

عنوان مقاله:

تاثیرات شش هفته تمرینات اینتروال کوتاه مدت شدید (HIIT) بر عوامل آمادگی جسمانی و آمادگی حرکتی دختران فوتسالیست

محل انتشار:

اولین همایش ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت دانشگاه علوم پزشکی آبادان (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسنده:

مرجان قایدرحمتی - کارشناس ارشد، فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بروجرد، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از تحقیق حاضر بررسی تاثیر شش تمرینات HIIT بر عوامل آمادگی جسمانی و آمادگی حرکتی دختران فوتسالیست بود. آزمودنی های شامل 30 نفر از دختران فوتسالیست (با میانگین سنی $16/2 \pm 0/92$ سال، قد $162/5 \pm 5/01$ سانتیمتر و وزن $54/7 \pm 8/94$ 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 آزمون های 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 پیش آزمون و پس آزمون هر یک از گروه های 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، ورزشکار، آمادگی جسمانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/723722>

