

عنوان مقاله:

بررسی اثر دو هفته بی تمرینی به دنبال هشت هفته تمرینات والیبال بر ترکیب بدنی دختران والیبالیست

محل انتشار:

نخستین کنفرانس ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 4

نویسندگان:

پروانه کیانی بهمن بیگلو - گروه فیزیولوژی ورزشی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد مرودشت، ایران

سیدعلی حسینی - گروه فیزیولوژی ورزشی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد مرودشت، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از تحقیق حاضر اثر یک دوره بی تمرینی متعاقب هشت هفته تمرینات والیبال بر ترکیب بدنی دختران والیبالیست بود. بدین منظور 30 نفر از افراد شرکت کننده در فعالیت های ورزشی سالن نرجس به طور داوطلب به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. در ادامه پس از اندازه گیری ویژگی های جمعیت شناختی و همچنین متغیرهای تحقیق، آزمودنی ها در سه گروه هشت هفته تمرین والیبال و دو هفته بی تمرینی، 10 هفته تمرین والیبال و کنترل قرار گرفتند. در ادامه گروه هشت هفته و همچنین 10 هفته تمرین والیبال به مدت هشت هفته، سه جلسه در هفته و هر جلسه 60 دقیقه تمرینات منتخب والیبال را انجام دادند. پس از پایان هشت هفته مشابه با پیش آزمون متغیرهای تحقیق در هر سه گروه اندازه گیری شد. همچنین پس از دو هفته مجدداً ترکیب بدنی آزمودنی ها اندازه گیری شد. جهت تجزیه و تحلیل یافته های تحقیق از آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری تکراری استفاده شد. نتایج نشان داد که یک دوره بی تمرینی متعاقب هشت هفته تمرینات والیبال اثر معنی داری بر درصد چربی، درصد آب بدن، توده خالص بدن، توده پروتئین، توده مواد معدنی ندارد.

کلمات کلیدی:

تمرین والیبال، بی تمرینی، ترکیب بدنی، درصد چربی، درصد آب بدن، توده خالص بدن، توده پروتئین، توده مواد معدنی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/823927>

