

اثر 6 هفته برنامه تمرینی پلايومتریک در آب و زمین شنی بر توان بی هوازی، چابکی، تعادل پویا، کوفتگی عضلانی تاخیری بازیکنان والیبالیست ساحلی

حامد فتحی نژاد جوربابی *، 109،

1398-02-16

هدف از پژوهش حاضر تاثیر 6 هفته برنامه تمرینی پلايومتریک در آب و زمین شنی بر توان بی هوازی، چابکی، تعادل پویا، کوفتگی عضلانی تاخیری بازیکنان والیبالیست ساحلی بود. پژوهش حاضر ماهیت نیمه تجربی داشت و به صورت میدانی انجام شد. تعداد 30 نفر از والیبالیست های نوجوان ساحلی لشت نشا با محدوده سنی 14 تا 17 سال که در حدود 2 سال سابقه فعالیت در این ورزش را داشتند، به صورت داوطلبانه در این مطالعه شرکت کردند و 30 نفر از آن ها به صورت تصادفی در 3 گروه 10 نفره ی تمرین پلايومتریک در زمین شنی، تمرینات پلايومتریک در آب و کنترل تقسیم شدند. قبل و بعد از 6 هفته از آزمودنی ها اندازه گیری توان انفجاری از آزمون پرش عمودی و از آزمون ایلینوپز برای سنجش چابکی و از آزمون (SEBT) (Test Balance Excursion Star) جهت اندازه گیری تعادل پویا و برای ارزیابی کوفتگی عضلانی از پرسش نامه استاندارد مک گیل انجام شد. از نرم افزار spss نسخه 22 برای اندازه گیری داده های پژوهش استفاده شد. نتایج آماری نشان داد توان بی هوازی پس از انجام تمرینات پلايومتریک در آب و در زمین شنی، افزایش معناداری یافته بود ($P < 0.05$). اما اختلاف معناداری در توان بی هوازی پس از انجام تمرینات پلايومتریک در آب نسبت به تمرینات پلايومتریک در زمین شنی مشاهده نشد ($P > 0.05$). نتایج آماری نشان داد اختلاف معناداری بین میزان تعادل پویا پس از انجام تمرینات پلايومتریک در آب و در زمین شنی نسبت به گروه کنترل وجود داشت. به عبارت دیگر میزان تعادل پس از انجام تمرینات پلايومتریک در آب و در زمین شنی، نسبت به گروه کنترل، افزایش معناداری یافته بود ($P < 0.05$). نتایج آماری نشان داد که پس از 6 هفته تمرینات پلايومتریک، میزان کوفتگی عضلانی بلافاصله بعد از تمرین، بعد از 24 ساعت و بعد از 48 ساعت از تمرین، در سه گروه تفاوت معناداری نداشت ($P > 0.05$).

کلمات کلیدی : تمرینات پلايومتریک در آب و زمین شنی، والیبالیست ساحلی، آمادگی جسمانی، کوفتگی عضلانی.