05$ ) بطور کلی احتمالاً اجرای هر سه برنامه تمرینی سازگاری‌های مفیدی را در پی داشته است و تغییر تعداد جلسات تمرین و افزایش آن برای بهبود بعضی متغیرهای آمادگی جسمانی با نقش بیشتر دستگاه عصبی نظیر تعادل، هماهنگی، توان انفجاری، چابکی توصیه می‌شود. از سوی دیگر در برخی متغیرها نظیر انعطاف‌پذیری تأثیر افزایش تعداد جلسات تمرین به سازگاری بیشتر منجر نمی‌شود

واژگان کلیدی: پاسخ وابسته به مقدار، نوجوانان کم تحرک، آمادگی جسمانی