

## چکیده:

هدف: هدف از این مطالعه بررسی اثر تمرینات مقاومتی با شدت زیاد، تمرینات مقاومتی با شدت متوسط و تمرینات مقاومتی سرعتی بر ترکیب بدن و برخی فاکتورهای آمادگی جسمانی زنان ورزشکار بود. روش ها: تعداد ۲۵ نفر از زنان تمرین کرده به طور تصادفی سه گروه تقسیم شدند. گروه تمرینات با شدت زیاد ۹ نفر (سن:  $28/22 \pm 2/77$  سال، BMI:  $22/40 \pm 2/34$ )، تمرینات با شدت متوسط ۸ نفر (سن:  $27/75 \pm 4/23$  سال، BMI:  $23/1 \pm 1/63$ ) تمرینات سرعتی مقاومتی ۸ نفر (سن:  $26 \pm 2/26$  سال، BMI:  $24/4 \pm 0/5$ ). قبل و بعد از تمرینات BMI، WHR، وزن چربی و وزن بدون چربی، قدرت، انعطاف پذیری، توان بی هوازی اندازه گیری شد. برای مقایسه نتایج قبل و بعد آزمون، از آزمون آماری t همبسته و نپای مقایسه نتایج سه گروه با یکدیگر از آزمون آنالیز واریانس یک طرفه و آزمون تعقیبی توکی استفاده شد. سطح معنی داری ۰/۰۵ تعیین شد.

یافته ها: در هر سه نوع تمرین شاخص بده بدن، کاهش یافت. تمرینات مقاومتی با شدت زیاد و تمرینات مقاومتی سرعتی دور کمر به لگن بهبود یافت. تمرینات مقاومتی با شدت متوسط و تمرینات مقاومتی سرعتی بر درصد چربی اثر معناداری داشت، و تمرینات مقاومتی با شدت زیاد اثر معناداری نشان نداد. هیچ یک از نوع تمرینات بر وزن بدون چربی اثر معناداری نداشت. تمرینات مقاومتی با شدت زیاد و تمرینات مقاومتی سرعتی بر قدرت بالا تنه و اثر معناداری داشت، ولی تمرینات با شدت متوسط بر قدرت بالا تنه اثر معناداری نداشت. تمرینات با شدت زیاد و تمرینات با شدت متوسط بر قدرت پایین تنه اثر معناداری داشت و تمرینات مقاومتی سرعتی اثر نداشت هر سه گروه تمرینات مقاومتی بر انعطاف پذیری بالا تنه و پایین تنه اثر معناداری داشت. تمرینات سرعتی مقاومتی بر توان بی هوازی اثر معنادار دارد و د و تمرین دیگر بی تاثیر بود.

نتیجه گیری: نتایج نشان داد هر سه نوع تمرین تقریباً باعث بهبود در ترکیب بدن شدند. تمرینات مقاومتی با شدت زیاد قدرت و در هر سه نوع تمرین انعطاف پذیری بهبود یافت. توان بی هوازی در تمرینات سرعتی مقاومتی بهبود پیدا کرد.

واژه های کلیدی: تمرینات مقاومتی، تمرینات سرعتی، ترکیب بدن، آمادگی جسمانی