

اثر 8 هفته تمرین همزمان قدرتی-توانی با شدت های متفاوت بروی آمادگی جسمانی، مهارت، کورتیزول و IgA بازیکنان فوتسالیست نوجوان

متین لطیفی *، 60،

1395-6-31

چکیده هدف: هدف از اجرای این پژوهش اثر 8 هفته تمرین همزمان قدرتی-توانی با شدت های متفاوت بروی آمادگی جسمانی، مهارت، کورتیزول و IgA بازیکنان فوتسالیست نوجوان بود. روش: 60 نفر به عنوان نمونه در دسترس انتخاب شدند، که از بین آن ها 20 نفر به صورت تصادفی به 2 گروه 10 نفره تقسیم شدند. گروه اول تمرینات قدرتی با شدت 50 درصد یک تکرار بیشینه و تمرینات توانی با شدت 30 درصد یک تکرار بیشینه به همراه تمرین عادی فوتسال با دامنه سنی $87/0 \pm 10/11$ سال، قد $05/0 \pm 128/0$ سانتی متر، وزن $88/3 \pm 70/33$ کیلوگرم و گروه دوم تمرینات قدرتی با شدت 70 درصد یک تکرار بیشینه و تمرینات توانی با شدت 50 درصد یک تکرار بیشینه به همراه تمرین عادی فوتسال با دامنه سنی $81/0 \pm 00/11$ سال، $06/0 \pm 126/0$ سانتی متر، وزن $30/3 \pm 30/32$ کیلوگرم بودند. پیش و پس آزمون شامل اندازه گیری های مهارت دریبل، توان هوازی، دویدن 10 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 21 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 ($P < 02/0$). اما اختلاف نمرات بین گروه ها در پیش و پس آزمون مهارت دریبل، کورتیزول تفاوت معنی داری وجود نداشت ($05/0$)

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

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

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