

چکیده پایان نامه:

زمینه و هدف: هدف کلی پژوهش حاضر، تعیین آثار آثار تمرینات الگوی فیفا به همراه تمرینات مقاومتی بر ترکیب تربیت بدنی و شاخص آمادگی جسمانی و فیزیولوژی داوران شهرستان تالش بود.

روش بررسی: ۲۴ نفر داور فوتبال مرد (با میانگین سنی ۳ / ۶ ± ۳۳/۵، قد ۱۷۴/۵ ± ۶، وزن ۷۱/۴۲ ± ۶/۲) آزمودنی های تحقیق حاضر را تشکیل می دادند، که به صورت مبتنی بر هدف انتخاب شده و که به طور تصافی در دو گروه مساوی تجربی (تمرینات الگوی فیفا+تمرینات مقاومتی) و کنترل (تمرینات رایج داوران) تقسیم شدند. گروه تمرین تجربی به مدت شش هفته و در هر هفته سه جلسه تمرینات را از ۳۳ تا ۲۹ دقیقه انجام دادند و گروه کنترل در طی شش هفته تمرینات معمول خود را انجام دادند و از سوی پژوهشگر هیچ مداخله ای انجام نشد ۲۴ ساعت قبل و بعد از برنامه تمرینی آزمون گیری های آزمایشگاهی و میدانی صورت گرفت. آزمودنی ها پس از ۱۲ ساعت حفظ حالت ناشتایی ساعت ۸-۱۰ صبح روز تعیین شده وارد آزمایشگاه شدند. برای مقایسه نتایج قبل و بعد از تمرینات، از آزمودن آماری t همبسته و ویلکاکسون برای مقایسه نتایج دو گروه با یکدیگر، از آزمون t مستقل و یومن ویتنی استفاده شد؛ همچنین در موارد سطح معنی داری $P < 0/05$ تعیین شد. یافته ها: یافته های تحقیق نشان داد که بین شش هفته تمرین الگوی فیفا+تمرین مقاومتی و تمرینات رایج در ترکیب بدن، استقامت عضلانی، سرعت، توان هوازی، LDL، HDL و لاکتات سرمی تفاوت معنی داری مشاهده نشد ($P > 0/05$). اما این تفاوت ها در رابطه با توان بی هوازی و کلسترول معنی دار بود ($P < 0/05$)

نتیجه گیری: از این رو از یافته های تحقیق حاضر می توان چنین استنباط نمود که تمرینات الگوی فیفا به همراه تمرینات مقاومتی می تواند بر کلسترول و توان بی هوازی داوران فوتبال مؤثر باشد اما بر سایر شاخص های مذکور در تحقیق حاضر، اثر گذار نبود و تفاوت معنی داری با تمرینات رایج نداشت.

واژه های کلیدی: تمرینات الگوی فیفا، تمرینات مقاومتی، ترکیب بدنی، آمادگی جسمانی