**مقايسه 10 هفته تمرين پيلاتس و ايروبيك براستقامت عضلاني مردان جوان**

**چكيده**

هدف از اين پژوهش، مقايسه يك دوره تمرين پيلاتس و ايروبيك بربرخي فاکتور های آمادگي جسماني و تركيب بدني مردان جوان20 تا 30سال شهر شیراز بود. بدين منظور 22 نفر به روش داوطلبانه انتخاب و بطور تصادفي به دو گروه12 نفر ي همگن تقسيم شدند كه 12نفر از آن ها براي تمرين پيلاتس و12 نفر براي ايروبيك انتخاب شدند. هر دو گروه ايروبيك وپيلاتس به مدت 6 هفته، طي سه جلسه در هفته و روزي 45 دقيقه پروتكل تمريني را انجام دادند. اين پژوهش به صورت ميداني و آزمايشگاهي انجام شد. جمع آوري اطلاعات در دو مرحله پيش از آزمون و پس آزمون انجام شد. از حركت درازنشست و شنا براي سنجش استقامت عضلاني استفاده مي شود. تجريه و تحليل داده ها با استفاده از مقايسه اي درون گروهي توسط تي -تست تجزيه و SPSS همبسته و مقايسه بين دو گروه توسط تحليل كوواريانس انجام شد. داده ها توسط نرم افزار 19 تحليل شد . یافته ها نشان داد تمرينات پيلاتس نسبت به تمرينات ايروبيك به طور معني داري استقامت عضلاني را بهبود می بخشد. تاثیر 10هفته تمرينات پيلاتس بر مؤلفه هاي مورد پژوهش معني دار بود. در مورد تأثير تمرين هوازي نيز علي رغم اينكه پس از شش هفته تمرين استقامت عضلاني بهبود يافت، بااين حال اين تفاوت در مورد توده اي بدني نسبت به زمان پيش از آزمون معني دار نبود.

**كليد واژگان:** پيلاتس، تمرين هوازي، استقامت عضلاني، تركيب بدني، مردان جوان