

عنوان مقاله:

تاثیر آبدایی با تمرین هوازی در مقایسه با سونا بر برخی عوامل آمادگی جسمانی کشتی گیران فرنگی کار

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

مصطفی زنگنه - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد، بروجرد، ایران

محسن کریمی - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه پیام نور شیراز، شیراز، ایران

علی مرادی - دانشجوی دکتری تخصصی، فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شوشتر، شوشتر، ایران

امیدرضا صالحی - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه پیام نور شیراز، شیراز، ایران

خلاصه مقاله:

تحقیق حاضر با هدف پاسخگویی به سوال زیر است: تاثیر آب زدایی با تمرین هوازی در مقابل سونا بر برخی عوامل آمادگی جسمانی کشتی گیران فرنگی کار بود. از بین کشتی گیران 20 تا 25 ساله شهر اهواز تعداد 16 نفر بر روی تردمیل و با 65 درصد حداکثر اکسیژن مصرفی و به مدت 90 دقیقه شروع به دویدن کردند، حداکثر اکسیژن مصرفی ورزشکاران از طریق آزمون بالک محاسبه شد. بعد از کم شدن 4 درصد از وزن بدنشان مانند گروه سونا، فردای همان روز در پس آزمون شرکت کردند. میزان کاهش وزن بدن آزمودنیها در هر دو گروه 4 درصد بود و هر زمان 4 درصد از وزن آزمودنی ها کاهش پیدا کرد تمرین هوازی یا سونای آنها به پایان رسید. تمامی آزمون ها در محیط سالن سرپوشیده و با درجه حرارت محیطی 28 تا 32 درجه سانتیگراد و رطوبت محیطی 49 تا 55 درصد انجام شدند. جهت تجزیه و تحلیل یافته های تحقیق در بخش آمار استنباطی از آزمون t وابسته و t مستقل استفاده شد و سطح معناداری $p \geq 0/05$ در نظر گرفته شد. نتایج آزمون t مستقل نشان داد آب زدایی بر اثر تمرین هوازی یا سونا تاثیر معنی داری بر برخی از عوامل آمادگی جسمانی دارد.

کلمات کلیدی:

کشتی، آب زدایی، تمرین هوازی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/823939>

