

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر تمرینات پلايومتریک در آب و خشکی بر توان هوازی و شاخص های بی هوازی شناگران دختر نخبه 10 الی 13 سال شهر تهران

محل انتشار:

اولین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 3

نویسندگان:

پریناز متین فر - کارشناس ارشد دانشگاه آزاد واحد اسلامشهر

یاسر کاظم زاده - استادیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد واحد اسلامشهر

خلاصه مقاله:

تمرینات پلايومتریک برنامه اجرایی ویژه ای است برای ارتقاء توان انفجاری. این ارتباط حداکثر قدرت و نیروی انفجاری را گسترش می دهد در اغلب موارد ورزشکاران زمان کافی برای رسیدن به حداکثر سرعت با حداکثر قدرت را ندارند. بنابراین مهمترین نکته در عمل؛ تولید حداکثر نیروی ممکن در حداقل زمان است. کاهش زمان و کاهش خستگی برای کسب بهترین رکورد در شنای رقابتی از اهمیت ویژه ای برخوردار است. درتدوین برنامه تمرینی مربیان شنا، دقت نظردر فاکتورهای مهم آمادگی جسمانی (توان، قدرت و سرعت) بسیار حائز اهمیت است. با توجه به اینکه بهبود توان بی هوازی یا انفجاری با بهبود رکورد شنا ارتباط مستقیم دارد 1. لذا اینکه بدانیم کدام نوع تمرین باعث بهبود توان انفجاری می شود و اینکه کدام روش در آب و خشکی بهتر است، موضوعی چالش بر انگیز است. از طرفی دیگر یکی از مزایای تمرینات پلايومتریک درآب جلوگیری زایجادکوفتگی تاخیری است. همچنین لازم به ذکر است که تمرینات در آب مانع از آسیب دیدگی ورزشکاران می شود. با توجه به تحقیقاتی که در زمینه تمرینات پلايومتریک در رشته های مختلف و همینطور در رشته شنا انجام شده است و نتایج حاصله، اثربخش بودن تمرینات در بهبود موارد ذکر شده می باشد 2. بیشتر تحقیقات در زمینه افزایش توان بی هوازی، افزایش چابکی وتعادل واثبات این مطالب به دنبال تمرینات پلايومتریک در خشکی بوده است و ترکیب این تمرینات و اجرای آن در آب بررسی نشده است. بنابراین محققان در پژوهش حاضر در پی پاسخ گویی به سوالات زیر برآمدند که: آیا تمرینات همزمان پلايومتریک در خشکی و آب بر برخی فاکتورهای آمادگی جسمانی شناگران می تواند اثر مضاعفی داشته باشد؟ روش تحقیق: 40 شناگر دختر 10 تا 13 سال نخبه باشگاه سیمرغ تهران به عنوان آزمودنی انتخاب شدند. سپس به صورت تصادفی به چهار گروه کنترل، پلايومتریک ترکیبی در آب و خشکی، پلايومتریک در آب و پلايومتریک در خشکی تفکیک شدند و سه گروه تجربی تحت مداخله 8 تمرینات پلايومتریک منتخب قرار گرفتند و در طی این 8 هفته گروه کنترل به تمرینات عادی خود مشغول بودند. برای بررسی فرضیه های پژوهش از آزمون تحلیل واریانس یکراهه و آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد. بحث و نتیجه گیری: نتایج پژوهش حاضر نشان داد که هشت هفته تمرینات پلايومتریک موجب تغییر معناداری در توان بی هوازی شناگران شد و این تغییرات در گروه ترکیبی بهتر از سایر گروه ها بود $p < 0.05$ ولی تفاوت معناداری بین گروه پلايومتریک در آب و گروه پلايومتریک در خشکی مشاهده نشد. بین چهار گروه مورد مطالعه پژوهش حاضر در میزان توان انفجاری، ظرفیت بی هوازی و ظرفیت هوازی تفاوت معناداری مشاهده شد $p < 0.05$ نتایج نشان داد که با مداخله هشت هفته تمرینات پلايومتریک بهبود معناداری در توان انفجاری شناگران مشاهده شد و این تفاوت به نسبت گروه کنترل بود. ولی بین 3 گروه تجربی تفاوت معناداری مشاهده نشد. نتایج پژوهش حاضر با نتایج آلبرتو و همکاران 2014 موافق و همسوست (3). احتمالاتی از دلایلی که موجب شده به نسبت گروه کنترل تفاوت معناداری بر اثر تمرینات پلايومتریک، ظرفیت هوازی بهبود یاب ...

کلمات کلیدی:

تمرینات پلايومتریک، شناگران، ظرفیت هوازی، توان بی هوازی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/512309>



