

چکیده

هدف از پژوهش حاضر مقایسه اثر سه نوع تمرین استقامتی، قدرتی و موازی (ترکیب قدرتی و استقامتی) بر توان هوازی، بی‌هوازی، قدرت بیشینه و ترکیب بدنی دانشجویان زن رشته تربیت بدنی بود. ۴۸ دانشجوی داوطلب شرکت در پژوهش با میانگین سنی ۲۷-۲۳ سال به صورت تصادفی در چهار گروه استقامتی، قدرتی، موازی و کنترل هر کدام ۱۲ نفر قرار گرفتند.

تمرین استقامتی شامل دویدن روی نوارگردان به مدت ۲۰ دقیقه با ۵۰٪ ضربان قلب بیشینه در هفته اول بود که به ۳۴ دقیقه با ۸۵٪ ضربان قلب بیشینه در هفته هشتم رسید. تمرین قدرتی شامل اجرای حرکات پرس سینه، اسکات، کشش زیر بغل و پشت پا در سه دور و ده تکرار و ۵۰ درصد یک تکرار بیشینه بود که در هفته آخر به ۳ دور و شش تکرار و ۸۵ درصد یک تکرار بیشینه رسید. تمرین موازی شامل اجرای کامل دو برنامه تمرین قدرتی و استقامتی بود. گروه استقامتی و قدرتی سه جلسه در هفته و گروه موازی شش روز در هفته و به مدت هشت هفته تمرین کردند.

براساس یافته‌های پژوهش بیشترین افزایش در گروه استقامتی و کمترین افزایش در گروه قدرتی دیده شد. افزایش در گروه موازی معنادار ولی نسبت به گروه استقامتی کمتر بود.

هر سه گروه تمرینی در توان بی‌هوازی تغییر معناداری نداشتند. هر سه نوع تمرین، باعث افزایش معنادار قدرت نسبی پرس سینه و قدرت نسبی اسکات شدند. هر سه نوع تمرین تاثیر معناداری بر کاهش درصد چربی بدن آزمودنی‌ها داشتند.