

سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اولین کنگره ملی مدیریت راهبردی در ورزش

دانشگاه گیلان - منطقه آزاد انزلی - اداره کل ورزش و جوانان گیلان

۳۱ مرداد ۹۸

آدرس سایت: www.confsh.ir



مقایسه اثر دو روش تمرینی مقاومتی و پلایومتریک بر برخی از شاخص های مهارتی

شوت ، دریبل ، پاس فوتبالیست های منتخب ۱۶ تا ۲۲ شهرستان لاهیجان

سجاد مرادی داخلی^{۱*} ، دکتر حسن علیخانی^۲

۱- کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی (**نویسنده مسئول)

۲- استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان

*Email: (saeed.moradimd13@gmail.com)

نوع ارائه مقاله: سخنرانی

چکیده

هدف: هدف از پژوهش حاضر مقایسه اثر دو روش تمرینی مقاومتی و پلایومتریک بر برخی از شاخص های مهارتی شوت ، دریبل ، پاس فوتبالیست های منتخب ۱۶ تا ۲۲ شهرستان لاهیجان که برای شرکت در مسابقات استانی انتخاب شده بودند صورت گرفته است.

روش کار: به همین منظور تعداد ۲۰ بازیکن با میانگین انحراف $1/7 \pm 18/5$ سال ، قد $177/5 \pm 35/12$ سانتی متر ، وزن $65/05 \pm 5/47$ که قبلا تمرین های مقاومتی و پلایومتریک را تجربه نکرده بودند به صورت تصادفی به دو گروه پلایومتریک $N=10$ و مقاومتی $N=10$ به مدت ۲ ماه ۴ روز در هفته بر اساس برنامه تمرینی تنظیم شده به فعالیت پرداختند.

یافته ها: نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که تمرینات پلایومتریک و مقاومتی بر شاخص های مهارتی فوتبال شوت $P < 0/01$ و دریبل $P < 0/02$ اثر گزار بود ولی بر مهارت پاس تاثیر معنی داری مشاهده نشد.

نتیجه گیری: با توجه به نتایج به دست آمده در بررسی تغییرات شاخص های مهارتی حاکی از افزایش مهارت شوت و کاهش زمان دریبل فوتبالیست های جوان بود و لذا می توان نتیجه گرفت که تمرینات پلایومتریک و مقاومتی بر بهبود این دو متغیر موثر بوده اما بر مهارت پاس ورزشکاران تاثیری نداشته بنابراین توصیه می شود از تمرینات مقاومتی و پلایومتریک به طور همزمان برای به دست آوردن نتایج بهتر در آماده سازی فوتبالیست های جوان استفاده شود.

کلید واژه: پلایومتریک ، مقاومتی ، دریبل ، شوت ، پاس