

مقایسه تمرین سنتی و تمرین در گروه های کوچک بر برخی فاکتورهای آمادگی جسمانی و مهارتی بازیکنان فوتبال 12 تا 14 سال

حمیده پورصالح*,حسن علیخانی,

1395-6-29

چکیده هدف از پژوهش حاضر ، مقایسه تمرین سنتی و تمرین در گروه های کوچک بر برخی فاکتورهای آمادگی جسمانی و مهارتی فوتبال آموزان 14 - 12 سال بود . به این منظور 20 بازیکن فوتبال نوجوان بصورت در دسترس انتخاب و به طور تصادفی به دو گروه ($n = 10$) ، تمرینات سنتی با میانگین (سن با کوچک های گروه تمرینات دوم گروه و (مربع متر بر گرم کیلو , $BMI 5/7 \pm 7.21$, 47.0 ± 14 : میانگین (سن : 14 ± 0.49 و $BMI 9 \pm 20$, کیلو گرم بر متر مربع (تقسیم شدند . شرکت کنندگان 6 هفته و هر هفته 3 جلسه ، به انجام تمرینات منتخب و در ادامه به بازی فوتبال پرداختند ، آزمودنی ها قبل و بعد 6 هفته تمرین مورد آزمون قرار گرفتند . آزمون توان هوازی کوپر ، تست سرعت 30 متر و آزمون ایلینویز برای ارزیابی چابکی ، و همچنین آزمون های شاخص های مهارتی فوتبال قبل و بعد از 6 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 .

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

[Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database](#)

[دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها](#)