

# تأثیر دو شیوه‌ی تمرینی ترکیبی بر ظرفیت های عملکردی و شاخص‌های منتخب مهارتی بازیکنان فوتبال 18-25 سال

مهدی منصوری \*، 61،

1394-11-28

چکیده هدف از پژوهش حاضر، مقایسه دو شیوه تمرینی ترکیبی بر ظرفیت های عملکردی و شاخص های مهارتی بازیکنان حرفه‌ای فوتبال 18-25 سال بود. به این منظور 30 بازیکن فوتبال حرفه ای شرکت کننده در لیگ ایران و لیگ استان در این پژوهش به صورت دسترس جمع آوری و به صورت تصادفی به 3 گروه (n=30)، که گروه اول تمرینات قدرتی (وزنه زدن) به همراه سرعتی مهارتی فوتبال با میانگین (سن: 23/87 ± 23/91، BMI 23/76 ± 22/1 کیلوگرم بر متر مربع) و گروه دوم تمرینات پلیومتریک مقاومتی به همراه اینتروال سرعتی با میانگین (سن 24/98 ± 24/57، BMI 22/96 ± 16/1 کیلوگرم بر متر مربع) و گروه سوم گروه کنترل (سن 3/06 ± 24/5، BMI 23/93 ± 85/0 کیلوگرم بر متر مربع) بود، تقسیم شدند. برنامه پژوهشی 6 هفته تمرینات ترکیبی با هفته‌ای 4 جلسه تمرین انجام گرفت. آزمودنی قبل و بعد از 6 هفته تمرین مورد آزمون قرار گرفتند. آزمون یویو 20 متر (شاتل-ران) برای تست هوازی، آزمون رست برای تست بی-هوازی، آزمون ایلینویز برای تست چابکی و آزمون دوی سرعت 20 و 30 و 50 متر برای تست سرعت، و همچنین آزمون‌های شاخص های مهارتی فوتبال قبل و بعد از 6 هفته تمرین پژوهشی از آزمودنی‌ها گرفته شد. برای تجزیه و تحلیل توصیفی یافته‌ها به صورت جدول‌های 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 معنی‌داری در نظر گرفته شد. یافته‌های پژوهشی نشان داد که توان هوازی، توان بی-هوازی، چابکی و سرعت و شاخص های مهارتی در هر دو گروه تجربی بهبود یافت اما توان هوازی و شاخص‌های مهارتی کنترل توپ و پاس دادن و شاخص‌های وزن و توده بدن در گروه قدرتی اثر گذاری بیشتری داشته و همچنین توان بی-هوازی، چابکی، سرعت و شاخص‌های مهارتی دریل و شوت زدن و شاخص چربی زیر جلد در گروه پلیومتریک مقاومتی اثر و بهبود بیشتری نشان داد. از نتایج این مطالعه چنین نتیجه‌گیری می‌شود که 6 هفته تمرینات ترکیبی بر ظرفیت های عملکردی و شاخص‌های مهارتی و شاخص توده بدن بازیکنان فوتبال تأثیر مطلوب و معنی‌داری دارد.

کلمات کلیدی : واژگان کلیدی؛ فوتبال، اینتروال سرعتی - قدرتی، پلايومتریک، شاخص های مهارتی.