

چکیده

هدف از این پژوهش بررسی دو شیوه تمرینی موازی و مقاومتی بر ترکیب بدن و برخی از عوامل آمادگی جسمانی زنان غیرورزشکار بود. به این منظور، ۳۱ نفر زن غیرورزشکار ۲۰ تا ۳۵ سال به صورت داوطلبانه در این پژوهش شرکت کردند. آزمودنی‌ها به صورت تصادفی در سه گروه تمرینی موازی، مقاومتی و کنترل قرار گرفتند. آزمودنی‌ها ۳ روز در هفته و به مدت ۶ هفته تمرین کردند. ویژگی‌های توصیفی آنها شامل: وزن، نسبت دور کمر به دور لگن، شاخص توده بدن، درصد چربی بدن اندازه‌گیری شد. همچنین، قدرت و استقامت آزمودنی‌ها در شروع و پایان پژوهش ارزیابی شد. قدرت آزمودنی‌ها توسط آزمون یک تکرار بیشینه (IRM) در حرکت پرس سینه و قدرت پنجه دست و ارزیابی قدرت پا با استفاده از دینامومتر انجام شد. همچنین برای اندازه‌گیری استقامت عضلانی شکم و بالاتنه از آزمون درازونشست و شنای سوئدی استفاده شد. تمرینات مقاومتی شامل ۳ دور با ۱۲ تکرار با شدت ۴۰-۶۵٪ IRM در هفته اول شروع و به ۸۰٪ IRM در هفته ششم رسید. تمرینات موازی شامل تمرینات استقامتی ایروبیک، استپ با شدت ۶۵٪ ضربان قلب بیشینه در هفته اول و به ۸۰٪ ضربان قلب بیشینه در هفته ششم رسید و تمرین قدرتی در هفته اول با ۴۰-۶۵٪ IRM یک تکرار بیشینه شروع و به ۸۰٪ IRM در هفته ششم رسید. بعد از ۶ هفته، قدرت و استقامت در تمام حرکات در هر دو گروه به طور معنی‌داری افزایش یافت ($p < 0.05$). گروه تمرین مقاومتی در شاخص‌های ترکیب بدن معنی‌دار نبود. گروه تمرین موازی در شاخص توده بدن معنی‌دار و در شاخص‌های WHR و درصد چربی معنی‌دار نبود. ($p > 0.05$)

کلید واژه: تمرین مقاومتی، تمرین موازی، ترکیب بدن، آمادگی جسمانی، زنان غیر ورزشکار