

تأثیر تمرینات پلیومتریک بر پرش عمودی در جا، پرش عمودی با دور خیز و توان بی هوازی پای بازیکنان دختر عضو لیگ برتر بسکتبال کشور

دکتر حسین سپاسی^۱، دکتر پروش نوربخش^۲، وحیده رزمی^۳
تاریخ دریافت: ۸۷/۱۱/۵
تاریخ تصویب: ۸۸/۵/۲۵
شماره ص ص:

• چکیده

تمرین های پلیومتریک موجب بهبود و افزایش سرعت، چابکی و قدرت بازیکنان و از طرفی کاهش صدمات در آنها می شود (مایر و همکاران، ۲۰۰۶، فایکن و همکاران، ۲۰۰۷، شاجی و سالوجا، ۲۰۰۹). هدف این تحقیق بررسی تأثیر هشت هفته تمرین های پلیومتریک بر میزان پرش عمودی در جا، پرش عمودی با دور خیز توان بی هوازی پای بازیکنان دختر عضو لیگ برتر بسکتبال کشور شهر شیراز در رده سنی ۱۸-۲۷ سال بود. از میان ۳۰ نفر بازیکنان دختر عضو لیگ برتر به طور تصادفی ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه گواه جایگزین شدند. از دستگاه های اندازه گیری ساخت شرکت ساتراپ ایران برای اندازه گیری قد و وزن و از دستگاه سنجش پرش عمودی برای اندازه گیری میزان پرش های عمودی در جا و با دور خیز و از دو چرخه ثابت ساخت کارخانه تکنو جیم ایتالیا برای اندازه گیری توان بی هوازی پا از طریق آزمون ۸ ثانیه وینگت استفاده شد. کارخانه های سازنده ثابت و دقت اندازه گیری این ابزارها را در دستورالعمل آنها با موفقیت گزارش کرده اند. نتایج آزمون t گروه های مستقل در سطح $p < 0.05$ نشان داد که هشت هفته تمرین های پلیومتریک توانست بر پرش های عمودی در جا و با دور خیز و توان بی هوازی پای بازیکنان دختر گروه آزمایش تأثیر مثبت بگذارد؛ بنا بر این پیشنهاد می شود مربیان بسکتبال از تمرین های پلیومتریک به عنوان یک روش نوین به منظور پیشرفت و موفقیت عملکرد ورزشکاران بهره گیرند و با افزایش توان عضلانی و قدرت انفجاری پاها از صدمات زانو در بازیکنان جلوگیری کنند.

• **واژه های کلیدی:** تمرین های پلیومتریک، پرش عمودی در جا، پرش عمودی با دور خیز، توان بی هوازی پا

۱- استاد دانشگاه شهید چمران اهواز، hosseinsepasi@yahoo.com

۲- دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی کرج

۳- کارشناس ارشد تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی شوشتر