

عنوان مقاله:

اثر یک دوره تمرینات کراس فیت (CrossFit) بر شاخص های ترکیب بدنی، توان هوازی و زمان رسیدن به واماندگی در زنان فوتسالیست

محل انتشار:

فصلنامه علوم ورزش، دوره 14، شماره 46 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 19

نویسندگان:

ملیحه فاضلان - دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه الزهرا (س)، تهران، ایران

نیکو خسروی - گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه الزهرا (س)، تهران، ایران

فهیمه کاظمی - گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه الزهرا (س)، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

کراس فیت یکی از روش های رو به رشد تمرین عملکردی با شدت بالا است. هدف پژوهش حاضر تعیین اثر یک دوره تمرینات کراس فیت بر شاخص های ترکیب بدنی، توان هوازی و زمان رسیدن به واماندگی در زنان فوتسالیست بود. تعداد ۲۴ دختر فوتسالیست با میانگین سنی 20 ± 2 سال و میانگین وزنی $56/86 \pm 12/56$ کیلوگرم انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۲ نفره تمرین و کنترل قرار گرفتند. آزمودنی ها آزمونی شامل آزمون بروس، ترکیب سنجی را در دو روز پیش و پس از شروع تمرینات انجام دادند. گروه تمرین به مدت ۴ هفته، دو روز در هفته و به مدت ۳۵ تا ۴۰ دقیقه در هر جلسه به انجام تمرینات کراس فیت پرداختند و گروه کنترل در طی این دوره فقط فعالیت های روزمره خود را انجام دادند. تجزیه و تحلیل داده ها با آزمون تی همبسته و تی مستقل در سطح معناداری $P < 0/05$ انجام گرفت. نتایج حاصل از آزمون تی همبسته نشان داد که بین وزن بدن، BFM، WHR، %BF، BMI، حداکثر اکسیژن مصرفی (VO_{2max}) و زمان رسیدن به واماندگی در گروه کنترل و تمرین در مرحله پیش آزمون و پس آزمون تفاوت معناداری وجود نداشته است. همچنین، نتایج حاصل از آزمون تی همبسته نشان داد که بین متغیرهای فوق الذکر در دو گروه کنترل و تمرین پس از ۴ هفته آزمون تفاوت معناداری وجود نداشته است. بنابراین، با توجه به یافته های پژوهش حاضر، تمرینات کراس فیت به مدت ۴ هفته، دو روز در هفته بر بهبود شاخص های ترکیب بدنی، توان هوازی و زمان رسیدن به واماندگی در زنان فوتسالیست تاثیری نداشت.

کلمات کلیدی:

تمرینات کراس فیت، VO_{2max} ، ترکیب بدنی، زمان رسیدن به واماندگی، زنان فوتسالیست

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1606180>

