

عنوان مقاله:

مقایسه تاثیر دو شیوه برنامه تمرینی ارتعاش کل بدن (ویبراسیون) و پلايومتریک بر میزان پرش عمودی بازیکنان والیبال مرد جوان

محل انتشار:

دوفصلنامه ورزش و علوم زیست حرکتی، دوره 3، شماره 5 (سال: 1390)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

اصغر توفیقی - استادیار دانشگاه ارومیه

جواد طلوعی آذر - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تهران

خلاصه مقاله:

مقدمه: در چند دهه اخیر روشهای مختلفی جهت تقویت توان و قدرت انفجاری عضلات اندام تحتانی در بازیکنان والیبال به منظور افزایش پرش عمودی به کارگرفته شده است. هدف: پژوهش حاضر بررسی تاثیر برنامه تمرینی ارتعاش کل بدن و برنامه تمرین پلايومتریک بر میزان پرش عمودی بازیکنان والیبال مرد جوان بود. روش شناسی: تعداد 20 بازیکن والیبال در رده جوانان باشگاه پیکان تهران انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه ده نفره تمرینات ارتعاش کل بدن (4 هفته) و تمرینات پلايومتریک (8 هفته) قرار گرفتند. عملکرد بازیکنان والیبال در پرش عمودی، توسط آزمون پرش عمودی سارجنت اندازهگیری شد. نتایج پیش آزمون و پس آزمون با استفاده از آزمون آماری t همبسته (در هر گروه) و مستقل (بین دو گروه) تجزیه و تحلیل شد. یافتهها: نتایج تحلیل آماری نشان داد انجام 8 هفته برنامه تمرینی پلايومتریک و 4 هفته برنامه تمرینی ارتعاش کل بدن به شکل معناداری میزان پرش عمودی را در بازیکنان جوان باشگاهی افزایش میدهد ($P < 0/0001$). همچنین نتایج آزمون t مستقل نیز نشان داد که در میانگین تغییرات پرش عمودی بین گروه پلايومتریک و ارتعاش کل بدن تفاوت معناداری وجود ندارد ($P > 0/05$). بحث و نتیجهگیری: یافتههای پژوهش حاضر نشان داد که تمرین ارتعاش کل بدن می تواند به عنوان یکی از شیوه های نوین تمرینی در مقایسه با سایر روشهای معمول در بازه زمانی کوتاهی باعث افزایش قدرت و توان انفجاری عضلات اندام تحتانی در بازیکنان والیبال شود و میزان پرش عمودی آنها را افزایش دهد.

کلمات کلیدی:

تمرین ارتعاش کل بدن، تمرین پلايومتریک، پرش عمودی، بازیکنان والیبال مرد جوان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/796297>

