

## عنوان مقاله:

اثر بخشی تمرینات پلائیومتریک و مقاومتی بر شاخص های آمادگی جسمانی و حرکتی (قدرت و چابکی) والیبالیستان بزرگ سال شیراز

## محل انتشار:

چهارمین همایش ملی کاربرد علوم ورزشی در توسعه تربیت بدنی و ورزش قهرمانی (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

## نویسندگان:

میلاد قاسمی

سمیرا هوشیاری

## خلاصه مقاله:

یکی از مهمترین بخش های تمرین در رشته های مختلف ورزشی، آمادگی بدنی بالا است که لازمه و پیشنیاز دستیابی به اجرای ورزشی بهینه میباشد. هدف این تحقیق بررسی تاثیر تمرینات مقاومتی و پلائیومتریک بر شاخص های آمادگی جسمانی و حرکتی والیبالیست ها بود. جامعه آماری تحقیق را کلیه والیبالیستهای بزرگسال شهر شیراز تشکیل دادند که در سال 1396 در مسابقات شرکت داشتند. روش نمونه گیری به صورت هدفمند بود که 20 نفر از کسانی که حائز شرایط شرکت در پژوهش بودند انتخاب شدند. روش تحقیق نیمه تجربی و به لحاظ نتایج و اهداف تحقیق کاربردی اجرا شد. برای دستیابی به اهداف پژوهش از روش یک تکرار بیشینه (1RM) برای اندازهگیری قدرت بیشینه، آزمون ایلی نوپز برای چابکی استفاده شد. داده های گردآوری شده از طریق آمار توصیفی برای شاخصهای مرکزی و پراکندگی و نمودارها، و آمار استنباطی برای بررسی اختلاف پیش آزمون و پس آزمون در دو گروه از تی زوجی و اختلاف بین دو گروه از تی مستقل؛ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد: در هر دو گروه پلائیومتریک و مقاومتی بین پیش آزمون و پس آزمون چابکی و قدرت تفاوت معناداری وجود داشت. همچنین تاثیر تمرینات مقاومتی بر قدرت بیشتر از تمرینات پلائیومتریک بود. و تاثیر تمرینات پلائیومتریک بر چابکی و بیشتر از تاثیر تمرینات مقاومتی بود. با توجه به تاثیر تمرینات پلائیومتریک و مقاومتی و نیاز ویژه بزرگسالان به سیستم بی هوازی و همچنین به منظور اجرای بهینه برخی از مهارتهای خاص و به عنوان عامل مهم پیشگیری از آسیبهای ورزشی توصیه میشود که مربیان در فصول تمرینی در طراحی برنامه های تمرینی از مزایای تمرینات با وزنه و پلائیومتریک استفاده کنند.

## کلمات کلیدی:

تمرینات پلائیومتریک، تمرینات مقاومتی، آمادگی جسمانی و حرکتی. والیبالیست

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/910916>

