

# مقایسه اثر دو روش تمرینی پلايومتریک و مقاومتی بر برخی از شاخص های ترکیب بدن و آمادگی جسمانی و مهارتی فوتبالیست های منتخب 16 تا 22 سال شهر لاهیجان

سجاد مرادي داخلي\*, 65,

1395-11-24

هدف از پژوهش حاضر مقایسه اثر دو روش تمرینی پلايومتریک و مقاومتی بر برخی از شاخص های ترکیب بدن و آمادگی جسمانی و مهارتی فوتبالیست های منتخب 16 تا 22 سال شهر لاهیجان بود. به همین منظور تعداد 20 بازیکن جوان فوتبال با میانگین و انحراف استاندارد سن  $18/5 \pm 76/1$  سال، قد  $177/35 \pm 12/5$  سانتی متر، وزن  $65/05 \pm 47/5$  کیلوگرم که قبلاً تمرین های قدرتی و پلايومتریک را تجربه نکرده بودند و فقط سه جلسه در هفته تمرین فوتبال انجام می دادند، داوطلبانه به عنوان آزمودنی در این مطالعه شرکت کردند همه آزمودنی ها از خطرات و فواید شرکت در این مطالعه آگاه شدند و به صورت تصادفی به دو گروه پلايومتریک  $n = 10$ ، مقاومتی با وزن  $n = 10$  تقسیم شدند. گروه های تمرینی به مدت 8 هفته 4 روز در هفته براساس برنامه تمرینی تنظیم شده به فعالیت پرداختند. گروه پلايومتریک ترکیبی از تمرینات پرش لی لی سه جلسه در هفته و یک جلسه به فوتبال درون گروهی را انجام دادند و گروه مقاومتی با وزنه شامل اسکات، خم شدن زانو، باز شدن زانو و بلند شدن روی پنجه همراه با وزنه سه جلسه در هفته با تکرار 8-12 و یک جلسه فوتبال درون گروهی انجام دادند. برای اندازه گیری چابکی از آزمون ایلینویز، سرعت از آزمون 27 متر دویدن، قدرت عضلانی پا (اندام تحتانی) با حرکت اسکات و پرس پا، توان هوازی از آزمون کوپر، توان بی هوازی از آزمون RAST، توان انفجاری پا با آزمون سارجنت و مهارت شوت - پاس - دریبل با آزمون مورکریستین استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از روش آماری توصیفی آزمون t، همبسته برای ارزیابی تغییرات درون گروهی و آزمون t مستقل جهت بررسی تغییرات بین گروهی در سطح معنی داری 05/0P

کلمات کلیدی: واژه های کلیدی: تمرینات پلايومتریک، تمرینات مقاومتی، چابکی، قدرت عضلانی، سرعت، توان هوازی، توان بی هوازی، شوت، پاس، دریبل

[Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database](#)

[دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها](#)