

## چکیده

هدف از پژوهش حاضر مقایسه اثر دو روش تمرینی پلائیومتریک و مقاومتی بر برخی از شاخص های ترکیب بدن و آمادگی جسمانی و مهارتی فوتبالیست های منتخب ۱۶ تا ۲۲ سال شهر لاهیجان بود. به همین منظور تعداد ۲۰ بازیکن جوان فوتبال با میانگین و انحراف استاندارد سن  $17/76 \pm 18/5$  سال، قد  $177/35 \pm 5/12$  سانتی متر، وزن  $65/05 \pm 5/47$  کیلوگرم که قبلاً تمرین های قدرتی و پلائیومتریک را تجربه نکرده بودند و فقط سه جلسه در هفته تمرین فوتبال انجام می دادند، داوطلبانه به عنوان آزمودنی در این مطالعه شرکت کردند همه آزمودنی ها از خطرات و فواید شرکت در این مطالعه آگاه شدند و به صورت تصادفی به دو گروه پلائیومتریک  $n = 10$ ، مقاومتی با وزن  $n = 10$  تقسیم شدند. گروه های تمرینی به مدت ۸ هفته ۴ روز در هفته براساس برنامه تمرینی تنظیم شده به فعالیت پرداختند. گروه پلائیومتریک ترکیبی از تمرینات پرش لی لی سه جلسه در هفته و یک جلسه به فوتبال درون گروهی را انجام دادند و گروه مقاومتی با وزنه شامل اسکات، خم شدن زانو، باز شدن زانو و بلند شدن روی پنجه همراه با وزنه سه جلسه در هفته با تکرار ۱۲-۸ و یک جلسه فوتبال درون گروهی انجام دادند. برای اندازه گیری چابکی از آزمون ایلینویز، سرعت از آزمون ۲۷ متر دویدن، قدرت عضلانی پا (اندام تحتانی) با حرکت اسکات و پرس پا، توان هوازی از آزمون کوپر، توان بی هوازی از آزمون RAST، توان انفجاری پا با آزمون سارجنت و مهارت شوت - پاس - دریبل با آزمون مورکریستین استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از روش آماری توصیفی آزمون،  $t$  همبسته برای ارزیابی تغییرات درون گروهی و آزمون  $t$  مستقل جهت بررسی تغییرات بین گروهی در سطح معنی داری  $P < 0/05$  استفاده شد. نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که هر دو روش تمرینی پلائیومتریک و مقاومتی در بهبود توان عضلانی پا (سارجنت)  $P < 0/009$ ، قدرت عضلانی پایین تنه  $P < 0/001$ ، مهارتهای شوت  $P < 0/01$  و دریبل  $P < 0/02$  اثر گذار می باشد. این دو روش تمرینی در سه مورد چابکی - درصد چربی - فاکتور مهارتی پاس اثر گذار نبود. به طور کلی با توجه به یافته های پژوهش می توان بیان کرد که تمرین پلائیومتریک بر متغیرهای توان هوازی، توان بی هوازی نسبت به تمرین مقاومتی موثرتر بود و بالعکس تمرین مقاومتی بر BMI و سرعت نسبت به تمرین پلائیومتریک نتایج بهتری را در فوتبالیست های جوان داشته است.

واژه های کلیدی: تمرینات پلائیومتریک، تمرینات مقاومتی، چابکی، قدرت عضلانی، سرعت، توان هوازی، توان بی هوازی، شوت، پاس، دریبل