

عنوان مقاله:

اثر هشت هفته تمرینات دایره ای مقاومتی بر توان هوازی و درصد چربی بدن پسران جوان غیر ورزشکار شهر کرمان

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

امید افسری - کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت

عبدالصالح زر - دانشیار گروه علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه جهرم، جهرم، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از این پژوهش مقایسه تاثیر هشت هفته تمرینات دایره ای مقاومتی بر توان هوازی و درصد چربی بدن پسران جوان غیر ورزشکار شهر کرمان بود. روش ها: بدین منظور 33 دانشجوی غیرفعال و سالم (سن $23 \pm 1/21$ سال، قد $173/34 \pm 5/57$ سانتیمتر و وزن $74/13 \pm 7/32$ کیلوگرم) داوطلبانه در تحقیق شرکت کردند. آزمودنی ها را به دو گروه کنترل (13 نفر) و گروه تجربی (20 نفر) تقسیم کردیم. برنامه تمرین دایره ای مقاومتی گروه تجربی شامل انجام حرکات پرس سینه، پرس پا، پرس بالای سینه شیب دار، هاگ پا، ساق پا، جلو ران، پشت ران، جلو باز، حرکت کراس، سرشانه در 2 دور با 10 تکرار و 50 درصد یک تکرار بیشینه که در پایان دوره تمرینی به 3 دور با 6 تکرار و 80 درصد یک تکرار ر بیشینه رسید. این تمرینات 3 جلسه در هفته و به مدت 8 هفته انجام شد. جهت آنالیز داده ها از آزمون کالموگروف اسمیرنوف، آزمون تحلیل واریانس یکراهه و آزمون t زوجی استفاده شد. یافته ها: یافته های این مطالعه نشان داد تمرینات دایره ای مقاومتی، بر توان هوازی تاثیر معنی داری ندارد ($p < 0/05$) اما تمرینات دایره ای مقاومتی بر کاهش درصد چربی بدن تاثیر معنی داری دارد ($p < 0/05$). نتیجه گیری: براساس این یافته ها استنباط می شود که تمرینات دایره ای مقاومتی باعث کاهش معنی دار درصد چربی بدن پسران جوان غیر ورزشکار می شود ولی بر توان هوازی آنها تاثیر معنی داری ندارد.

کلمات کلیدی:

تمرینات دایره ای مقاومتی، توان هوازی، درصد چربی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/774680>

