

عنوان مقاله:

تاثیر چهار هفته تمرین ویژه فوتبال بر عوامل آمادگی هوازی و آسیب عضلانی بازیکنان فوتبال مرد باشگاهی

محل انتشار:

دو فصلنامه مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش، دوره 1، شماره 1 (سال: 1392)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

نیما قره داغی - نویسنده مسئول، کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران

محمدرضا کردی - دانشیار گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران

عباسعلی گائینی - استاد گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر چهار هفته تمرین متناوب هوازی شدید ویژه فوتبال بر شاخص های عملکردی هوازی بازیکنان فوتبال می باشد. روش تحقیق: به این منظور 18 بازیکن فوتبال شرکت کننده در لیگ آزادگان ایران با میانگین سنی 24 ± 2 / 88 سال، قد $174/22 \pm 5/32$ سانتی متر، وزن $77 \pm 5/7$ کیلوگرم و درصد چربی $12/38 + 3/29$ ، در غالب دو گروه تمرین (12 نفر) و کنترل (6 نفر) برای شرکت در این پژوهش داوطلب شدند. یک برنامه چهار هفته ای تمرین متناوب هوازی شدید (هاف)، سه جلسه در هفته، شامل چهار دوره حرکت با توپ در یک مسیریژه از پیش طراحی شده، اجرا گردید. دوره های کاری فعالیت به صورت چهار دوره چهار دقیقه ای با شدت 90 - 95 درصد حداکثر ضربان قلب بود که با سه دقیقه استراحت فعال، و با 70 درصد حداکثر ضربان قلب، اجرا شد. داده ها با استفاده از آزمون های آماری t مستقل و زوجی و آنوا با اندازه گیری مکرر تجزیه و تحلیل شدند. یافته ها: نتایج نشان داد که پس از چهار هفته تمرین، VO_{2max} ، و زمان واماندگی بازیکنان اندکی افزایش یافت، اما سطوح هماتوکریت و هموگلوبین در بین دو گروه تمرینی و کنترل تغییر معناداری نکرد. با این حال، کاهش معناداری در نشانگرهای آسیب عضلانی خون پس از تمرین مشاهده شد. نتیجه گیری: بر اساس نتایج تحقیق می توان اظهار داشت که چهار هفته تمرین هاف شاخص های آسیب عضلانی بازیکنان فوتبال را به طور معنادار متاثر ساخت

کلمات کلیدی:

تمرین متناوب هوازی شدید، نشانگرهای آسیب عضلانی، فوتبال

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/515104>

