

عنوان مقاله:

تأثیر تمرینات پلائیومتریک یکطرفه، دوطرفه و ترکیبی بر توان انفجاری پاها، چابکی و سرعت دانش آموزان پسر والیبالیست مقطع متوسطه

محل انتشار:

چهارمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

محمد جواد علیزاده - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت، رشت، ایران

بهمن رفیع زاده - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

هومن خان باباخانی - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت، رشت، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از انجام این پژوهش، بررسی تأثیر تمرینات پلائیومتریک یک طرفه، دوطرفه و ترکیب بر توان انفجاری پاها، چابک و سرعت دانش آموزان پسر والیبالیست مقطع متوسطه بود. 48 نفر از داوطلبان با حداقل دو سال فعالیت در والیبال به عنوان حجم نمونه انتخاب و به طور تصادفی به چهار گروه تقسیم شدند. به این ترتیب که گروه اول (تمرین پلائیومتریک یک طرفه $n=12$)، گروه دوم (تمرین پلائیومتریک دو طرفه $n=12$)، گروه سوم (تمرین پلائیومتریک ترکیبی $n=12$) و گروه چهارم (گروه کنترل $n=12$) بودند. گروه تجربی به مدت 4 هفته انواع تمرینات پلائیومتریک را انجام دادند. گروه کنترل فقط تمرینات اختصاصی والیبال را اجرا نمودند شاخص های پژوهش قبل از مداخله تمرین (پیش آزمون) و 48 ساعت بعد از آخرین جلسه تمرین (پس آزمون) اندازه گیری شد. متغیرهای پژوهش شامل، توان انفجاری پاها، چابکی و سرعت بود. به منظور بررسی توان انفجاری پاها از پرش عمودی پرش سارجنت استفاده شد. برای سنجش چابکی از آزمون ایلی نویز و برای بررسی سرعت از دو سرعت 60 متر استفاده شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده های بدست آمده از نرم افزار SPSS نسخه 22 استفاده شد. جهت انجام آزمون فرضیه ها از روش t همبسته استفاده شد و پس از تعیین اختلاف میانگین پیش آزمون-پس آزمون برای هر گروه، از آنالیز واریانس یکطرفه و آزمون تعقیبی توکی برای بررسی تفاوت بین گروه استفاده گردید. نتایج تحقیق نشان داد در گروه های تمرین پلائیومتریک یک طرفه، پلائیومتریک دوطرفه و پلائیومتریک ترکیبی تفاوت معنی داری در پس آزمون نسبت به پیش آزمون وجود داشته است ($p<0/05$). اما در گروه کنترل تفاوت معنی داری مشاهده نشد ($p<0/05$). با توجه به نتایج بدست آمده در پژوهش می توان گفت، تمرینات پلائیومتریک روی شاخص های توان انفجاری پاها، سرعت و چابکی والیبالیستان تأثیر مثبت دارد.

کلمات کلیدی:

تمرینات پلائیومتریک، توان انفجاری، سرعت، چابکی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/774586>

