

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر پروتکل تمرینات ترکیبی پلايومتریك و قدرتی بر توان هوازی و توان بی هوازی بازیکنان بسکتبال با ویلچر مرد

محل انتشار:

اولین همایش بین المللی پژوهش های نوین در علوم ورزشی و تربیت بدنی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسنده:

رفیعی کلهر - کارشناس ارشد تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تفت

خلاصه مقاله:

تحقیق حاضر با هدف بررسی تاثیر انجام تمرینات ترکیبی تمرینات ترکیبی پلايومتریك و قدرتی بر برخی فاکتورهای عملکردی بازیکنان بسکتبال با ویلچر انجام گردید. نمونه پژوهشی شامل 20 نفر ورزشکار مرد بسکتبال با ویلچر بوده که با روش تصادفی به دو گروه 10 نفری به عنوان گروه آزمایش گروه تقسیم شدند. از هر دو گروه کنترل و آزمایش آزمون های ظرفیت هوازی و ظرفیت بی هوازی قبل از اجرای پروتکل تمرینی گرفته شد و سپس برنامه تمرینات طراحی شده ترکیبی روی گروه آزمایش به مدت 10 هفته و هر هفته شامل 3 جلسه اعمال شد. در پایان 10 هفته، از هر دو گروه پس آزمون به عمل آمده و در نهایت اطلاعات و داده های خام دو آزمون مورد مقایسه قرار گرفتند. نتایج نشان داد 10 هفته برنامه ترکیبی پیشنهاد شده بر روی توان هوازی و توان بی هوازی آزمودنی ها تاثیر معنی دار داشته است. نتایج تحقیق حاضر بر ضرورت بکارگیری روش ترکیبی بر بهبود فاکتورهای عملکردی ورزشکاران بسکتبال با ویلچر تاکید کرده و نشان داد که پروتکل تمرینی مذکور می تواند در شرایط مشابه جایگزین روش های تمرینی قدیمی تر گردد.

کلمات کلیدی:

بسکتبال با ویلچر، تمرینات ترکیبی، توان بی هوازی، توان هوازی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/691609>

