

زمینه و هدف: یکی از مهم ترین ابزارهای مربیان و معلمان، آگاهی از اصول، شیوه تمرینات و کاربرد آن در امر هدایت ورزشکاران است. از این رو هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر تمرین ترکیبی (پلايومتریک-سرعتی) بر توان انفجاری، چابکی، شاخص خستگی و سرعت والیبالیست های نوجوان می باشد.

روش کار: طرح این تحقیق از نوع نیمه تجربی با طرح پیش آزمون- پس آزمون بود، که در آن اثر دو روش تمرینی سرعتی و پلايومتریک بر عملکرد عضلانی و عملکرد ورزشی پسران هیئت والیبال بندر انزلی بررسی شد. بدین منظور تعداد ۳۰ نفر والیبالیست نوجوان با (میانگین وزنی $6/5 \pm 57/6$ کیلوگرم، قد $168/6 \pm 0/07$ سانتی متر) به صورت تصادفی به عنوان آزمودنی های پژوهش در قالب سه گروه شامل: گروه اول، برنامه تمرین سرعتی (۱۰ نفر) ، گروه دوم، برنامه تمرین پلايومتریک (۱۰ نفر) و گروه سوم، گروه شاهد (۱۰ نفر) قرار گرفتند. متغیرهای آمادگی جسمانی مورد بررسی شامل: توان انفجاری ، شاخص خستگی ، سرعت و چابکی بودند. از آزمون سارجنت برای توان انفجاری ، از تست رست برای شاخص خستگی، از تست ۴۰ متر برای ارزیابی سرعت، از آزمون ایلینوی برای ارزیابی چابکی قبل و پس از ۶ هفته تمرین استفاده شد. و در نهایت با استفاده از آزمون های t همبسته و ANOVA داده های پژوهش در سطح $p < 0/05$ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته ها: بین گروه های پژوهش در رابطه با شاخص های چابکی، توان بی هوازی و خستگی در قبل و بعد از آزمون هیچ تفاوت معنی داری مشاهده نشد ($P > 0/05$)، همین طور، بین گروه های مورد مطالعه در رابطه با متغیر سرعت نیز تفاوت معنی داری مشاهده نشد ($P > 0/05$) و تنها تفاوت مشهود در رابطه با پیش آزمون و پس آزمون متغیر سرعت در گروه سرعتی بود ($0/05 < P$).

نتیجه گیری: نتایج مطالعه حاضر نشان داد که ۶ هفته تمرین پلايومتریک سرعتی بر متغیرهای توان انفجاری، شاخص خستگی و چابکی تأثیر معنی داری ندارد. و مشخص شد که بین تمرینات پلايومتریک سرعتی و معمولی تفاوت معنی داری وجود ندارد.

واژه های کلیدی: پلايومتریک، توان انفجاری، شاخص خستگی، والیبالیست های نوجوان.