

**عنوان طرح:** تأثیر تمرینات منتخب maxex روی توان بی هوازی ژیمناستیک کاران پسر ۱۵-۱۴ ساله

**مجری طرح :** حمزه دانشمندی

**مدت اجرا:**

#### **چکیده:**

هدف از این تحقیق بررسی تأثیر تمرینات منتخب maxex روی توان بی هوازی ژیمناستیک کاران پسر ۱۵-۱۴ ساله است . بدین منظور تعداد ۲۴ نفر از ژیمناستیک کاران ۱۴-۱۵ ساله که حداقل ۴ سال سابقه تمرین داشتند به عنوان آزمودنی انتخاب شدند و بطور تصادفی در دو گروه کنترل و تجربی قرار گرفتند . گروه کنترل تمرینات عادی ژیمناستیک را انجام دادند و گروه تجربی علاوه بر تمرینات عادی ژیمناستیک منتخبی از تمرینات maxex ( تمرینات پلاپومتریك + MxS ) را هم به مدت هشت هفته ، هفته ای سه جلسه انجام دادند .

این تحقیق به روش پیش آزمون پس آزمون انجام گرفت و برای اندازه گیری توان بی هوازی از آزمون پرش سارجنت و نمودار لوئیز استفاده شد . تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد که :

- ۱- تمرینات عادی ژیمناستیک بر توان بی هوازی ژیمناستیک کاران پسر ۱۴ الی ۱۵ ساله تأثیر معنی داری ندارد . (  $p = ۰/۵۰۴$  )
- ۲- تمرینات ترکیبی ( عادی ژیمناستیک + منتخب maxex ) بر توان بی هوازی ژیمناستیک کاران پسر ۱۴ الی ۱۵ ساله تأثیر معنی داری دارد . (  $p = ۰/۰۰۱$  )
- ۳- تمرینات ترکیبی ( عادی ژیمناستیک + منتخب maxex ) نسبت به تمرینات عادی ژیمناستیک افزایش بیشتری در توان بی هوازی ایجاد کرد .

