

تأثیر هشت هفته تمرینات تی آر ایکس بر عملکرد جسمانی بازیکنان نوجوان پسر بسکتبالیست

محمد خداوردی زاده^{*}

۱. گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه بین المللی امام رضا(ع)، مشهد، ایران

چکیده:

در این مطالعه تأثیر هشت هفته تمرینات تی آر ایکس بر عملکرد جسمانی بازیکنان نوجوان پسر بسکتبالیست مورد بررسی قرار گرفت. مطالعه حاضر از نوع نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش پسران بسکتبالیست شهر مشهد و نمونه‌ی آماری پسران بسکتبالیست باشگاه شهید بهشتی شهر مشهد با دامنه سنی ۱۷-۱۴ سال بودند که حداقل یک سال به صورت منظم تمرین بسکتبال داشتند. ۳۰ نفر از آنها به صورت تصادفی انتخاب و در قالب دو گروه (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل) به صورت تصادفی جایگزین شدند. گروه تجربی به مدت ۸ هفته تمرینی، ۳ جلسه در هفته به مدت ۶۰-۵۰ دقیقه زیر نظر مربی بین‌المللی تی آر ایکس به تمرین پرداختند. نتایج نشان داد که تمرینات تی آر ایکس بر قدرت بالا تنه، قدرت پایین تنه، چابکی و تعادل بازیکنان نوجوان پسر بسکتبالیست تأثیر معناداری دارد. بیشترین تأثیر ورزش تی آر ایکس بر روی قدرت بالا تنه و پایین تنه بود. بر اساس نتایج پژوهش حاضر چنین نتیجه‌گیری می‌شود که به منظور بهبود عملکرد جسمانی، تمرینات تی آر ایکس می‌تواند موثر واقع شود.

واژگان کلیدی: تمرینات تی آر ایکس، عملکرد جسمانی، نوجوان پسر بسکتبالیست.

* ایمیل نویسنده مسئول: Moh.kh17220@yahoo.com