

چکیده

هدف کلی پژوهش حاضر، بررسی تاثیر تمرینات تناوبی شدید با حجم کم بر ترکیب بدنی، ظرفیت هوازی، متابولیسم گلوکز و عوامل التهابی مردان مبتلا به اضافه وزن بود. ۲۴ نفر از مردان دارای اضافه وزن با دامنه سنی ۳۰ تا ۳۵ سال به صورت تصادفی به ۲ گروه ۱۲ نفری تمرین تناوبی شدید با حجم پایین و گروه شاهد تقسیم شدند. گروه تجربی، برنامه تمرین خود را به مدت ۸ هفته و هر هفته ۳ جلسه اجرا نمودند. برنامه تمرین شامل ۲۰ دقیقه گرم کردن با انواع دوها، حرکات کششی و نرمشی و سپس بخش اصلی تمرین بود.

از آمار توصیفی برای محاسبه شاخص های مرکزی، پراکندگی و ترسیم جداول و در بخش آمار استنباطی، از آزمون کولموگروف-اسمیرنف جهت تعیین توزیع طبیعی داده ها استفاده شد. در تجزیه و تحلیل استنباطی، برای مقایسه نتایج قبل و بعد از اجرای برنامه تمرینی در هر گروه، از آزمون آماری t همبسته و برای مقایسه نتایج ۲ گروه با یکدیگر از آزمون t مستقل استفاده شد. کلیه عملیات آماری توسط نرم افزار (SPSS) نسخه ۲۳ و سطح معنی داری آزمون ها در سطح $p \leq 0.05$ در نظر گرفته شد.

نتایج و یافته های تحقیق نشان داد که با استناد به نتایج آزمون t مستقل و با فرض برابری واریانس ها، بین تفاضل پس آزمون گروه های تجربی و شاهد در تمامی متغیرهای پژوهش تفاوت معنی داری وجود دارد ($p < 0.05$). به عبارت دیگر ۸ هفته تمرین تناوبی شدید با حجم کم باعث بهبود معنی دار ترکیب بدن، ظرفیت هوازی، متابولیسم گلوکز و عوامل التهابی مردان مبتلا به اضافه وزن شده است.

واژه های کلیدی: تمرینات تناوبی شدید با حجم کم، ترکیب بدنی، ظرفیت هوازی و عوامل التهابی.