

# بررسی اثر تمرین ترکیبی (پلايومتریک سرعتی) بر توان انفجاری، چابکی، شاخص خستگی و سرعت والیبالیست های نوجوان

عارف عبدالهی\*، 60،

1394-11-28

زمینه و هدف: یکی از مهم ترین ابزارهای مربیان و معلمین، آگاهی از اصول، شیوه تمرینات و کاربرد آن در امر هدایت ورزشکاران است. از این رو هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر تمرین ترکیبی (پلايومتریک-سرعتی) بر توان انفجاری، چابکی، شاخص خستگی و سرعت والیبالیست های نوجوان می باشد. روش کار: طرح این تحقیق از نوع نیمه تجربی با طرح پیش آزمون- پس آزمون بود، که در آن اثر دو روش تمرینی سرعتی و پلايومتریک بر عملکرد عضلانی و عملکرد ورزشی پسران هیئت والیبالیست بندر انزلی بررسی شد. بدین منظور تعداد 30 نفر والیبالیست نوجوان با (میانگین وزنی  $6/57 \pm 5/6$  کیلوگرم، قد  $07/0 \pm 6/168$  سانتی متر) به صورت تصادفی به عنوان آزمودنی های پژوهش در قالب سه گروه شامل: گروه اول، برنامه تمرین سرعتی (10 نفر)، گروه دوم، برنامه تمرین پلايومتریک (10 نفر) و گروه سوم، گروه شاهد (10 نفر) قرار گرفتند. متغیرهای آمادگی جسمانی مورد بررسی شامل: توان انفجاری، شاخص خستگی، سرعت و چابکی بودند. از آزمون سارجنت برای توان انفجاری، از تست رست برای شاخص خستگی، از تست 40 متر برای ارزیابی سرعت، از آزمون ایلینوی برای ارزیابی چابکی قبل و پس از 6 هفته تمرین استفاده شد. و در نهایت با استفاده از آزمون های t همبسته و ANOVA داده های پژوهش در سطح  $p < 05/0$  مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته ها: بین گروه های پژوهش در رابطه با شاخص های چابکی، توان بی هوازی و خستگی در قبل و بعد از آزمون هیچ تفاوت معنی داری مشاهده نشد ( $05/0 > p$  که داد نشان حاضر مطالعه نتایج: گیری نتیجه. P). هفته تمرین پلايومتریک سرعتی بر متغیرهای توان انفجاری، شاخص خستگی و چابکی تأثیر معنی داری ندارد. و مشخص شد که بین تمرینات پلايومتریک سرعتی و معمولی تفاوت معنی داری وجود ندارد.

کلمات کلیدی: واژه های کلیدی: پلايومتریک، توان انفجاری، شاخص خستگی، والیبالیست های نوجوان.

[Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database](#)

[دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها](#)