

چکیده

تمرینات پلايومتریك یک برنامه ورزشی خاص است (ترکیبی از تمرینات سرعتی و قدرتی) که به توسعه و حداکثر انقباض عضلانی در کوتاه ترین زمان ممکن نیازمند می باشد. بعلاوه نشان داده شده است که ترکیب تمرینات پلايومتریك با تمرینات قدرتی، چابکی و سرعت منجر به بهبود عملکرد ورزشی می شود. هدف پژوهش حاضر بررسی تاثیر یک دوره تمرین ترکیبی (پلايومتریك و قدرتی) بر برخی از شاخص های آمادگی جسمانی و ترکیب بدن در ورزشکاران والیبال بود. مواد و روش ها: تعداد ۲۰ نفر از بازیکنان والیبال دانشگاه آزاد اردبیل پس از تشریح اهداف و مراحل انجام تحقیق به صورت داوطلبانه در تحقیق شرکت کردند و به دو گروه ۱۰ نفره (کنترل، تجربی) تقسیم شدند. گروه تجربی به مدت ۶ هفته به انجام تمرینات ترکیبی پلايومتریك و قدرتی پرداخت و گروه کنترل در کل زمان تحقیق به انجام فعالیت های روزمره خود پرداختند. پیش و پس از ۶ هفته تمرین ترکیبی (قدرتی و پلايومتریك)، مقادیر قدرت، سرعت، چابکی، توان بی هوازی، درصد چربی و شاخص توده بدن اندازه گیری شد. یافته ها: نتایج این تحقیق نشان داد که مقادیر قدرت، توان بی هوازی، و شاخص توده بدن به طور معناداری در مقایسه با گروه کنترل افزایش یافت. از سوی دیگر، مقادیر رکورد سرعت، چابکی و درصد چربی بدن به طور معناداری در مقایسه با گروه کنترل کاهش یافت که این تایید نشان دهنده پیشرفت در عملکرد آزمودنی ها می باشد. نتیجه گیری: یافته های پژوهش حاضر نشان داد که عوامل آمادگی جسمانی (قدرت، توان بی هوازی، سرعت و چابکی) و ترکیب بدن (شاخص توده بدن و درصد چربی بدن) در والیبالیست های مرد به دلیل سازگار های سیستم عصبی-عضلانی و برخی از سازگارهای هورمونی به دنبال تمرین ترکیبی (قدرتی و پلايومتریك) بهبود می یابد. با توجه با این که تمرینات ترکیبی (قدرتی و پلايومتریك) باعث افزایش در اکثر فاکتور های آمادگی جسمانی شده است، پس استفاده از آن برای بازیکنان والیبال مرد توصیه شود.

واژه های کلیدی: پلايومتریك، سرعت، قدرت، چابکی، توان بی هوازی، ترکیب بدن و ورزشکاران والیبالیست