

عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات عملکردی شدید بر توان بی هوازی و خستگی زنان دارای اضافه وزن

محل انتشار:

فصلنامه علوم حرکتی و رفتاری، دوره 5، شماره 2 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

فاطمه صادقی جندانی - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، گروه علوم ورزشی، دانشگاه شهرکرد، شهرکرد، ایران

اکبر اعظمیان جزی - استادیار، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، گروه علوم ورزشی، دانشگاه شهرکرد، شهرکرد، ایران

بنفشه محمدی - استادیار، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، گروه علوم ورزشی، دانشگاه شهرکرد، شهرکرد، ایران

خلاصه مقاله:

مطالعه حاضر با هدف تاثیر تمرینات عملکردی شدید بر توان بی هوازی و خستگی زنان دارای اضافه وزن انجام گرفت. در این مطالعه نیمه تجربی، با طرح پیش آزمون- پس آزمون، از بین زنان دارای اضافه وزن شهر اصفهان، ۳۰ زن دارای اضافه وزن که در باشگاه آرسن مشغول به فعالیت بودند، به صورت در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه تمرینات عملکردی شدید و کنترل قرار گرفتند. در مرحله پیش آزمون اندازه گیری های قد، وزن و توان بی هوازی راس ساعت ۸ تا ۱۰ صبح در سالن ورزشی باشگاه انجام گرفت. در ادامه، مرحله تمرینی آغاز شد. مرحله تمرینی در هشت هفته و هر هفته سه جلسه در سالن ورزشی باشگاه انجام گرفت که گروه تمرینی به انجام تمرین مورد نظر پرداختند. در این مدت گروه کنترل به فعالیت های روزمره خود پرداختند. در نهایت، ۴۸ ساعت بعد از اتمام مرحله تمرینی، در مرحله پس آزمون، اندازه گیری های مورد نظر باز انجام گرفت. داده ها به روش کوواریانس تحلیل شد. نتایج نشان داد که تمرینات عملکردی شدید در افزایش توان بی هوازی (اوج توان بی هوازی، میانگین توان بی هوازی، حداقل توان بی هوازی) و کاهش خستگی تاثیر معنی داری دارد ($p < 0.05$) و نتایج حاکی بهبود معنی دار این شاخص ها در اثر تمرینات HIFT بود ($p < 0.05$). به طور کلی نتایج مطالعه حاضر بر اهمیت تمرینات HIFT بر توان بی هوازی و شاخص خستگی زنان دارای اضافه وزن تاکید دارد. با توجه به نتایج تحقیق حاضر پیشنهاد می شود که مربیان از تمرینات عملکردی شدید در بهبود توان بی هوازی و شاخص خستگی زنان اضافه وزن بهره جویند.

کلمات کلیدی:

تمرینات عملکردی شدید، توان بی هوازی، خستگی، زنان اضافه وزن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2002125>

