

مقایسه ۱۰ هفته تمرین پیلاتس و ایروبیک براستقامت عضلانی مردان جوان

چکیده

هدف از این پژوهش، مقایسه یک دوره تمرین پیلاتس و ایروبیک بربرخی فاکتور های آمادگی جسمانی و ترکیب بدنی مردان جوان ۲۰ تا ۳۰ سال شهر شیراز بود. بدین منظور ۲۲ نفر به روش داوطلبانه انتخاب و بطور تصادفی به دو گروه ۱۲ نفر ی همگن تقسیم شدند که ۱۲ نفر از آن ها برای تمرین پیلاتس و ۱۲ نفر برای ایروبیک انتخاب شدند. هر دو گروه ایروبیک و پیلاتس به مدت ۶ هفته، طی سه جلسه در هفته و روزی ۴۵ دقیقه پروتکل تمرینی را انجام دادند. این پژوهش به صورت میدانی و آزمایشگاهی انجام شد. جمع آوری اطلاعات در دو مرحله پیش از آزمون و پس آزمون انجام شد. از حرکت درازنشست و شنا برای سنجش استقامت عضلانی استفاده می شود. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از مقایسه ای درون گروهی توسط تی- تست تجزیه و SPSS همبسته و مقایسه بین دو گروه توسط تحلیل کوواریانس انجام شد. داده ها توسط نرم افزار ۱۹ تحلیل شد. یافته ها نشان داد تمرینات پیلاتس نسبت به تمرینات ایروبیک به طور معنی داری استقامت عضلانی را بهبود می بخشد. تاثیر ۱۰ هفته تمرینات پیلاتس بر مؤلفه های مورد پژوهش معنی دار بود. در مورد تأثیر تمرین هوازی نیز علی رغم اینکه پس از شش هفته تمرین استقامت عضلانی بهبود یافت، با این حال این تفاوت در مورد توده ای بدنی نسبت به زمان پیش از آزمون معنی دار نبود.

کلید واژگان: پیلاتس، تمرین هوازی، استقامت عضلانی، ترکیب بدنی، مردان جوان