

عنوان مقاله:

تاثیر یک دوره تمرینات کراس فیت و بی تمرینی کوتاه مدت متعاقب آن بر توان بی هوازی دختران فوتسالیست

محل انتشار:

هفتمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

نیکو خسروی - دانشیار گروه فیزیولوژی ورزش، دانشگاه الزهرا (س)، تهران، ایران

اعظم رمضان خانی - استادیار گروه تربیت بدنی، موسسه آموزش عالی رسام، کرج، ایران

حمیده اکبری - کارشناس ارشد گروه فیزیولوژی ورزش، دانشگاه الزهرا (س)، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

هفته بی تمرینی از آزمودنی ها گرفته شد. برای تعیین تفاوت بین گروهی از آنوا مختلط (mixed ANOVA) در سطح معناداری $p < 0.05$ و با نرم افزار spss22 استفاده شد. نتایج حاصل از تحلیل داده ها نشان داد که در مورد اوج توان بی هوازی میانگین توان بی هوازی و حداقل توان بی هوازی در گروه کراس فیت بین مراحل پیش آزمون با پس آزمون با بی تمرینی و پس آزمون با بی تمرینی تفاوت معناداری مشاهده شد ($p < 0.05$). در مورد شاخص خستگی در گروه کراس فیت بین مراحل پیش آزمون با پس آزمون و بی تمرینی تفاوت معناداری مشاهده شد ($p < 0.05$). بین دو گروه کنترل و کراس فیت در اوج توان بی هوازی در مراحل پس آزمون و نیز بی تمرینی تفاوت معناداری مشاهده شد ($p < 0.05$). بین دو گروه کنترل و کراس فیت در میانگین توان بی هوازی حداقل توان بی هوازی و شاخص خستگی در مرحله ی پس آزمون تفاوت معناداری مشاهده شد ($p < 0.05$). با توجه به یافته های پژوهش حاضر تمرین کراس فیت به مدت 4 هفته دو روز در هفته بر بهبود متغیرهای ترکیب بدن (وزن درصد چربی بدن شاخص توده بدنی) تاثیری ندارد ولی بر توان بی هوازی (توان بی هوازی اوج توان بی هوازی میانگین توان بی هوازی حداقل و شاخص خستگی) در زنان فوتسالیست تاثیر دارد. بر این اساس می توان تمرینات کراس فیت را برای بهبود شاخص توان بیهوازی در بازیکنان فوتسال در نظر گرفت.

کلمات کلیدی:

کراس فیت، توان بی هوازی، قدرت عضلانی، بی تمرینی، زنان فوتسالیست

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1371224>

