

# آثار تمرینات الگوی فیفا به همراه تمرینات مقاومتی بر ترکیب بدنی و برخی شاخص آمادگی جسمانی و فیزیولوژیکی داوران فوتبال شهرستان تالش

مجتبی رحیمی جوکندان\*، مجتبی محمدزاده،

1395-11-30

زمینه و هدف: هدف کلی پژوهش حاضر، تعیین آثار تمرینات الگوی فیفا به همراه تمرینات مقاومتی بر ترکیب تربیت بدنی و شاخص آمادگی جسمانی و فیزیولوژی داوران شهرستان تالش بود. روش بررسی: 24 نفر داور فوتبال مرد (با میانگین سنی  $3/6 \pm 5/33$ ، قد  $6 \pm 5/174$ ، وزن  $6 \pm 42/71/2$ ) آزمودنی های تحقیق حاضررا 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 33 تا 29 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. 24 ساعت قبل و بعد از برنامه تمرینی آزمون گیری های آزمایشگاهی و میدانی صورت گرفت. آزمودنی ها پس از 12 ساعت حفظ حالت ناشتایی ساعت 8-10 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  $P < 05/0$  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 (05/0P) 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.

کلمات کلیدی : تمرینات الگوی فیفا، تمرینات مقاومتی، ترکیب بدنی ، آمادگی جسمانی

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

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