

تأثیر تمرین استقامتی، قدرتی و موازی بر برخی متغیر های توان هوازی، بی هوازی، قدرت بیشینه و ترکیب بدنی دانشجویان زن رشته تربیت بدنی

فائزه مقدم*، بهمن تاروپردی زاده، بهمن میرزایی،

1392-06-25

چکیده هدف از پژوهش حاضر مقایسه اثر سه نوع تمرین استقامتی، قدرتی و موازی (ترکیب قدرتی و استقامتی) بر توان هوازی، بی هوازی، قدرت بیشینه و ترکیب بدنی دانشجویان زن رشته تربیت بدنی بود. 48 دانشجوی داوطلب شرکت در پژوهش با میانگین سنی 23-27 سال به صورت تصادفی در چهار گروه استقامتی، قدرتی، موازی و کنترل هر کدام 12 نفر قرار گرفتند. تمرین استقامتی شامل دویدن روی نوارگردان به مدت 20 دقیقه با 50% ضربان قلب بیشینه در هفته اول بود که به 34 دقیقه با 85% 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 50 درصد یک تکرار بیشینه بود که در هفته آخر به 3 دور و شش تکرار و 85 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 یافته های 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 بی هوازی 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 در صد چربی بدن آزمودنی ها داشتند.

کلمات کلیدی: توان هوازی، توان بیهوازی، ترکیب بدن، آموزش همزمان، آموزش استقامت، تمرینات قدرتی

[Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database](#)
[دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها](#)