

عنوان مقاله:

تاثیر ۱۲ هفته تمرینات هوازی در زمین های مختلف ورزشی ماسه ای و استاندارد روی برخی از اجزای آمادگی زیست-حرکتی پسران فوتوالی

محل انتشار:

هفتمین کنفرانس ملی علوم ورزشی، تربیت بدنی و سلامت اجتماعی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

نویسندگان:

متبی سلیمانی متین - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی محض، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد. مشهد. ایران

زهره امیرخانی - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی محض، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد. مشهد. ایران

فرناز امینیان - استادیار فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد. مشهد. ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: امروزه علوم مختلفی جهت بهبود عملکرد ورزشکاران مورد استفاده قرار می گیرد. یکی از این علوم. علم تمرین می باشد. علم تمرین زاییده ی همه ی اطلاعات علمی در باره ورزش و تمرین است. هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر ۱۲ هفته تمرینات هوازی در زمین های ورزشی ماسه ای و استاندارد روی برخی از اجزای آمادگی زیست حرکتی پسران فوتوالی بود. مواد و روش ها: پژوهش حاضر از نوع تحقیقات کاربردی بود و شرکت کنندگان پسران با دامنه سنی $19/83 \pm 0/91$ (سال)، وزن $57/75 \pm 1/64$ (کیلوگرم)، قد $1/603 \pm 0/03$ (متر) شاخص توده بدن (کیلوگرم / متر) $28/18 \pm 2/69$ توده بدون چربی $14/40 \pm 1/79$ (درصد)، توده چربی $32/56 \pm 3/59$ (کیلوگرم) حداکثر اکسیژن مصرفی $49/602 \pm 3/20$ (میلی لیتر/کیلو گرم دقیقه)، بودند و پس از بررسی ۲۴ نفر به صورت تصادفی در دو گروه تجربی ۱۲ نفری، و بر اساس معیارهای ورود، آزمودنی ها انتخاب شدند. در این پژوهش تمرینات هوازی در زمین های استاندارد و ماسه ای انجام شد. روش آماری. آزمون شاپیروویلک تی مستقل و تی وابسته سطح معناداری $0/05$ استفاده شد. یافته ها: نتایج پژوهش حاضر نشان داد که ۱۲ هفته تمرین هوازی در زمین های استاندارد و ماسه سبب افزایش حداکثر اکسیژن مصرفی، تعادل، توان عضلانی و توده بدون چربی و کاهش توده چربی شد. نتیجه گیری: انجام تمرینات هوازی در زمین های استاندارد و ماسه ای موجب بهبود اجزای زیست-حرکتی بازیکنان فوتوالی می شود.

کلمات کلیدی:

تمرینات هوازی، آمادگی زیست حرکتی، ترکیب بدنی فوتوالی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1728932>

