

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 *، 60،

1396-6-29

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: 20 نفر مرد ورزشکار رشته پرورش اندام (با میانگین سنی $7/3 \pm 3/22$ سال، قد $4 \pm 5/174$ سانتیمتر، وزن $2/6 \pm 42/81$ 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 4 هفته برنامه تمرین، ترکیب بدن (BMI، WHR، 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 2 گروه با یکدیگر، از آزمون t مستقل استفاده گردید. سطح معنی داری BMI 05/0P با رابطه در ها تفاوت این که (p) سینه دور، ($661/0 = p$) سینه پرس حرکت در بیشینه تکرار یک، ($133/0 = p$) WHR، ($073/0 = p$) تحقیق نتایج از: گیری نتیجه. ($05/0 > p$) باشد نمی دار معنی ($141/0 = p$) اسکوات و ($0670/0 = p$) 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 BMI، WHR، یک تکرار بیشینه در حرکت پرس سینه، اسکوات و دور سینه تفاوتی بین دو حجم تمرینی بالا و پایین وجود ندارد.

کلمات کلیدی : ترکیب بدن، قدرت عضلانی، دوره‌های بدن، پرورش اندام.

[Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database](#)

[دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها](#)