

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر تمرینات پلايومتریک، قدرتی و ترکیبی بر توان، چابکی و سرعت ورزشکاران؛ یک مطالعه کیفی

محل انتشار:

فصلنامه علمی تربیت بدنی و علوم ورزشی، دوره 2، شماره 1 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 20

نویسندگان:

زهره صبری - همکار

عاطفه صادقی - نویسنده مسئول

خلاصه مقاله:

عملکرد ورزشی نیازمند شرایط بهینه از متغیرهای مختلفی است که یک ورزشکار در تمام طول دوران ورزشی خود در حال فراگیری آنهاست. از جمله متغیرهای بسیار مهم در ارتباط با عملکرد ورزشی می توان به توان، چابکی و سرعت اشاره کرد که عمدتاً در رشته های بی هوازی نقشی تعیین کننده دارند و تقویت و بهبود آنها در نتیجه گیری ورزشکار بسیار حائز اهمیت است. یافته ها حاکی از تاثیرات متفاوت انواع تمرینات بر روی متغیرهای بی هوازی از جمله توان و سرعت می باشد. به طوری که اثرات این تمرینات به شدت، مدت و نوع تمرین بستگی دارد. هدف از مطالعه حاضر، مروری بر تاثیر تمرینات پلايومتریک، قدرتی و ترکیبی بر توان پا، چابکی و سرعت ورزشکاران بر اساس مطالعات انجام شده در این زمینه می باشد.

کلمات کلیدی:

توان پا، چابکی و سرعت، تمرینات قدرتی، تمرینات پلايومتریک

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1695527>

