

پیشینه و هدف: رشته ورزشی والیبال جزء ورزشیهای تویی است که نیازمند عملکرد ریوی بالایی می باشد. هدف از تحقیق حاضر بررسی اثر هشت و ۱۰ هفته تمرینات والیبال بر عملکرد ریوی دختران والیبالست است.

روش انجام کار: ۳۰ دختر والیبالست شرکت کننده در فعالیت های جنبی سالن ورزشی نرجس شیراز به طور دردسترس انتخاب و در سه گروه (۱) هشت هفته تمرین والیبال، (۲) ۱۰ هفته تمرین والیبال و (۳) کنترل قرار گرفتند. گروه های ۱ و ۲ به ترتیب به مدت هشت و ۱۰ هفته، سه جلسه در هفته و هر جلسه ۶۰ دقیقه تمرینات منتخب والیبال را انجام دادند. گروه کنترل در این مدت فقط فعالیت های روزانه خود را داشتند. عملکرد ریوی در پیش آزمون و پس آزمون با استفاده از دستگاه اسپرومتری مدل CUSTO ساخت کشور آلمان اندازه گیری شد. جهت تجزیه و تحلیل یافته های تحقیق از آزمون های آماری t وابسته، آنوای یک راهه و تعقیبی توکی استفاده شد ($p \leq 0.05$).

نتیجه: هشت هفته تمرین والیبال اثر معنی داری بر افزایش FVC، درصد FEV1، FEV1/VC، درصد MEF25/FVC و درصد FEV1/VC دارد ($p \leq 0.05$) همچنین ۱۰ هفته تمرین والیبال اثر معنی داری بر کاهش MEF25/FVC و درصد MEF25/FVC دختران والیبالست دارد ($p \leq 0.05$).

بحث: هشت هفته تمرین والیبال منجر به بهبود عملکرد ریوی دختران والیبالست می گردد.

واژه های کلیدی: تمرین والیبال، عملکرد ریوی، دختران