مقایسه تاثیر تمرینات پلایومتریک – تعادلی و مقاومتی – سرعتی بر روی شاخص های منتخب ترکیب بدن و عوامل آمادگی جسمانی بازیکنان فوتبال رده سنی امید باشگاه شهرداری اردبیل

فرید نادری *,61,

97-6-19

چکیده : تحقیقات انجام شده در مورد تمرینات پلایومتریک تعادلی و مقاومتی و سرعتی نشان می دهد که این تمرینات می توانند بهبودی در ترکیب بدن و آمادگی جسمانی را سبب شوند. هدف از این پژوهش مقایسه 8 هفته تمرینات پلایومتریک – تعادلی و مقاومتی – سرعتی بر روی شاخص های ترکیب بدن و عوامل آمادگی جسمانی بازیکنان فوتبال رده سنی امید بود. 30 نفر از بازیکنان پسر رده سنی امید شهرداری اردبیل با میانگین سن(64/19±70/0)و میانگین قد(36/175±24/8)به طور تصادفی به سه گروه پلایومتریک-تعادلی(9نفر)،مقاومتی-سرعتی(8نفر)و شاهد(8نفر)تقسیم شدند. گروه تجربی 8 هفته و هر هفته 3 جلسه کار تمرینی را انجام می دادند و 3 روز هم تمرینت عادی فوتبال را انجام می دادند. در حالی که گروه شاهد فقط 3 جلسه در هفته به تمرینات فوتبال می پرداختند.قبل و پس از8هفته دوره تمرین شاخص های منتخب ترکیب بدن(وزن،درصد چربی بدن،شاخص توده بدنی،مقدار آب بدن،وزن عضله بدن)به وسیله دستگاه composition body مدلbody770 in و عوامل منتخب آمادگی جسمانی(سرعت،توان انفجاری،تعادل،چابکی،استقامت عضلانی شکمی)به وسیله تست های 10و20متر سرعت،پرش طول،تعادلY،4در9متر و درازنشست اندازه گیری شد. از آماره کوواریانس جهت تجزیه و تحلیل آماری با استفاده از نرم افزارSPSSنسخه 21 استفاده شد.سطح معنی داری (p<05/0)در نظر گرفته شد. در مقایسه با گروه شاهد در گروه تمرینات پلایومتریک-تعادلی میزان شاخص توده بدنی(P=010/0)،درصد چربی(P=009/0)،وزن عضله بدن(P=000/0)،آب کل بدن(P=001/0)تفاوت معنی داری بود و هم چنین بین گروه مقاومتی-سرعتی با گروه شاهد در وزن عضله بدن(P=001/0)و آب کل بدن(P=008/0)تفاوت معنی داری داشت.در مقایسه گروه شاهد با گروه پلایومتریک-تعادلی در شاخص های تعادل(P=000/0)،چابکی(P=001/0)،توان عضلانی(P=001/0)اختلاف معنی دار وجود داشت.هم چنین بین گروه مقاومتی-سرعتی با شاهد در شاخص استقامت عضلانی(P=000/0)تفاوت معنی دار وجود داشت.در مقایسه بین گروه پلایومتریک-تعادلی با مقاومتی سرعتی در شاخص های ترکیب بدن تفاوت معنی داری دیده نشد.هم چنین در مقایسه دو گروه تمرینی در شاخص های تعادل(P=000/0)،چابکی(P=001/0)توان انفجاری(P=001/0)،استقامت عضلانی(P=001/0)تفاوت معنی دار بود ودر سایر متغیرها اختلاف معنی

دار مشاهده نشد.با توجه به نتایج بدست آمده می توان گفت هر دو نوع تمرینات تاثیری بر ترکیب بدن و آمادگی جسمانی فوتبالیست ها داشت ولی در پلایومتریک – تعادلی بیشتر بود. کلمات کلیدی : پلایومتریک، تعادلی، مقاومتی، سرعتی ، ترکیب بدن ، آمادگی جسمانی ، فوتبال

کلمات کلیدی : پلایومتریک، تعادلی، مقاومتی، سرعتی ، ترکیب بدن ، آمادگی جسمانی ، فوتبال

Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database
دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها