

مقایسه آثار تمرین در زمین های کوچک با تمرینات اینتروال بر برخی عوامل آمادگی جسمانی، مهارتی و غلظت لاکتات فوتبالست های نونهال پسر

مهدی ستوده *، 64،

1395-06-17

هدف از پژوهش حاضر، بررسی و مقایسه اثر دو الگوی تمرین در زمین های کوچک و تمرینات اینتروال بر برخی عوامل آمادگی جسمانی، مهارتی و غلظت لاکتات فوتبالست های نونهال پسر بود. 24 بازیکن فوتبال شهرستان بندرانزلی (میانگین سنی $13/75 \pm 45/0$) که سابقه ی 4 تا 5 سال ورزش فوتبال را داشتند، به صورت داوطلبانه در این پژوهش شرکت کردند و به طور تصادفی در دو گروه تمرینی اینتروال (12 نفر) و بازی در زمین های کوچک (12 نفر) قرار گرفتند. تفاوت معنی داری بین میانگین سن ($13/75 \pm 45/0$ و $13/76 \pm 49/0$ سال)، میانگین قد ($157/58 \pm 89/8$ و $156/25 \pm 24/7$ سانتیمتر)، میانگین وزن ($45/16 \pm 95/6$ و $44/7 \pm 21/10$ کیلوگرم) و درصد چربی ($15/83 \pm 25/2$ و $16/45 \pm 95/6$) آزمودنی های دو گروه تمرینی در زمین های کوچک و اینتروال مشاهده نشد. بعد از انجام اندازه گیری های مورد نظر، آزمودنی-ها به مدت 8 هفته و 3 جلسه در هفته در برنامه تمرینی شرکت نمودند. برنامه تمرینی هر دو گروه در گرم کردن و چهارچوب اصلی تمرین مشابه هم بوده و فقط در 25 دقیقه نوع تمرینات آنها با هم متفاوت بود. در پایان از آزمون t همبسته برای مقایسه ی نتایج پیش آزمون و پس آزمون، همچنین برای مقایسه پس آزمون دو گروه از آزمون t مستقل در سطح معنی داری 05/0 استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که الگوی تمرین در زمین-های کوچک موجب افزایش معنی-داری در توان هوازی (11%)، توان بی-هوازی (16%)، سرعت (3%)، چابکی (18%)، تکنیک پاس (12%)، تکنیک دریبلینگ (10%)، تکنیک شوت (10%) و کاهش معنی-داری در درصد چربی بدن (13%-) و سطوح لاکتات خون پس از آزمون هاف (13%-) شد. همچنین الگوی تمرینی اینتروال موجب افزایش معنی-داری در توان هوازی (6%)، توان بی-هوازی (9%)، سرعت (2/6%)، چابکی (□)، تکنیک پاس (4%)، تکنیک دریبلینگ (4%)، تکنیک شوت (4%) و کاهش معنی-داری در درصد چربی بدن (4%-) و سطوح لاکتات خون پس از آزمون هاف (7%-) شد. بنابراین می-توان نتیجه گرفت که هر دو برنامه تمرین در زمین-های کوچک و اینتروال آمادگی جسمانی بازیکنان نونهال فوتبال را بهبود می-بخشد ولی تمرین در زمین های کوچک می تواند تاثیر بیشتری روی مهارت های تکنیکی بازیکنان فوتبال داشته باشد.

کلمات کلیدی : تمرین در زمین-های کوچک- تمرین اینتروال- آمادگی جسمانی- بازیکنان فوتبال- سطوح

[Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database](#)
[دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها](#)