هدف: هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر یک دوره تمرینات ترکیبی با دو شدت متفاوت بر برخی شاخص های ترکیب بدن، آمادگی جسمانی و مهارتی دختران والیبالیست نوجوان بود.

پژوهش حاضر ماهیت نیمه تجربی داشت و به صورت میدانی انجام شد. از بین ۱۰۰ نفر، ۳۶ نفر نوجوان ۱۶-۱۳ ساله دختر والیبالیست آماتور شهر قزوین به طور داوطلبانه در تحقیق حاضر شرکت کردند. به طور تصادفی در سه گروه ۱۲ نفره (گروه کنترل، گروه تجربی ۱ و ۲) تقسیم شدند. آزمودنی های دو گروه تجربی به مدت ۸ هفته، هفته ای ۳ جلسه (جلسه اول: تمرینات مدیسنبال، جلسه دوم: تمرینات پلایومتریک و جلسه سوم: تمرینات قدرتی) و ۳ جلسه در هفته به مدت ۸ هفته تمرینات معمول والیبال را انجام دادند. تمرینات دو گروه با شدت بالا ۸۵-۷۵ درصد یک تکرار بیشنه و متوسط ۶۵-۷۵ درصد یک تکرار بیشنه تقسیم شدند. اندازه گیری های ترکیب بدن، سرعت، چابکی، توان انفجاری پا، توان انفجاری دست و مهارت پنجه و ساعد و سرویس آزمودنی های سه گروه، قبل و پس از هشت هفته تمرینات ترکیبی ثبت شد. تجزیه و تحلیل آماری از طریق آزمون های tوابسته و آنالیز واریانس توسط نرم افزار SPSS نسخه ۲۱، در سطح معنی داری(α<۰/۰۵) انجام شد.

نتایج نشان داد بین نمرات پیش وپس آزمون چربی زیر جلد در هر دو نوع تمرین با شدت بالا و متوسط کاهش معنی دار ایجاد شد که البته این کاهش در گروه تمرین با شدت بالا بیشتر بود(P<۰/۰۵). چابکی و توان انفجاری دست در هر سه گروه و توان انفجاری پا و سرعت در پیش و پس آزمون دو گروه تمرین اختلاف معنی داری داشت. از تفاوت میانگین پیش و پس آزمون می توان نتیجه گرفت شاخص چابکی، سرعت، توان انفجاری دست و پا در پس آزمون گروه تمرین با شدت بالا بهتر از گروه تمرین با شدت متوسط بود(P<۰/۰۵). مهارت ساعد، پنجه و سرویس در هر سه گروه تفاوت معنی داری داشت، اما در گروه تمرین با شدت بالا این تفاوت بارزتر بود(P<۰/۰۵). اما بین سه گروه مورد بررسی در شاخص چربی زیر جلد، چابکی، سرعت، توان انفجاری دست، ساعد، پنجه و سرویس تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد(P>۰/۰۵).

احتمالا یک دوره تمرین ترکیبی با هر دو شدت بالا و متوسط می تواند در افزایش ترکیب بدن، مهارت و آمادگی جسمانی والیبالیست های نوجوان تاثیرگذار باشد.

کلیدواژه:والیبال، آمادگی جسمانی، ترکیب بدن، مهارت.