

## عنوان مقاله:

مقایسه تاثیر یک دوره تمرینات پلايومتریک و مقاومتی - توانی بر عملکرد جسمانی بازیکنان والیبالی

## محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی، دوره 8، شماره 2 (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

## نویسندگان:

مرتضی نصری کوشکی - دانشگاه حکیم سبزواری،

امیر حسین حقیقی - دانشگاه حکیم سبزواری،

محمد رضا حامدی نیا - دانشگاه حکیم سبزواری،

## خلاصه مقاله:

هدف: روش‌های تمرینی مختلف می‌تواند تاثیرات متفاوتی بر عملکرد جسمانی ورزشکاران داشته باشد. هدف تحقیق حاضر مقایسه اثرات برنامه‌های تمرینی پلايومتریک و مقاومتی توانی بر عملکرد جسمانی بازیکنان والیبالی بود. روش‌ها: ۲۷ بازیکن مرد تیم والیبالی فولاد شهرستان اسفراین داوطلب شدند. این افراد به‌طور تصادفی در دو گروه تمرینی پلايومتریک (۱۳ نفر) و تمرین مقاومتی توانی (۱۴ نفر) قرار گرفتند. تمرینات به تعداد ۳ جلسه در هفته و برای مدت ۶ هفته انجام شد. عملکرد جسمانی شامل پرش عمودی، پرش اسپک، چابکی، سرعت جابجایی (۹ و ۱۸ متر)، و آزمون عملکردی تلاش تکراری والیبالی، قبل از اجرای تمرینات و ۴۸ ساعت پس از آخرین جلسه تمرین با استفاده از آزمون‌های ویژه اندازه‌گیری شد. داده‌ها با استفاده از آزمون‌های شاپیرو ویلک، t مستقل و t همبسته در سطح معنی داری ( $P < 0.05$ )، تجزیه و تحلیل شد. نتایج: نتایج نشان داد هر دو روش تمرینی می‌تواند باعث افزایش پرش عمودی، پرش اسپک، چابکی، سرعت (۹ و ۱۸ متر) و آزمون عملکردی تلاش تکراری والیبالی (زمان ایده آل، زمان واقعی، پرش ایده آل و پرش واقعی) در بازیکنان والیبالی شود ( $P < 0.05$ ). بین دو گروه در هیچ‌یک از شاخص‌های فوق تفاوت معنی داری مشاهده نگردید ( $P > 0.05$ ). نتیجه‌گیری: در مجموع می‌توان گفت بازیکنان والیبالی می‌توانند برای بهبود عملکرد جسمانی خود از هر دو برنامه تمرینات پلايومتریک و مقاومتی-توانی استفاده کنند.

## کلمات کلیدی:

تمرین پلايومتریک، تمرین مقاومتی توانی-عملکرد جسمانی-والیبالی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1299847>

