

عنوان مقاله:

مقایسه دو شیوه تمرینی (هوازی مداوم شدید و تناوبی شدید) بر برخی از شاخص های فیزیولوژیکی و آمادگی جسمانی فوتبالیست های جوان همدان

محل انتشار:

هشتمین همایش ملی مطالعات ورزشی و سلامت (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

مسعود رضائی - کارشناسی ارشد، تربیت بدنی (فیزیولوژی ورزشی)، موسسه آموزش عالی عمران و توسعه همدان

محمدعلی سماوات شریف - دکترای تخصصی / تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش) / موسسه آموزش عالی عمران و توسعه

خلاصه مقاله:

این پژوهش با مقایسه دو شیوه تمرینی (هوازی مداوم شدید و تناوبی شدید) بر برخی از شاخص های فیزیولوژیکی و آمادگی جسمانی فوتبالیست های جوان همدان، انجام شد. جامعه آماری پژوهش مشتمل بر فوتبالیست های جوان همدان بود. حجم نمونه با برآوردی از جامعه آماری و با استفاده از جدول مورگان و کرجسی و نیز با روش تصادفی ساده انتخاب شد. حجم نمونه آماری مشتمل بر ۴۵ نفر فوتبالیست جوان می باشد، که در ۳ گروه، برنامه ی تمرین هوازی مداوم شدید (۱۵ نفر)، برنامه تناوبی شدید (۱۵ نفر) و شاهد (۱۵ نفر) قرار گرفت. یافته ها نشان داد که میانگین سن در گروه تمرین تناوبی شدید، بیشتر از دو گروه دیگر است. همچنین مشاهده می شود که میانگین قد در گروه شاهد بیشتر از گروه تمرین تناوبی شدید و تمرین هوازی مداوم شدید بود. میانگین وزن در گروه شاهد بیشتر از گروه تمرین هوازی مداوم شدید و تمرین تناوبی شدید بود. میانگین شاخص توده بدنی در گروه تمرین هوازی مداوم شدید بیشتر از گروه های شاهد و تمرین تناوبی شدید بود. مقدار VO_{2max} فوتبالیست های جوان در حالت پس از آزمون و در گروه شاهد حدود ۰۲/۰٪، در گروه تمرین هوازی مداوم شدید حدود ۵/۵٪ و گروه تمرین تناوبی شدید حدود ۵۴/۳٪ افزایش پیدا کرده است. مقدار ضربان قلب فوتبالیست های جوان در حالت پس از آزمون و در گروه شاهد، حدود ۵۴/۰٪، در گروه تمرین هوازی مداوم شدید حدود ۹۷/۱۱٪- می باشد و در گروه تمرین تناوبی شدید، حدود ۲۴/۴٪- تغییرات داشت. نتایج حاصل از آزمون های T مستقل و T وابسته با نرم افزار SPSS نشان داد که سطح تغییرات شاخص های فیزیولوژیکی و آمادگی جسمانی در گروه تمرین هوازی مداوم شدید بیشتر از میزان تغییرات در گروه تمرین تناوبی شدید می باشد.

کلمات کلیدی:

هوازی مداوم شدید، تمرین تناوبی شدید، شاخص های فیزیولوژیکی، آمادگی جسمانی، فوتبالیست های جوان همدان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1988815>

