

تأثیر یک دوره برنامه تمرینی ترکیبی بر شاخصهای آمادگی جسمانی و ترکیب بدن بازیکنان والیبال دانشگاه آزاد اسلامی واحد خلخال

سلمان رئوفی سوسه‌ابی*، 60،

1394-3-20

چکیده تمرینات پلايومتریک یک برنامه ورزشی خاص است (ترکیبی از تمرینات سرعتی و قدرتی) که به توسعه و حداکثر انقباض عضلانی در کوتاه‌ترین زمان ممکن نیازمند می‌باشد. بعلاوه نشان داده شده است که ترکیب تمرینات پلايومتریک با تمرینات قدرتی، چابکی و سرعت منجر به بهبود عملکرد ورزشی می‌شود. هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر یک دوره تمرین ترکیبی (پلايومتریک و قدرتی) بر برخی از شاخص‌های آمادگی جسمانی و ترکیب بدن در ورزشکاران والیبال بود. مواد و روش‌ها: تعداد 20 نفر از بازیکنان والیبال دانشگاه آزاد واحد اردبیل پس از تشریح اهداف و مراحل انجام تحقیق به صورت داوطلبانه در تحقیق شرکت کردند و به دو گروه 10 نفره (کنترل، تجربی) تقسیم شدند. گروه تجربی به مدت 6 هفته به انجام تمرینات ترکیبی پلايومتریک و قدرتی پرداخت و گروه کنترل در کل زمان تحقیق به انجام فعالیت‌های روزمره خود پرداختند. پیش و پس از 6 هفته تمرین ترکیبی (قدرتی و پلايومتریک)، مقادیر قدرت، سرعت، چابکی، توان بی‌هوازی، درصد چربی و شاخص توده بدن اندازه‌گیری شد. یافته‌ها: نتایج این تحقیق نشان داد که مقادیر قدرت، توان بی‌هوازی، 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 آزمودنی‌ها می‌باشد. نتیجه‌گیری: یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که عوامل آمادگی جسمانی (قدرت، توان بی‌هوازی، سرعت و چابکی) و ترکیب بدن (شاخص توده بدن و درصد چربی بدن) در والیبالیست‌های مرد به دلیل سازگارهای سیستم عصبی-عضلانی و برخی از سازگارهای هورمونی به دنبال تمرین ترکیبی (قدرتی و پلايومتریک) بهبود می‌یابد. با توجه با این که تمرینات ترکیبی (قدرتی و پلايومتریک) باعث افزایش در اکثر فاکتورهای آمادگی جسمانی شده است، پس استفاده از آن برای بازیکنان والیبال مرد توصیه شود.

کلمات کلیدی : واژه‌های کلیدی: پلايومتریک، سرعت، قدرت، چابکی، توان بی‌هوازی، ترکیب بدن و ورزشکاران والیبالیست