**چکیده:**

هدف از انجام پژوهش حاضر، بررسی تأثیر برنامه تمرینی ترکیبی با دو حجم متفاوت بر ترکیب بدن و عوامل آمادگی جسمانی دانش آموزان ابتدایی بود.

**روش شناسی:** تعداد ۳۰ دانش آموز ابتدایی دختر (گروه تمرین با حجم بالا، سن: ۱۰/۸۰±۰/۷۷سال، قد: ۱۴۱±۰/۰۷سانتی متر، وزن: ۳۳/۰۶±۵/۵۶ کیلوگرم، و گروه تمرینی با حجم پایین، سن : ۱۱/۰۰±۰/۸۴ سال، قد: ۱۴۳±۰/۰۴سانتی متر، وزن: ۳۵/۲۶±۵/۱۷ کیلوگرم) به طور تصادفی از بین ۶۷ دانش آموز دختر رده سنی ۱۰ تا ۱۲ سال، مدرسه شهید صادقی بخش خمام انتخاب شدند. این پژوهش از نوع نیمه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون بود، بدین صورت که به دو گروه با حجم بالا (ترکیبی به مدت ۷۵ دقیقه ) و حجم پایین (ترکیبی به مدت ۳۰ دقیقه) تقسیم شدند. این تمرینات به مدت ۶ هفته و ۳ جلسه در هفته اجرا شد.

**نتایج:** نتایج بدست آمده از روش آماری t مستقل و وابسته نشان داد که تمرینات ترکیبی موجب ایجاد تغییرات معنی داری در هر دو گروه در ترکیب بدن و شاخص های سرعت، استقامت عضلانی، رکورد پرش عمودی، تعادل، هماهنگی و استقامت قلبی _تنفسی به صورت تغییرات درون گروهی شد($p<۰/۰۵$). همچنین تغییرات معنی دار در شاخص های چابکی و انعطاف پذیری فقط در گروه تمرینی با حجم بالا ایجاد شد ($p<۰/۰۵$). اما تمرین ترکیبی بر شاخص های چابکی و انعطاف پذیری در گروه تمرینی با حجم پایین تغییرات معنی داری ایجاد نکرد($p >۰/۰۵$). همچنین نتایج بین گروهی تغییر معنی داری به جز شاخص سرعت و استقامت عضلانی در دو گروه نشان نداد($p >۰/۰۵$).

**نتیجه گیری:** برنامه تمرینی ترکیبی با دو حجم متفاوت می تواند باعث بهبود ترکیب بدن و اکثر عوامل آمادگی جسمانی دانش آموزان ابتدایی شود. با توجه به اینکه هر دو برنامه تمرینی ترکیبی توانست در حجم های متفاوت باعث بهبود ترکیب بدن و اکثر عوامل آمادگی جسمانی شود برای دانش آموزان ابتدایی کاربرد دارد. برنامه تمرینی ترکیبی در هر دو حجم پایین و بالا برای دانش آموزان مفید است.

**واژه های کلیدی:** ترکیب بدن، شاخص های آمادگی جسمانی، دانش آموزان ابتدایی