

## چکیده

هدف از این مطالعه مقایسه اثر تمرینات ترکیبی پلائیومتریک- تعادلی بر آمادگی جسمانی و ترکیب بدن نوجوانان بود. ۲۰ پسر و ۲۰ دختر نوجوان به طور تصادفی به چهار گروه ۱۰ نفره تمرینی پسر (سن: ۱۳/۳۰±۰/۷۰؛ BMI: ۱۹/۷۴±۴/۲۲) و دختر (سن: ۱۲/۶۲±۰/۷۴؛ BMI: ۱۹/۰۲±۱/۲۹) و شاهد پسر (سن: ۱۲/۵۰±۰/۷۰؛ BMI: ۱۹/۳۱±۱/۵۶) و دختر (سن: ۱۲/۶۰±۰/۶۹؛ BMI: ۱۸/۱۰±۲/۶۴) تقسیم شدند. تمامی گروه ها سه جلسه در هفته به مدت ۸ هفته تمرین کردند. گروه های پلائیومتریک- تعادلی ۳۰-۳۵ دقیقه تمرینات پلائیومتریک و متعاقب آن ۶۰ دقیقه تمرینات اختصاصی کاراته را انجام دادند. دو گروه کنترل ۹۰ دقیقه تمرینات اختصاصی کاراته انجام دادند. قبل و پس از دوره تمرینی ۸ هفته ای، توان هوازی و بی هوازی، چابکی، سرعت، تعادل، BMI، دور کمر، درصد چربی و توده بدون چربی اندازه گیری شد. همچنین توان هوازی، توان بی هوازی چابکی توسط آزمون اختصاصی کاراته نیز ارزیابی شد. تجزیه و تحلیل تمامی پارامترها توسط نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ انجام شد. سطح معناداری  $P < 0/05$  در نظر گرفته شد. توان بی هوازی در تمامی گروه ها به میزان معناداری افزایش و توان بی هوازی اختصاصی به میزان معناداری در گروه تمرینات پلائیومتریک- تعادلی دختر و کنترل پسر کاهش یافت ( $P < 0/05$ ). سرعت افزایش معناداری را در تمامی گروه ها نشان داد. چابکی به طور معناداری در گروه تمرینات پلائیومتریک- تعادلی پسر، گروه کنترل دختر و چابکی اختصاصی نیز به طور معناداری در گروه تمرینات پلائیومتریک- تعادلی پسر بهبود یافتند ( $P < 0/05$ ). تعادل افزایش معناداری را در گروه کنترل پسر نشان داد ( $P < 0/05$ ).

به طور کلی ۸ هفته تمرینات پلائیومتریک- تعادلی احتمالاً موجب بهبود توان بی هوازی، چابکی و چابکی اختصاصی در گروه تمرینات پلائیومتریک- تعادلی پسر می شود.

واژه های کلیدی: تمرینات پلائیومتریک، تعادلی، آمادگی جسمانی، ترکیب بدن، نوجوانان