



مقایسه ی میزان به کارگیری اصول علمی تمرین در رشته های فوتبال و والیبال توسط مربیان از دیدگاه ورزشکاران

امیدعلی امین^۱؛ نادریان جهرمی مسعود^۲

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه اصفهان، ۲- دانشیار مدیریت ورزشی دانشگاه اصفهان

مقدمه:

همانطور که شاهد هستیم دنیای امروز، دنیای پیشرفت های چشمگیر و روز افزون علمی در همه زمینه ها می باشد. تربیت بدنی نیز که پدیده ای با ارزش و جزء لاینفک این ساختار علمی است از این تحول و تغییرات مثبت بی بهره نیست و در پی بازسازی و دگرگونی شالوده خویش و قوام و غنا بخشیدن به داشته هایش می باشد بدون شک موفقیت در هر زمینه ای نیازمند بکارگیری اصول و قواعد علمی است که در مورد فعالیت بدنی نیز اجتناب ناپذیر است (۱). محققان و کارشناسان علوم ورزشی بر این باورند که هر رشته ی ورزشی با توجه به شرایط و ماهیت آن، هم چنین خصوصیات ساختاری و فیزیولوژیکی بازیکنان و نقش آن ها در تیم، به برنامه های تمرینی مناسب برای فرد بازیکنان نیاز دارد (۲). فوتبال از جمله ورزش های تیمی است که بازیکنان آن برای بازی در پست های متفاوت نیاز های فیزیولوژیکی متفاوتی دارند (۳).

روش شناسی:

جامعه آماری این تحقیق کلیه ورزشکاران رشته های فوتبال، والیبال شاغل در لیگ های برتر و لیگ دسته ی یک در استان اصفهان می باشند ابتدا با بهره گیری از جدول حجم نمونه کوهن، مورگان و کرجسای تعداد 46 نفر به عنوان حجم نمونه مشخص شد و سپس با روش نمونه گیری تصادفی پرسشنامه ها توزیع شد. (۲۸ پرسش نامه برای رشته ی فوتبال و ۱۸ پرسش نامه برای والیبال) برای جمع آوری اطلاعات مورد نیاز این تحقیق از یک پرسشنامه محقق ساخته استفاده شد. در این تحقیق از آمار توصیفی همچون میانگین، انحراف استاندارد و ... جهت دسته بندی و خلاصه نمودن داده های تحقیق استفاده شد.

یافته ها:

نتایج جدول آنوا نشان داد که بین نمره میانگین اصول علمی تمرین در رشته های ورزشی مختلف تفاوت معناداری دارد. زیرا سطح معناداری برابر با ۰/۰۰۱ بدست آمده و این میزان از ۰/۰۵ پایین تر است. میانگین اصول علمی تمرین در رشته فوتبال برابر با ۱۷۶/۵۳ و انحراف استاندارد ۳۳،۰۳، در والیبال برابر با ۲۰۹/۳۳ و انحراف استاندارد ۱۱،۵۵ بدست آمده است. به عبارت دیگر مقایسه ی میزان میانگین و انحراف استاندارد اصول علمی تمرین در این دو رشته بیانگر وضعیت بهتر رشته ی والیبال می باشد

نتیجه گیری:

مقایسه میزان میانگین اصول علمی تمرین در این دو رشته بیانگر وضعیت بهتر رشته ی والیبال در مقایسه با رشته ی فوتبال است. به نظر می رسد بخشی از نتایج بهتر رشته ی والیبال در سال های اخیر چه در سطح باشگاهی چه در سطح ملی و موفقیت های بیشتر نسبت به فوتبال مدیون تمرینات علمی و منظم تر و به کارگیری اصول علمی در تمرینات می باشد.

منابع:

۱. موحدی، احمد رضا (۱۳۷۲)، بررسی و مقایسه اندازه های بدن، ترکیبات بدن و حداکثر اکسیژن مصرفی ورزشکاران رشته های فوتبال، والیبال، بسکتبال، دانشگاه تهران
۲. میناسیان، وازگن (۱۳۷۶)، بررسی ویژگی های فیزیولوژیکی بازیکنان تیم ملی فوتبال نوجوانان کشور و مقایسه ی آن در پست های مختلف بازی، دانشگاه تهران



۳. Paul B. Laursen, Michelle A, Blanchard and David G, Jenkinse, (2002), Acute high intensity interval training improves T_{vent} and peak power out put in highly trained males , Can.J.Appl Physiol, 27(4):336-348

