

## عنوان مقاله:

تاثیر کوتاه مدت پروتکل های متفاوت گرم کردن بر عملکرد توان بی هوازی، دوی سرعت و چابکی بازیکنان فوتسال

## محل انتشار:

فصلنامه مطالعات تربیت بدنی و سلامت دانش آموزی، دوره 1، شماره 2 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

## نویسندگان:

مهدی چنگیزی - آموزش و پرورش

ایمان طالب بیدختی - دانشجوی دکترای فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه مازندران، بابلسر

## خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر، مقایسه برنامه های کوتاه مدت گرم کردن با استفاده از حرکات کششی بر دوی سرعت، چابکی و توان بی هوازی بازیکنان فوتسالیست شهرستان سمنان بود. به همین منظور از بین ورزشکاران پسر فوتسالیست، ۲۰ بازیکن (با میانگین سنی: ۳۴/۱۸±۹۳/۴ سال، وزن: ۵۷/۶۰±۴۰/۱۱ کیلوگرم، قد: ۱۴/۱۷۰±۰۰/۶ سانتی متر) انتخاب به صورت نمونه در دسترس به ۴ گروه ۵ نفره تقسیم و هر گروه به طور جداگانه ۴ برنامه کششی متفاوت را در ۴ روز غیر متوالی به روش کانتربالانس انجام دادند. برای ارزیابی سرعت، چابکی و توان بی هوازی به ترتیب از آزمون های دوی سرعت ۲۰ متر، آزمون ایلینویز و پرش سارجنت، بعد از انجام برنامه های کششی استفاده شد. از آنالیز واریانس مکرر برای تجزیه و تحلیل داده ها استفاده گردید. نتایج، کاهش معنی داری در زمان دوی سرعت بعد از کشش پویا و کشش ترکیبی در مقابل کشش ایستا ( $P=0.009$ ) و بدون کشش ( $P=0.010$ ) نشان داد. علاوه بر این، افزایش معنی داری در ارتفاع پرش عمودی بعد از کشش پویا و ترکیبی در مقابل کشش ایستا ( $P=0.010$ ) و بدون کشش ( $P=0.010$ ) مشاهده گردید، در حالی که تفاوت معنی داری بین کشش ترکیبی و کشش پویا مشاهده نشد. همچنین، کاهش معنی داری را در زمان چابکی بعد از کشش پویا در مقابل کشش ایستا ( $P=0.030$ ) و حالت بدون کشش ( $P=0.005$ ) مشاهده شد، در حالی که تفاوت معنی داری بین کشش ترکیبی و کشش پویا مشاهده نشد. بنابراین گرم کردن پیش از فعالیت توام با حرکات کششی پویا احتمالا می تواند موجب بهبود عملکردهای ورزشی کوتاه مدت در بازیکنان فوتسال شود.

## کلمات کلیدی:

کشش ایستا، کشش پویا، کشش ترکیبی، توان بی هوازی، بازیکنان فوتسال

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1631115>

