چکیده :

تحقیقات انجام شده در مورد تمرینات پلایومتریک تعادلی و مقاومتی و سرعتی نشان می دهد که این تمرینات می توانند بهبودی در ترکیب بدن و آمادگی جسمانی را سبب شوند. هدف از این پژوهش مقایسه ۸ هفته تمرینات پلایومتریک – تعادلی و مقاومتی – سرعتی بر روی شاخص های ترکیب بدن و عوامل آمادگی جسمانی بازیکنان فوتبال رده سنی امید بود. ۳۰ نفر از بازیکنان پسر رده سنی امید شهرداری اردبیل با میانگین سن(۰/۷۰±۱۹/۶۴)و میانگین قد(۸/۲۴±۱۷۵/۳۶)به طور تصادفی به سه گروه پلایومتریک-تعادلی(۹نفر)،مقاومتی-سرعتی(۸نفر)و شاهد(۸نفر)تقسیم شدند. گروه تجربی ۸ هفته و هر هفته ۳ جلسه کار تمرینی را انجام می دادند و ۳ روز هم تمرینت عادی فوتبال را انجام می دادند. در حالی که گروه شاهد فقط ۳ جلسه در هفته به تمرینات فوتبال می پرداختند.قبل و پس از۸هفته دوره تمرین شاخص های منتخب ترکیب بدن(وزن،درصد چربی بدن،شاخص توده بدنی،مقدار آب بدن،وزن عضله بدن)به وسیله دستگاه body composition مدلin body770 و عوامل منتخب آمادگی جسمانی(سرعت،توان انفجاری،تعادل،چابکی،استقامت عضلانی شکمی)به وسیله تست های ۱۰و۲۰متر سرعت،پرش طول،تعادلY،۴در۹متر و درازنشست اندازه گیری شد.

از آماره کوواریانس جهت تجزیه و تحلیل آماری با استفاده از نرم افزارSPSSنسخه ۲۱ استفاده شد.سطح معنی داری ($p<۰/۰۵$)در نظر گرفته شد.

در مقایسه با گروه شاهد در گروه تمرینات پلایومتریک-تعادلی میزان شاخص توده بدنی(P=۰/۰۱۰)،درصد چربی(P=۰/۰۰۹)،وزن عضله بدن(P=۰/۰۰۰)،آب کل بدن(P=۰/۰۰۱)تفاوت معنی داری بود و هم چنین بین گروه مقاومتی-سرعتی با گروه شاهد در وزن عضله بدن(P=۰/۰۰۱)و آب کل بدن(P=۰/۰۰۸)تفاوت معنی داری داشت.در مقایسه گروه شاهد با گروه پلایومتریک-تعادلی در شاخص های تعادل(P=۰/۰۰۰)،چابکی(P=۰/۰۰۱)،توان عضلانی(P=۰/۰۰۱)اختلاف معنی دار وجود داشت.هم چنین بین گروه مقاومتی-سرعتی با شاهد در شاخص استقامت عضلانی(P=۰/۰۰۰)تفاوت معنی دار وجود داشت.در مقایسه بین گروه پلایومتریک-تعادلی با مقاومتی سرعتی در شاخص های ترکیب بدن تفاوت معنی داری دیده نشد.هم چنین در مقایسه دو گروه تمرینی در شاخص های تعادل(P=۰/۰۰۰)،چابکی(P=۰/۰۰۱)توان انفجاری(P=۰/۰۰۱)،استقامت عضلانی(P=۰/۰۰۱)تفاوت معنی دار بود ودر سایر متغیرها اختلاف معنی دار مشاهده نشد.با توجه به نتایج بدست آمده می توان گفت هر دو نوع تمرینات تاثیری بر ترکیب بدن و آمادگی جسمانی فوتبالیست ها داشت ولی در پلایومتریک – تعادلی بیشتر بود.

کلمات کلیدی : پلایومتریک، تعادلی، مقاومتی، سرعتی ، ترکیب بدن ، آمادگی جسمانی ، فوتبال