

تأثیر تمرینات مقاومتی با دو الگوی باردهی هرمی مسطح و هرمی دوگانه بر شاخص‌های قلبی-عروقی، فیزیولوژیکی و مورفولوژیکی ورزشکاران بدنساز جوان

سید احمد احمدزاده حاکی شالکوهی*، دکتر علیرضا علمیه،

1398-6-6

هدف از انجام این پژوهش بررسی تأثیر اجرای تمرینات مقاومتی با دو الگوی باردهی هرمی مسطح و دوگانه بر شاخص‌های قلبی-عروقی، فیزیولوژیکی و مورفولوژیکی ورزشکاران بدنساز جوان بود. آزمودنی‌های این پژوهش 50 نفر از اعضای یکی از باشگاه‌های شهرستان رشت بودند که به طور تصادفی به دو گروه الگوی هرمی مسطح (سن: $20/1 \pm 33/19$ سال، قد: $79/4 \pm 2/176$ سانتی‌متر، شاخص توده بدن: $34/1 \pm 91/22$ کیلوگرم بر مترمربع) و الگوی هرمی دوگانه (سن: $21/1 \pm 01/20$ سال، قد: $59/5 \pm 4/175$ سانتی‌متر، شاخص توده بدن: $18/1 \pm 80/22$ کیلوگرم بر مترمربع) تقسیم شدند. شاخص‌های قلبی-عروقی (شامل ضربان قلب (HR)، فشار خون سیستولی (SBP)، فشار خون دیاستولی (DBP)، میانگین فشار خون شریانی (MBP) و حاصل ضرب دوگانه (RPP))، فیزیولوژیکی (شامل: توان انفجاری بالاتنه، توان انفجاری پایین تنه، قدرت بالاتنه، قدرت پایین تنه) و مورفولوژیکی (شامل: وزن، درصد چربی، قطر بازو، قطر ساق پا، عرض ران) در فواصل زمانی پیش و پس از فعالیت‌های مقاومتی با دو الگوی باردهی هرمی مسطح و الگوی هرمی دوگانه اندازه‌گیری شدند. طبق یافته‌های پژوهش حاضر، در مورد شاخص‌های قلبی-عروقی قبل و بعد از مداخله تمرینی کاهش معنی‌داری در هر دو گروه تجربی مشاهده شد ($P < 05/0$). تمرینات مقاومتی با الگوهای باردهی هرمی مسطح و دوگانه منجر به افزایش معنی‌داری در شاخص‌های فیزیولوژیکی هر دو گروه شد ($P < 05/0$). تمرینات مقاومتی تأثیر معنی‌داری روی وزن آزمودنی‌ها نداشت ($05/0P$). بین دو الگوی باردهی هرمی مسطح و هرمی دوگانه تفاوت معنی‌داری از لحاظ تأثیر بر شاخص‌های قلبی-عروقی، فیزیولوژیکی و مورفولوژیکی مشاهده نشد ($05/0$).

کلمات کلیدی: تمرین مقاومتی، الگوی هرمی مسطح (FPLP)، الگوی هرمی دوگانه (DPLP)، ورزشکاران بدنساز جوان

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

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