

عنوان مقاله:

تجزیه و تحلیل سیستم های انرژی بازیکنان نخبه والیبال شرکت کننده در مسابقات لیگ برتر ایران

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی، دوره 6، شماره 24 (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

علیرضا سلیمی آوانسر - استادیار دانشگاه شهید بهشتی

سیدعلیرضا توکلی خورمیزی - مربی دانشگاه زابل

مرضیه السادات آذرنیوه - مربی دانشگاه زابل

خلاصه مقاله:

هدف از این پژوهش شناخت سیستمهای انرژی درگیر در والیبال با تاکید بر تفاوت در پستهای مختلف در مسابقات لیگ برتر باشگاههای ایران بود. با توجه به جدول برگزاری مسابقات تمامی 24 بازی رفت و برگشت یکی از تیمها توسط پژوهشگر فیلمبرداری گردید. جهت بررسی بهتر ابتدا به وسیله برنامه تخصصی، فیلمها به فرمتهای قابل استفاده در برنامه آنالیز تبدیل شدند. سپس تعداد و نوع پرشها جمع آوری و جهت بررسی و تجزیه و تحلیل ذخیره شد. از طریق تحلیل واریانس یکطرفه اطلاعات بدست آمده در سطح معناداری ($P < 0.05$) مورد ارزیابی قرار گرفتند. در طول رالیهای صورت گرفته در کل بازی، میانگین زمانهای فعالیت و استراحت به ترتیب 6 ± 4 و 20 ± 9 ثانیه بود. میانگین تعداد پرشهای انجام شده در پستهای پاسور، دفاع-میانی، قدرتیزن و پشتخطزن به ترتیب 66، 70، 62، 53 مرتبه بود. همچنین نحوه توزیع زمانهای فعالیت برای رالیهای انجام شده در طول مسابقات نشان داد بیشترین فراوانی در زمانهای 4 و 5 ثانیه (44 درصد) است و میانگین زمانهای فعالیت برابر با 6 ثانیه و بیش از 90 درصد از کل زمان بازیها زیر 11 ثانیه است. بنابر یافتههای این پژوهش سیستم های انرژی غالب در والیبال از نوع بیهوازی و با تکیه بر سیستم فسفاژن است. لذا با توجه به درخواستهای متفاوت عملکردی که مشخصات فیزیولوژیکی، جسمانی و مهارتی متفاوتی نیاز دارد، باید برنامههای تمرینی خاص هر پست با توجه به تفاوتهای فردی بازیکنان برنامه ریزی و اجرا گردد.

کلمات کلیدی:

والیبال، سیستم انرژی، آنالیز ورزشی، لیگ برتر ایران

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/796092>

