

مقایسه اثرات تمرین بر آمادگی جسمانی بازیکنان جوان و بزرگسال نخبه فوتبال

مرتضی جورکش^۱، معصومه کامیاب نیا^۲

۱- عضو هیات علمی گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شبستر،

۲- عضو هیات علمی گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهریار

تاریخ دریافت: ۸۸/۰۷/۰۱

تاریخ تصویب: ۸۸/۱۰/۱۶

شماره ص ص: ۱۴۵-۱۵۹

• چکیده

هدف اصلی پژوهش حاضر، مقایسه آثار تمرین بر اجزای آمادگی جسمانی در بازیکنان نخبه جوان فوتبال و مقایسه آنها با هم‌تایان بزرگترشان بود. بدین منظور بیست و دو بازیکن مرد فوتبال از تیم دسته اول لیگ صربستان با توجه به سن در دو گروه جوانان (YG) و بزرگسالان (MG) قرار گرفتند. بازیکنانی که ۱۹ سال یا کمتر از آن داشتند در گروه جوانان (۱۰ بازیکن) و بقیه (۱۲ بازیکن) در گروه بزرگسالان جایگزین شدند. در فاصله زمانی بین جلسه اول و دوم آزمون، تمامی بازیکنان یک برنامه تمرینی دوره ای شش هفته ای اختصاصی فوتبال را پشت سر گذاشتند. ما بین گروه ها در نتایج پیش و پس از تمرین در وزن، پرش عمودی، توان بی هوازی متوسط و اکسیژن مصرفی بیشینه (Vo2max) هیچ تفاوتی وجود نداشت ($p < 0/05$). چربی بدن در گروه YG در مقایسه با گروه MG قبل و بعد از برنامه تمرینی به طور معنی داری کمتر بود ($p < 0/05$). در هر دو گروه، وزن و چربی بدن پس از برنامه تمرینی به طور معنی داری کاهش یافت ($p < 0/05$). علاوه بر این، عملکرد متوسط توان بی هوازی و Vo2max به همراه ارتفاع پرش عمودی پس از تمرین در هر دو گروه به طور معنی

داری بهبود یافت ($p < 0/05$). سرانجام مقدار تغییر در $Vo2max$ در گروه MG در مقایسه با گروه YG پس از برنامه تمرینی بسیار فراتر بود (۱۸/۳ درصد در مقایسه با ۷/۸ درصد، $p < 0/05$). یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهند که شاخص‌های تمرین پذیری در بازیکنان نخبه فوتبال تا حد زیادی تحت تاثیر سن آنها قرار نمی‌گیرد.

واژه های کلیدی: تمرین پذیری، اکسیژن مصرفی بیشینه، چربی بدن، توان بی‌هوازی