

چکیده

هدف: مقایسه اثر یک دوره تمرین طناب زنی بر برخی عوامل آمادگی جسمانی و حرکتی بین دانش آموزان دختر و پسر مقطع ابتدایی بود. مواد و روشها 33: دانش آموز دختر و 39 دانش آموز پسر مقطع ابتدایی شهرستان مه ولات به صورت داوطلبانه انتخاب شدند. برنامه تمرینی طنابزنی شامل شش هفته (سه جلسه در هفته) بود. تمرین با پنج ست یک دقیقه ای شروع و با 94 ست یک دقیقه ای به اتمام رسید. استراحت بین ست ها یک دقیقه بود. روش طناب زنی برای همه آزمودنی ها، طناب زنی همراه با دویدن درجا و با ریتم 31 بار در دقیقه بود که شدت و اضافه بار تمرین با آهنگ و با افزایش تعداد ست ها در هر هفته کنترل می شد. در ابتدا و انتهای مطالعه، اندازه های آنتروپومتریکی شامل قد، وزن و شاخص توده و نیز شاخص های استقامت قلبی - عروقی، چابکی، سرعت، توان انفجاری پاها، استقامت عضلانی دستها، توان دست ها، تعادل ایستا و تعادل پویا از همه آزمودنی ها گرفته شد. داده ها با استفاده از آزمونهای تحلیل کوواریانس و $T/1$ وابسته در سطح معنی داری ($P < 0.05$) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته ها: پسران و دختران در اثر تمرینات طناب زنی، هیچ تفاوت معناداری در شاخص های استقامت قلبی - عروقی، سرعت، استقامت عضلانی دست ها، توان عضلانی دست ها، توان انفجاری پاها، تعادل ایستا و تعادل پویا با یکدیگر ندارند

($P > 0/05$) و فقط در شاخص چابکی بین دختران و پسران تفاوت معناداری دیده شد ($P < 0/05$) به طوری که پسران در این شاخص بهتر از دختران بودند.

نتیجه گیری :شش هفته تمرین با طناب تاثیر مطلوب و قابل توجهی بر عوامل آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت و مهارت در دختران و پسران مدارس ابتدایی دارد.