

## چکیده

هدف از پژوهش حاضر، مقایسه دو شیوه تمرینی ترکیبی بر ظرفیت های عملکردی و شاخص های مهارتی بازیکنان حرفه‌ای فوتبال ۱۸-۲۵ سال بود. به این منظور ۳۰ بازیکن فوتبال حرفه‌ای شرکت کننده در لیگ ایران و لیگ استان در این پژوهش به صورت دسترس جمع آوری و به صورت تصادفی به ۳ گروه (n=10)، که گروه اول تمرینات قدرتی (وزنه زدن) به همراه سرعتی مهارتی فوتبال با میانگین (سن: ۲/۸۷ ± ۲۳/۹۱، BMI ۲۳/۷۶ ± ۱/۲۲ کیلوگرم بر متر مربع) و گروه دوم تمرینات پلیومتریک مقاومتی به همراه اینتروال سرعتی با میانگین (سن ۲/۹۸ ± ۲۴/۵۷، BMI ۲۲/۹۶ ± ۱/۱۶ کیلوگرم بر متر مربع) و گروه سوم گروه کنترل (سن ۳/۰۶ ± ۲۴/۵، BMI ۲۳/۹۳ ± ۰/۸۵ کیلوگرم بر متر مربع) بود، تقسیم شدند. برنامه پژوهشی ۶ هفته تمرینات ترکیبی با هفته‌ای ۴ جلسه تمرین انجام گرفت. آزمودنی قبل و بعد از ۶ هفته تمرین مورد آزمون قرار گرفتند. آزمون یویو ۲۰ متر (شاتل‌ران) برای تست هوازی، آزمون رست برای تست بی‌هوازی، آزمون ایلینویز برای تست چابکی و آزمون دوی سرعت ۲۰ و ۳۰ و ۵۰ متر برای تست سرعت، و همچنین آزمون های شاخص های مهارتی فوتبال قبل و بعد از ۶ هفته تمرین پژوهشی از آزمودنی ها گرفته شد. برای تجزیه و تحلیل توصیفی یافته‌ها بصورت جدول های توزیع فراوانی و توصیفی ارائه شد. در تجزیه و تحلیل استنباطی یافته‌ها از آزمون کولموگراف- اسمیرنوف برای نرمال بودن توزیع داده‌ها و از آزمون t وابسته و کوواریانس برای آزمون فرضیه‌های پژوهشی استفاده شده است و سطح معنی داری ( $P < 0/05$ ) در نظر گرفته شد. یافته‌های پژوهشی نشان داد که توان هوازی، توان بی‌هوازی، چابکی و سرعت و شاخص های مهارتی در هر دو گروه تجربی بهبود یافت اما توان هوازی و شاخص های مهارتی کنترل توپ و پاس دادن و شاخص های وزن و توده بدن در گروه قدرتی اثر گذاری بیشتری داشته و همچنین توان بی‌هوازی، چابکی، سرعت و شاخص های مهارتی در بیل و شوت زدن و شاخص چربی زیر جلد در گروه پلیومتریک مقاومتی اثر و بهبود بیشتری نشان داد ( $P < 0/05$ ). از نتایج این مطالعه چنین نتیجه - گیری می‌شود که ۶ هفته تمرینات ترکیبی بر ظرفیت های عملکردی و شاخص های مهارتی و شاخص توده بدن بازیکنان فوتبال تأثیر مطلوب و معنی داری دارد.

واژگان کلیدی: فوتبال، اینتروال سرعتی - قدرتی، پلیومتریک، شاخص های مهارتی.