

عنوان مقاله:

تاثیرات یک دوره تمرینات اینتروال کوتاه مدت شدید (HIIT) بر عوامل آمادگی جسمانی و آمادگی حرکتی مردان فوتسالیست

محل انتشار:

دومین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

ایمان نجم سهیلی - کارشناس ارشد، گروه فیزیولوژی ورزش، واحد بروجرد، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجرد، ایران

ناصر بهپور - استادیار، گروه فیزیولوژی ورزش، واحد بروجرد، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجرد، ایران

احمد همترف - استادیار، گروه فیزیولوژی ورزش، واحد بروجرد، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجرد، ایرا

خلاصه مقاله:

هدف از تحقیق حاضر بررسی تاثیر یک دوره تمرینات HIIT بر عوامل آمادگی جسمانی و آمادگی حرکتی پسران فوتسالیست بود. آزمودنیهای شامل 30 نفر از مردان فوتسالیست (با میانگین سنی $16/2 \pm 0/92$ سال، قد $162/5 \pm 5/01$ سانتیمتر و وزن $54/7 \pm 5/94$ کیلوگرم) بودند که در دو گروه 15 نفره تجربی و کنترل قرار گرفتند. قبل و بعد از انجام پروتکل تمرینی میزان متغیرهای وابسته تحقیق (قدرت عضلانی، استقامت قلبی عروقی، انعطاف پذیری، تعادل ایستا، چابکی، دوی سرعت و توان انفجاری اندام تحتانی) همه آزمودنی ها از طریق آزمونهای مربوطه ارزیابی شد. سپس گروه تجربی به مدت دو هفته تمرینات اینتروال را انجام دادند. در نهایت بعد از اجرای پروتکل تمرینی، از همه آزمودنی ها آزمون مجدد به عمل آمد. برای تعیین اختلاف بین پیشآزمون و پسآزمون هر یک از گروههای تحقیق از روش آماری t وابسته و برای مقایسه بین میزان تغییرات گروه های مطالعه از آزمون t مستقل استفاده شد. پس از تجزیه و تحلیل داده ها، نتایج نشان داد که در گروه تجربی، تفاوت معنی داری در پس آزمون نسبت به پیش آزمون در میزان قدرت عضلانی، استقامت قلبی عروقی، انعطاف پذیری، چابکی، دوی سرعت و توان انفجاری اندام تحتانی وجود دارد. در حالیکه هیچگونه تفاوت معنی داری در گروه کنترل مشاهده نگردید. لذا می توان از این نوع تمرینات جهت بهبود فاکتورهای آمادگی جسمانی در این افراد استفاده کرد

کلمات کلیدی:

تمرینات HIIT ، فوتسالیست، آمادگی جسمانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/587088>

