

Comparison of the Effect of Three Methods of Endurance, Resistance and Concurrent Training on Aerobic Fitness and Body Composition of Overweight Non-Athlete Male Students

Document Type : Original Article

Authors

Nahid Talebi   ¹ ; Morteza Asadi ²

¹ Assistant Professor, Physical Education and Sport Sciences Department, Faculty of Humanities, Shahed University, Tehran

² MSc in sport physiology, Shahed University, Tehran, Iran

 10.22054/NASS.2021.56802.1075

Abstract

Purpose: The aim of this study was to compare the effects of three methods of endurance, resistance and concurrent training on aerobic fitness and body composition male students with overweight. Methods: Forty five overweight male who were resident of Shahed university dormitory were purposefully selected and randomly assigned into following groups: endurance, resistance and concurrent training. Each Group performed their own protocol for 8 weeks, 3 times per week with specified intensity and duration. Before starting the protocol and 24 hours after the last training session, body composition parameters and aerobic fitness were measured at same condition. Data were analyzed using analysis of covariance. Results: The findings showed that three methods of endurance, resistance and concurrent training protocol had a significant effects on aerobic fitness and body composition parameters. In comparing the difference between groups of three methods of endurance, resistance and concurrent training on aerobic fitness and body composition parameters were significantly different and the variables of aerobic fitness and body composition parameters of concurrent training was more effective than two other exercises. Innovation this research is identical the work out of training (time) in the 3 protocol that to compare intergroup among the most effective way to same time identification. Conclusion: It seems that eight weeks of endurance, strength and concurrent exercise training have effects on aerobic fitness and body composition parameters male students with overweight but all three types of exercise separately with diet modification could be improved aerobic fitness and body composition indices.

Keywords

endurance training ; resistance training ; concurrent training ; aerobic fitness ; body composition

Article Title [فارسی]

مقایسه اثر سه روش تمرین استقامتی، مقاومتی و موازی بر آمادگی هوازی و شاخص‌های ترکیب بدنی دانشجویان پسر غیر

ورزشکار دارای اضافه‌وزن

Author [فارسی]

ناهید طالبی¹

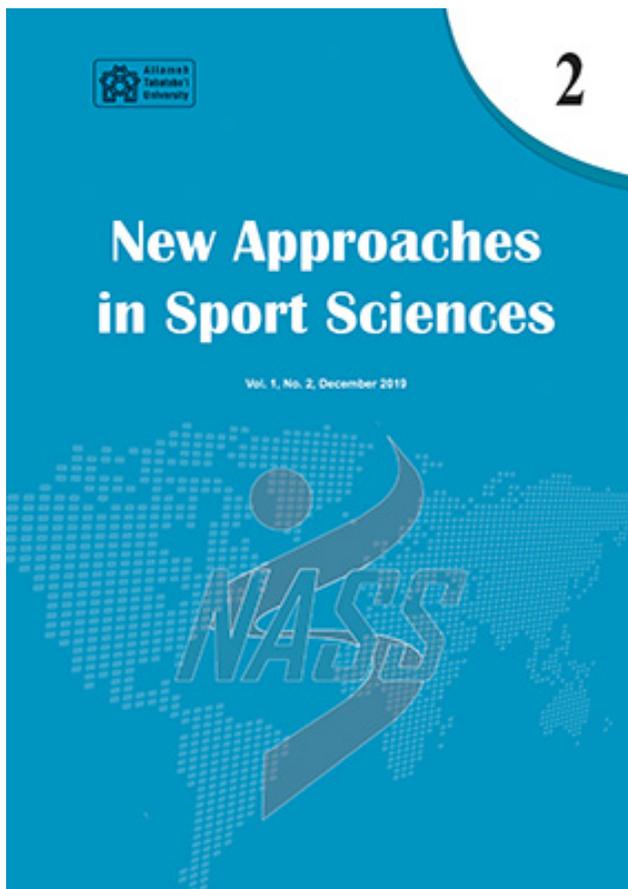
¹ هیات علمی گروه تربیت بدنی دانشگاه شاهد

Abstract [فارسی]

هدف از پژوهش حاضر، مقایسه اثر سه شیوه تمرین استقامتی، مقاومتی و موازی بر آمادگی هوازی و شاخص‌های ترکیب بدنی دانشجویان پسر دارای اضافه وزن بود. بدین منظور تعداد 45 دانشجوی پسر ساکن خوابگاه دانشگاه شاهد که مبتلا به اضافه وزن بودند به صورت هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی به سه گروه استقامتی، مقاومتی و موازی تقسیم شدند. پروتکل تمرینی به مدت 8 هفته (3 بار در هفته) با شدت و مدت معین انجام شد. قبل از شروع پروتکل و 24 ساعت پس از آخرین جلسه تمرینی، سنجش آمادگی هوازی، شاخص‌های ترکیب بدنی صورت گرفت. داده‌ها با استفاده از آزمون آنکوآ تجزیه و تحلیل شد ($\alpha \geq 0.05$). یافته‌ها نشان داد هر سه پروتکل تمرینی تأثیر معناداری بر آمادگی هوازی و شاخص‌های ترکیب بدنی پسران دارای اضافه وزن داشت. در مقایسه‌های بین گروهی، گروه‌های استقامتی، مقاومتی و موازی بر آمادگی هوازی و شاخص‌های ترکیب بدنی تفاوت معناداری داشتند و در متغیرهای آمادگی هوازی و شاخص‌های ترکیب بدنی تمرین موازی موثرتر از دو تمرین دیگر بوده است. نوآوری پژوهش حاضر یکسان کردن حجم تمرین در سه پروتکل ورزشی بوده است تا با مقایسه بین گروهی موثرترین روش با مدت زمان یکسان را شناسایی کند. به نظر می‌رسد که 8 هفته تمرین استقامتی، مقاومتی و موازی تأثیر معناداری بر آمادگی هوازی و شاخص‌های ترکیب بدنی پسران غیرورزشکار دارای اضافه وزن دارد و هر سه شیوه تمرینی می‌تواند منجر به بهبود آمادگی هوازی و شاخص‌های ترکیب بدنی شود.

Keywords [فارسی]

تمرین استقامتی؛ تمرین مقاومتی؛ تمرین موازی؛ آمادگی هوازی؛ ترکیب بدنی

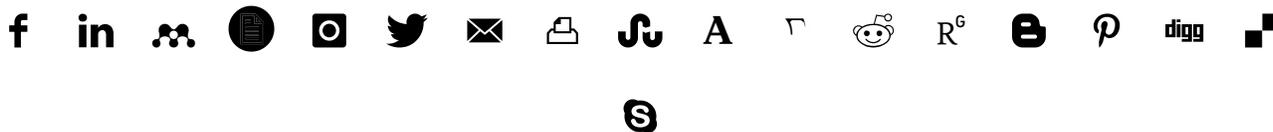


Articles in Press, Accepted Manuscript
Available Online from 27 January 2021

 **Files**

 XML

 **Share**



 **How to cite**

 **Statistics**

Article View: 9

