

بررسی اثر دو شیوه تمرین استقامتی - مقاومتی با شدت و حجم متفاوت بر توان بی هوازی، ترکیب بدن، توان هوازی و سرعت در دختران غیرورزشکار

چکیده

هدف از تحقیق حاضر مقایسه اثر دو شیوه تمرین استقامتی - مقاومتی با شدت و حجم متفاوت بر توان بی هوازی، ترکیب بدن، توان هوازی و سرعت در دختران غیرورزشکار بود. در این راستا تعداد ۳۰ نفر از دختران غیرورزشکار به سه گروه ده نفری گروه کنترل (گروه اول) (میانگین سنی 33 ± 3 ، $22/40$ ، قد $1/63 \pm 0/02$ متر) گروه دوم (گروه تمرین مقاومتی با شدت کم - حجم زیاد و استقامتی با شدت بالا - حجم کم) (میانگین سنی $50 \pm 3/60$ ، $21/60$ ، قد $1/62 \pm 0/02$ متر) و گروه سوم (گروه تمرین همزمان مقاومتی با شدت زیاد - حجم کم و استقامتی با شدت کم - حجم زیاد) (میانگین سنی $50 \pm 4/10$ ، $22/10$ ، قد $1/63 \pm 0/02$ متر) تقسیم شدند. آزمودنی های سه روز در هفته و به مدت هشت هفته به انجام تمرین موازی پیوسته پرداختند. در بخش آماری تحقیق از آزمون های آماری تی همبسته برای مقایسه درون گروهی و آزمون آماری آنوا و آزمون های تعقیبی برای مقایسه گروه ها استفاده گردید. نتایج تحقیق حاضر نشان دادند که اختلاف معنی داری در گروه های تمرین موازی نسبت به گروه کنترل در همه متغیرهای آمادگی جسمانی (ترکیب بدنی، قدرت عضلانی بیشینه، توان هوازی و توان بی هوازی، سرعت) وجود دارد ($p=0/00$)، هرچند که در ترکیب بدنی، توان هوازی، قدرت عضلانی و سرعت اختلاف معنی دار نبود ($p=0/26$ ، $p=0/25$ ، $p=0/30$ ، $p=0/13$ به ترتیب). بنابراین می توان بیان داشت که تمرین موازی با شدت ها و حجم های متفاوت سبب بهبود متغیرهای جسمانی در دختران غیرورزشکار شده است.

واژگان کلیدی: تمرین موازی، سرعت، قدرت عضلانی، ترکیب بدنی، توان هوازی - بی هوازی