

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، مقایسه تمرین سنتی و تمرین در گروه های کوچک بر برخی فاکتورهای آمادگی جسمانی و مهارتی فوتبال آموزان ۱۴ - ۱۲ سال بود. به این منظور ۲۰ بازیکن فوتبال نوجوان بصورت در دسترس انتخاب و به طور تصادفی به دو گروه ($n = 10$)، تمرینات سنتی با میانگین (سن: 14 ± 0.47 ، $BMI 21.7 \pm 1.7$ ، کیلوگرم بر مترمربع) و گروه دوم تمرینات گروه های کوچک با میانگین (سن: 14 ± 0.49 و $BMI 20 \pm 1.9$ ، کیلوگرم بر مترمربع) تقسیم شدند. شرکت کنندگان ۶ هفته و هر هفته ۳ جلسه، به انجام تمرینات منتخب و در ادامه به بازی فوتبال پرداختند، آزمودنی ها قبل و بعد ۶ هفته تمرین مورد آزمون قرار گرفتند. آزمون توان هوازی کوپر، تست سرعت ۳۰ متر و آزمون ایلینویز برای ارزیابی چابکی، و همچنین آزمون های شاخص های مهارتی فوتبال قبل و بعد از ۶ هفته تمرین از آزمودنی ها گرفته شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها آزمون کولموگراف - اسمیرنوف برای نرمال بودن توزیع داده ها و از آزمون t همبسته برای مقایسه درون گروهی و کوواریانس برای آزمون فرضیه های پژوهشی استفاده و سطح معنی داری ($p < 0.05$) در نظر گرفته شد. یافته های پژوهشی نشان داد که به طور کلی دو شیوه تمرین در تمام شاخص ها تفاوت معنی داری داشتند. شاخص های توان هوازی، سرعت و چابکی از طریق تمرینات سنتی و مهارت های پاس، شوت و دریبلینگ از طریق تمرین گروه های کوچک بهبود یافتند ($p < 0.05$).

واژگان کلیدی: تمرین گروه های کوچک، تمرین سنتی، شاخص های مهارتی.