

عنوان مقاله:

تاثیر تعداد جلسات و افزایش شدت تمرین بر عوامل آمادگی جسمانی کارکنان ناجا (مورد مطالعه استان ایلام)

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

محسن کرمی - دانش آموخته دانشگاه علوم انتظامی امین

حمدالله هادی - عضو هیات علمی دانشگاه علوم انتظامی امین

خلاصه مقاله:

در این پژوهش کاهش تعداد جلسات تمرینی و در مقابل افزایش شدت تمرین بر روی ترکیب بدن (درصد چربی بدن، شاخص توده بدنی)، توان هوازی و توان بی هوازی بررسی شده است. 80 آزمودنی که همگی مرد و غیر ورزشکار (با میانگین سنی $35/2 \pm 1/53$ سال و میانگین قد $175/18 \pm 5/43$ سانتیمتر) بودند، از طریق تکمیل پرسشنامه و به صورت تصادفی (از مجموع 120 نفر) انتخاب و در چهار گروه 20 نفره (سه گروه تمرینی و یک گروه گواه) تقسیم شدند و گروه های تمرینی به ترتیب یک، دو و سه جلسه تمرین در هفته به مدت 8 هفته را انجام دادند. تمرینات شامل تمرین تناوبی به صورت هر روز 60 دقیقه راه رفتن و دویدن با سرعت های معین برای هر گروه تمرینی بود به گونه ای که گروه سه جلسه، تمرینی با شدت پایین (60-70 درصد ضربان قلب بیشینه) و گروه دو جلسه، تمرینی با شدت متوسط (70-80 درصد ضربان قلب بیشینه) و گروه یک جلسه، تمرینی با شدت بالا (80-90 درصد ضربان قلب بیشینه) را انجام می دادند. برای برآورد توان هوازی از آزمون دوی رفت و برگشت 20 متر (شا تل ران)، برای سنجش توان بی هوازی (قدرت انفجاری پاها) از آزمون پرش سارجنت و برای برآورد درد چربی از روش هفت نقطه ای چین پوستی استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده های پژوهش از نرم افزار SPSS 11 و از تحلیل واریانس استفاده شد. یافته های پژوهش نشان داد هرچه تعداد جلسات تمرین بیشتر و شدت کمتر بوده نتایج بهتری در درصد چربی بدن و توان هوازی کسب شده است. چنانچه سه جلسه تمرین در هفته با شدت پایین نسبت به گروه های تمرینی دیگر باعث کاهش معناداری در درصد چربی ($2/48 \pm 0/1$) و شاخص توده بدن ($2/93 \pm 0/06$) و افزایش معناداری در توان هوازی ($13/77 \pm 1/09$) گردیده است. و برعکس هرچه تعداد جلسات تمرین کمتر و شدت بیشتر بوده نتایج بهتری در توان بی هوازی کسب شده است. چنانچه بین گروه یک جلسه تمرین در هفته و گروه گواه بیشترین تفاوت معنی دار ($8/27 \pm 1/59$) مشاهده شد.

کلمات کلیدی:

تواتر تمرین، شدت تمرین، توان هوازی، توان بی هوازی، ترکیب بدن، کارکنان غیر ورزشکار

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/583650>

