

## عنوان مقاله:

اثر دو نوع برنامه منتخب تمرین تداومی و تناوبی بر ترکیب بدنی دانش آموزان پسر مقطع متوسطه شهرستان بهارستان

## محل انتشار:

چهارمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

رضا امیدی قنبری - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزش، تهران شهرداری، شهرک صدف، دانشگاه پیام نور واحد شهرداری

نگین سیدمرتضایی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش، جاده ساوه، بهارستان، گلستان، شهرک الهیه، اداره آموزش و پرورش

ناهدید درخشان - دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی گرایش رشد دانشگاه پیام نور واحد تهران جنوب

## خلاصه مقاله:

هدف از تحقیق حاضر تدوین اثر دو نوع برنامه تمرینی منتخب تداومی و تناوبی بر ترکیب بدنی دانش آموزان پسر مقطع متوسطه با میانگین 15 تا 13 سال بوده است. روش تحقیق نیمه تجربی و با طرح پیش آزمون و پس آزمون می باشد. بدین منظور از جامعه آماری مذکور 30 دانش آموز به صورت داوطلبانه انتخاب و بطور تصادفی در سه گروه، هر گروه 10 نفر، گروه یک (تمرین تداومی) گروه دو (تمرین تناوبی) و گروه سه (کنترل) تقسیم شدند. از شرکت کنندگان خواسته شد به منظور سنجش ترکیبات بدنی، 3 ساعت قبل از آزمون از صرف غذا و نوشیدن بیش از حد مایعات بپرهیزند. با استفاده از دستگاه تجزیه و تحلیل ترکیبات بدنی و با روش بیوالکتریکال ایمپدانس (IN BODY 0.3, Korea) شاخص های ترکیب بدنی شامل درصد چربی، توده بدون چربی، نرخ متابولیک پایه و غیره ثبت شد. سپس براساس روش ایساک تمامی اندازه گیری های پیکری شامل محیط ها (کمر، باسن، شکم، ساعد، بازو، ران، ساق) و طول ها (قد ایستاده، ارتفاع قابل دسترس، دو دست، کف دست، ساعد، ساق و ران) به وسیله متر آنتروپومتری و قطرها (مچ دست، زانو و آرنج) به وسیله کولیس، از سمت راست بدن ثبت شد. سپس آزمودنی ها در برنامه ی تمرینی 8 هفته ای تداومی و تناوبی شرکت نمودند. تمرینات تناوبی به مدت 8 هفته و با 3 جلسه تمرین در هر هفته و با شدت 75 تا 85 درصد ضربان بیشینه انجام شد. هر جلسه تمرین شامل 8 ست دقیقه ای 2 با 120 ثانیه استراحت فعال بود. برنامه ی تمرین تداومی از 60 درصد ضربان بیشینه 20 دقیقه شروع و در دو هفته آخر 75 درصد ضربان بیشینه تا 35 دقیقه رسید. قبل و بعد از انجام پروتکل تمرینی اطلاعات مربوط به ترکیب بدنی آزمودنی ها ثبت شد. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از تحلیل واریانس (ANOVA) و آزمون بونفرونی استفاده گردید. نتایج حاصل از تحلیل آنوا در خصوص اختلاف میانگین گروه ها نشان داد که اختلاف معناداری بین میانگین های ترکیب بدنی در سه گروه، تمرین تداومی ( $6/71 \pm$ ) ( $56/20$ )، ( $13/6 \pm 13/57$ )، و ( $57/13 \pm 6/13$ )، و کنترل ( $65/02 \pm 6/66$ )، مشاهده شد ( $P = 0/002$ )؛  $4/577$ ؛  $P =$  نتایج آزمون تعقیبی نشان می دهد که تفاوت معنی داری میان گروه کنترل با گروه تمرین تداومی، گروه کنترل با گروه تمرین تناوبی مشاهده شد. اما هیچ کدام از برنامه های تمرینی، تمرین تداومی و تمرین تناوبی با همدیگر، اختلاف معنی داری ندارند.

## کلمات کلیدی:

تمرین تداومی و تناوبی، ترکیب بدنی، دانش آموزان

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/774392>



