

عنوان فارسی مقاله :

اثرات تمرین استقامت بر مهارت های عملکرد حرکتی در کودکان و نوجوانان:
یک فرا تحلیل

عنوان انگلیسی مقاله :

Effects of Strength Training on Motor Performance Skills in Children and Adolescents:

A Meta-Analysis



توجه !

این فایل تنها قسمتی از ترجمه میباشد. برای تهیه مقاله ترجمه شده کامل با فرمت ورد (قابل ویرایش) همراه با نسخه انگلیسی مقاله، [اینجا](#) کلیک نمایید.

Conclusion

To our knowledge, the present investigation is the first meta-analysis that provides a robust estimation of the effect of resistance training on selected motor performance skills in children and adolescents based on a statistically meaningful sample size. Although improvements in motor performance have been found previously, the vast majority of available studies lack statistical power due to small sample sizes. From our data it can be stated that resistance training is an effective method for enhancing selected motor performance skills (i.e., jumping, running, and throwing) during childhood and youth.



نتیجه گیری

بر اساس مطالعات ما، مداخله جاری در اولین فرا تحلیل، یک برآورد قوی از اثرات تمرین استقامت بر مهارت های عملکرد حرکتی در کودک و نوجوان بر اساس اندازه نمونه معنی دار ارائه می کند. اگرچه بهبود عملکرد حرکتی قبلا گزارش شده است طیف وسیعی از مطالعات متغیر فاقد قدرت آماری به دلیل اندازه نمونه کوچک می باشند. بر اساس داده ها می توان گفت که تمرین استقامت یک روش موثر برای بهبود مهارت های عملکرد حرکتی (پرش، دو و پرتاب) است

توجه !

این فایل تنها قسمتی از ترجمه میباشد. برای تهیه مقاله ترجمه شده کامل با فرمت ورد (قابل ویرایش) همراه با نسخه انگلیسی مقاله، [اینجا](#) کلیک نمایید.

همچنین برای مشاهده سایر مقالات این رشته [اینجا](#) کلیک نمایید.