

عنوان مقاله:

تاثیر یک دوره تمرینات ایروبیک منتخب بر توان بی هوازی و ترکیب بدن زنان غیر ورزشکار

محل انتشار:

دومین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

محسن امینایی - استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان

سمیه ترکان - کارشناس ارشد تربیت بدنی

خلاصه مقاله:

هدف از این تحقیق بررسی تاثیر یک دوره تمرینات ایروبیک منتخب بر توان بی هوازی، و ترکیب بدن زنان غیر ورزشکار می باشد. پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی و کاربردی بوده و لذا با توجه به هدف مربوطه آزمودنی ها از بین زنان ورزشکار شهر اصفهان انتخاب و به دو گروه سنی زیر 35 سال (30 نفر) قد $161/52 \pm$ سانتی متر و وزن $67/22 \pm$ کیلو گرم و بالای 35 سال (30 نفر) قد $160 \pm$ سانتی متر و وزن $73/85 \pm$ سانتی متر تقسیم گردیدند. پروتکل تمرینی تحقیق شامل یک سری از تمرینات و حرکات کاربردی در ورزش ایروبیک با استفاده از برخی وسایل ساده و همراه با موزیک مناسب بود. کلیه آزمودنی ها 3 جلسه در هفته (یک روز در میان) برای مدت 8 هفته در برنامه تمرین شرکت نمودند. برنامه تمرینات در 2 هفته اول با 55 درصد و مدت 45 دقیقه شروع و هر دو هفته بر شدت و مدت آن افزوده شد از آمار توصیفی و آمار استنباطی (آزمون T در گروه های همبسته و مستقل) جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات استفاده گردید. همچنین از نرم افزار SPSS به منظور محاسبات آماری بهره گرفته شد. نتایج به دست آمده حاکی از عدم تاثیر متغییر مستقل روی توان بی هوازی همچنین، تاثیر معنی دار روی ترکیب بدن ($P < 0/05$) در هر دو گروه می باشد. براساس یافته های این تحقیق زنان غیر ورزشکار می توانند با شرکت در فعالیت هایی چون ایروبیک نسبت به به ود عوامل موثر فیزیولوژیکی اقدام نموده و بدین ترتیب به سطح سلامتی و زندگی فعال خود بیفزایند.

کلمات کلیدی:

ایروبیک، توان بی هوازی، ترکیب بدن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/583575>

