مقایسه آثار دو شیوه تمرین مقاومتی بر عوامل جسمانی زنان ورزشکار

صدیقه اکبرشاهی کهن *,61,

1395-06-29

چکیده: 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: تعداد25 نفر از زنان تمرین کرده به طور تصادفی سه گروه تقسیم شدند.گروه تمرینات با شدت زیاد 9 نفر(سن: 22/28±77/2 سال، BMI: 40/22±34/2)، تمرینات با شدت متوسط 8 نفر(سن: 75/27±23/4 سال، BMI: 1/23±63/1) تمرینات سرعتی مقاومتی 8 نفر(سن: 26±26/2 سال، BMI:4/24±5/0). 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 بعدآزمون، از آزمون آماری تعقیبی آزمون و طرفه یک واریانس آنالیز آزمون یکدیگراز با گروه سه نتایج مقایسه برای و همبسته t توکی استفاده شد. سطح معنی داری 05/0 تعیین شد. یافته ها: در هرسه نوع تمرین شاخص توده بدن، کاهش یافت. تمرینات مقاومتی با شدت زیاد و تمرینات مقاومتی سرعتی دور کمربه 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 وتمرینات 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 دو تمرین دیگر بی تاثیربود. نتیجه گیری: نتایج نشان دادهر سه نوع تمرین تقریبا باعث بهبود در ترکیب بدن شدند. تمرینات مقاومتی با شدت زیاد قدرت و در هرسه نوع تمرین انعطاف پذیری بهبود یافت. توان بی هوازی در تمرینات سرعتی مقاومتی بهبود پیدا کرد.

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

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