

چکیده

هدف: هدف از اجرای این پژوهش اثر ۸ هفته تمرین همزمان قدرتی-توانی با شدت های متفاوت بروی آمادگی جسمانی، مهارت، کورتیزول و IgA بازیکنان فوتسالیست نوجوان بود.

روش: ۶۰ نفر به عنوان نمونه در دسترس انتخاب شدند، که از بین آن ها ۲۰ نفر به صورت تصادفی به ۲ گروه ۱۰ نفره تقسیم شدند. گروه اول تمرینات قدرتی با شدت ۵۰ درصد یک تکرار بیشینه و تمرینات توانی با شدت ۳۰ درصد یک تکرار بیشینه به همراه تمرین عادی فوتسال با دامنه سنی $11/10 \pm 0/87$ سال، قد $128 \pm 0/05$ سانتی متر، وزن $33/70 \pm 3/88$ کیلوگرم و گروه دوم تمرینات قدرتی با شدت ۷۰ درصد یک تکرار بیشینه و تمرینات توانی با شدت ۵۰ درصد یک تکرار بیشینه به همراه تمرین عادی فوتسال با دامنه سنی $11/00 \pm 0/81$ سال، وزن $32/30 \pm 3/30$ کیلوگرم بودند. پیش و پس آزمون شامل اندازه گیری های مهارت دریبل، توان هوازی، دویدن ۱۰ متر، قدرت پا، توان بالاتنه و آزمایش خون کورتیزول و IgA گرفته شد. اطلاعات آماری توسط t وابسته و t مستقل از طریق نرم افزار SPSS نسخه ۲۱ بدست آمد.

یافته ها: با توجه به نتایج مشخص شد که بین نمرات پیش و پس آزمون قدرت، سرعت، توان بالاتنه، توان هوازی، دریبل، کورتیزول و IgA در گروه تمرین با شدت پایین تفاوت معنی دار ایجاد می کند. در IgA توان بی هوازی اختلاف نمرات بین دو گروه تفاوت معنی دار بود ($P < 0/02$). اما اختلاف نمرات بین گروه ها در پیش و پس آزمون مهارت دریبل، کورتیزول تفاوت معنی داری وجود نداشت ($P > 0/05$).

نتیجه گیری: از یافته های این پژوهش می توان نتیجه گرفت که هر دو شیوه تمرینی می تواند بهبود اجرای عملکردی فوتسالیست ها موثر باشد. اما تمرین با شدت بالا تاثیر بهتری بروی متغیرها داشت.

کلیدواژه: فوتسال، قدرتی-توانی، توان هوازی، توان بی هوازی، سرعت، کورتیزول، IgA.