

تمرینات پلايومتریک و تاثیر آن بر استقامت قلبی عروقی

امير محمد زارع پور

1 دانشجوی کارشناسی علوم ورزشی دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران

Amirzarepor2002@gmail.com

چکیده: «پلایو» به معنای طولانی‌تر و گسترده‌تر و «متریک» به معنای اندازه‌گیری است. به تمریناتی که جنب و جوش زیادی دارد و همراه با پرش است، «پلایو» یا «تمرین انفجاری» نیز گفته می‌شود و به صورت کلی به معنی «تمرینات پرشی» است. تمرینات پلايومتریک باعث بهبود تعادل و افزایش قدرت بدنی فرد شده و ورزشکار می‌تواند سریع‌تر از قبل بدود؛ همچنین با انجام این تمرینات، چگالی استخوانی نیز افزایش خواهد یافت. این تمرینات باعث بهبود عملکرد عصبی - عضلانی ورزشکار می‌شود و به علت اینکه شامل حرکات سرعتی و قدرتی است برای همه رشته‌های ورزشی کارایی دارد. این تمرین‌ها فشار زیادی را به سیستم عصبی و عضلانی وارد می‌کنند تا توان ورزشی ورزشکاران افزایش پیدا کند و بتوانند ورزش‌های گوناگونی را با نیرو و توان بیشتری انجام دهند. از آنجایی که تمرینات پلایومتریک به هماهنگی، تعادل و استواری بالای بدن و ماهیچه‌ها نیاز دارند، برای کسانی مناسب هستند که بدن قوی داشته و تجربه‌ی بالایی در ورزش دارند. در حقیقت، این شیوه‌ی تمرینی برای ورزشکاران حرفه‌ای مناسب است که می‌خواهند توان و نیروی انفجاری خود را افزایش دهند تا نتیجه‌ی بهتری در رقابت‌ها بگیرند. ورزشکار غیر حرفه‌ای می‌تواند نخست به سراغ ورزش‌هایی برود که تعادل و استواری فرد را افزایش می‌دهد تا در ادامه بتواند به خوبی تمرینات پلایومتریک را انجام دهد. برای نمونه، ورزش‌های یوگا و باراسل می‌توانند گزینه‌های خوبی برای افزایش تعادل و هماهنگی بدن در نظر گرفته شوند. با گذشت زمان و تقویت بدن خود می‌توانند کم‌کم تمرینات پلایومتریک را به برنامه‌ی خود اضافه کنند و در نهایت به خوبی آن‌ها را انجام دهند تا سطح تناسب اندام و عملکرد فیزیکی خود را بهبود ببخشند. ورزش‌های پلایومتریک چابکی فرد را افزایش می‌دهند، بهترین گزینه برای ترکیب چند شیوه‌ی تمرینی هستند، تناسب و سلامت قلبی عروقی را افزایش می‌دهند و تاثیر زیادی بر حس عمقی ورزشکاران دارند. پلایومتریک، امکان صدماتی را که از تکرار تمرینات با شدت بالا ناشی می‌شود، افزایش می‌دهد. در تمرینات پلایومتریک امکان آسیب زیاد است. چراکه عضلات اسکلتی فرد، در معرض حداکثر بار بیومکانیکی قرار دارد. در بیشتر موارد، این فشار توسط عضلات، استخوان‌ها و بافت پیوندی جذب می‌شود. مگر زمانی که این ضربه‌ها زیادتر از تحمل ساختمانی یک مفصل باشد که باعث آسیب دیدگی فرد می‌شود. تمرینات پلایومتریک ترکیبی از حرکات کششی و انقباض عضلات است و به صورت کلی باعث افزایش توان هوازی نمی‌شود اما اگر تمرینات پرشی را در مدت زمان مشخص و پشت سرهم انجام دهیم بدون شک وارد فاز تمرین هوازی می‌شویم و برای استقامت قلبی عروقی فرد موثر واقع می‌شود.



**1st Scientific-Student
Conference on
Sport Sciences**

Hakim Sabzevari University

علوم ورزشی

اولین همایش علمی-ورزشجوی

دانشگاه حکیم مسعودی

۲۴ بهمن ۱۴۰۱

واژه‌های کلیدی: تمرینات پلايومتریک ، استقامت هوازی ، تمرینات پرشی ، تمرینات کششی