



عنوان: تاثیر شش هفته تمرینات مقاومتی توانی، سرعتی و تمرینات پلايومتریک سرعتی، بر برخی شاخص های آمادگی جسمانی در بازیکنان بدمینتون

دکتر رویا عسگری^۱، منیره رحیم زاده مقدم^۲

۱- مدیر گروه فیزیولوژی ورزشی و عضو هیات علمی دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران

۲- دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی تندرستی، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران

monireh.rahimzadeh.1362@gmail.com

مقدمه: رشته بدمینتون جزء ورزش های ملی و محبوب کشور های آسیایی می باشد و بدون صرف نظر از سن و تجربه انجام می شود. سریع ترین بازی راکتی که دارای فعالیت های متناوب با شدت بالا می باشد. بازیکنان در این رشته به توانمندی های مهم بدنی به ویژه چابکی و توان هوازی و قدرت انفجاری ب منظور بهبود عملکرد شان نیاز دارند. تمرینات پلايومتریک که شامل، تمرینات تولیدات سریع حداکثر نیرو که شامل انقباض اکسنتریک قبل از کانسنتریک عضلات است، اهمیت زیادی در تقویت قدرت انفجاری با تلفیق مناسب سرعت و قدرت عضلانی دارد. هدف در پژوهش انجام شده، تاثیرات دو برنامه تمرینی: مقاومتی، توانی- سرعتی و پلايومتریک سرعتی بازیکنان بدمینتون بر شاخص های آمادگی جسمانی است.

روش شناسی: در این تحقیقات بازیکنان پسر به تعداد ۳۰ نفر به صورت تصادفی در سه گروه تقسیم شدند. در این سه گروه، گروه کنترل ($n = 10$)، تمرین پلايومتریک-سرعتی ($n=10$) و گروه تمرینی مقاومتی توانی-سرعتی ($n=10$) در مدت ۶ هفته در هر هفته دو جلسه انجام شد. آزمون های: قدرت عضلانی، توان هوازی و بی هوازی، توان انفجاری، چابکی، بیست متر سرعتی، مهارت استقامتی ویژه و عملکرد هوازی ویژه در قبل و بعد از دوره تمرینی انجام شد. تجزیه و تحلیل آماری به شیوه آزمون ANOVA، زوجی و همچنین آزمون تعقیبی توکی انجام شد ($P < 0.05$).

نتایج: نتایج بدست آمده نشان دهنده افزایش معنادار قدرت عضلانی پایین تنه و بالا تنه در دو گروه تمرینی مقاومتی توانی-سرعتی (به ترتیب 34.9%، 19.77%) و گروه تمرینی پلايومتریک-سرعتی (به ترتیب 19.37%، 10.59%) در مقایسه با گروه کنترل بود. تفاوت معناداری در دو گروه آزمودنی مشاهده نشد ($P > 0.05$) اما توان انفجاری، توان هوازی، چابکی و سرعت در دو گروه آزمودنی افزایش معناداری داشت در مقایسه با گروه کنترل توان حداکثر و توان حداقل در گروه مقاومتی توانی-سرعتی (51.78، 30.2%) و گروه پلايومتریک سرعتی (به ترتیب 36.02%، 52.24%) افزایش معناداری داشت. کاهش معناداری در شاخص خستگی در هر دو گروه تمرینی دیده شد. در هر دو گروه تمرینی افزایش معنادار در مهارت استقامتی ویژه و عملکرد هوازی ویژه وجود داشت.



1st Scientific-Student
Conference on
Sport Sciences

Hakim Sabzevari University

۱۴۰۱ آذر ۲۴

علوم ورزشی

اولین همایش علمی-ورزشی

دانشگاه حکیم سبزواری

همزمان با هفته پژوهش



بحث و نتیجه گیری: توجه به دستاورد پژوهش حاضر پیشنهاد میشود از ترکیب تمرینات پلائیومتریک-سرعتی و تمرینات مقاومتی توانی-سرعتی در افزایش چابکی، توان هوازی و بی هوازی، قدرت و توان انفجاری، سرعت، مهارت استقامتی و عملکرد استقامتی ویژه در بازیکنان بدمینتون استفاده شود.

واژه های کلیدی: بدمینتون، تمرینات پلائیومتریک، تمرینات مقاومتی توانی، تمرینات سرعتی