

مقایسه ی تمرینات مقاومتی با دو حجم متفاوت بر ترکیب بدن، قدرت عضلانی و دوره‌های بدن مردان ورزشکار رشته پرورش اندام

محمد رضا شکوری شالدهی

چکیده

**زمینه و هدف:** هدف کلی پژوهش حاضر، مقایسه ی تمرینات مقاومتی با دو حجم متفاوت بر ترکیب بدن، قدرت عضلانی و دوره‌های بدن مردان ورزشکار رشته پرورش اندام بود.

روش بررسی: ۲۰ نفر مرد ورزشکار رشته پرورش اندام (با میانگین سنی  $22/3 \pm 3/7$  سال، قد  $174/5 \pm 4$  سانتیمتر، وزن  $81/42 \pm 6/2$  کیلوگرم) آزمودنی های تحقیق حاضر را تشکیل می دادند، که از طریق توزیع آگهی در باشگاه های پرورش اندام سطح شهر رشت انتخاب شده بودند، و به طور تصادفی در قالب دو گروه با عنوان گروه های: تمرین مقاومتی با حجم پایین ( $n = 10$ ) و تمرین مقاومتی با حجم بالا ( $n = 10$ ) تقسیم شدند. قبل و بعد از ۴ هفته برنامه تمرین، ترکیب بدن (**WHR**، **BMI**)، وزن بدون چربی و درصد چربی بدن، قدرت عضلانی (پرس سینه و اسکوات پا) و دوره‌های بدن (دور بازو، سینه و ران). مورد ارزیابی قرار گرفت. برای مقایسه نتایج قبل و بعد از دوره تمرینات در هر گروه، از آزمون آماری **t** همبسته و برای مقایسه نتایج ۲ گروه با یکدیگر، از آزمون **t** مستقل استفاده گردید. سطح معنی داری  $P < 0/05$  تعیین شد.

**یافته ها:** با توجه به نتایج آزمون **t** مستقل، تفاوت معنی داری بین گروه های مورد مطالعه در متغیرهای درصد چربی بدن ( $p = 0/003$ )، وزن بدون چربی ( $p = 0/002$ )، دور بازو ( $p = 0/000$ ) و دور ران ( $p = 0/001$ ) مشاهده می شود ( $p < 0/05$ ) که این تفاوت ها در رابطه با **BMI** ( $p = 0/073$ )، **WHR** ( $p = 0/133$ )، یک تکرار بیشینه در حرکت پرس سینه ( $p = 0/661$ )، دور سینه ( $p = 0/670$ ) و اسکوات ( $p = 0/141$ ) معنی دار نمی باشد ( $p > 0/05$ ).

**نتیجه گیری:** از نتایج تحقیق حاضر می توان چنین استنباط نمود که تمرینات مقاومتی با حجم بالا می تواند بر درصد چربی بدن، وزن بدون چربی، دور بازو و دور ران ورزشکاران پرورش اندام مفید باشد اما در رابطه با **WHR**، **BMI**، یک تکرار بیشینه در حرکت پرس سینه، اسکوات و دور سینه تفاوتی بین دو حجم تمرینی بالا و پایین وجود ندارد.

واژه های کلیدی: ترکیب بدن، قدرت عضلانی، دوره‌های بدن، پرورش اندام.