

عنوان مقاله:

بررسی اثر هشت هفته تمرینات فارتلک بر آمادگی بدنی و توان هوازی مردان فوتبالیست

محل انتشار:

اولین همایش ملی فیزیولوژی ورزشی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

میلاد معدنچی ها - دانشجوی کارشناسی ارشد، فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران

اعظم زرنشان - استادیار فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران

بهلول قربانیان - دانشیار فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: اکنون به خوبی ثابت شده است که آمادگی بدنی یک پیشبینی کننده مهم در موفقیت ورزشی است. اثر تمرینات فارتلک در بازیکنان فوتبال کمتر مورد توجه قرار گرفته است. هدف از این مطالعه بررسی اثر تمرینات فارتلک بر آمادگی بدنی و توان هوازی به کمک آزمون یویو در مردان فوتبالیست بود. روش تحقیق: در این پیش مطالعه با طرح پیش آزمون-پس آزمون، ۲۱ نفر از بازیکنان فوتبال مرد (۲۰ تا ۳۵ ساله) سطح لیگ یک به صورت نمونه های در دسترس انتخاب و به طور تصادفی به دو گروه تجربی (۱۱ نفر) و کنترل (۱۰ نفر) تقسیم شدند. آزمون بازیابی متناوب یویو سطح (۱) (۷۷۱۱) به عنوان آزمون آمادگی بدنی و عملکرد توان هوازی ارزیابی شد. تمرینات به مدت هشت هفته و هفته های دو جلسه اجرا شد. تغییرات درون گروهی با استفاده از تی تست وابسته و مقایسه بین دو گروه از آنکوا که در آن نمرات پیش آزمون به عنوان Covariate به کار رفت، استفاده شد. تحلیل های آماری در سطح آماری ۰/۰۵ با استفاده از نرم افزار آماری SPSS ۲۴ انجام شد. نتایج: یافته های این مطالعه نشان داد هشت هفته تمرینات فارتلک موجب افزایش معناداری در توان هوازی (P=۰/۰۰۱) و نمره آمادگی بدنی (P=۰/۰۰۱) مردان فوتبالیست شد. نتیجه گیری: برنامه تمرینی فارتلک طراحی شده توانست توان هوازی و آمادگی بدنی مردان فوتبالیست را ارتقاء بخشد لذا مربیان و ورزشکاران میتوانند از این تمرینات در فوتبال بهره ببرند.

کلمات کلیدی:

تمرینات فارتلک، توان هوازی، آزمون یویو، آمادگی بدنی، فوتبال

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1510497>

