# تاثیر روش های کششی ایستا و پویا بر توان انفجاری و سرعت زنان والیبالیست

# چکیده:

**زمینه: گرم کردن یکی از مهمترین اجزای تمرینات ورزشی است که با افزایش دما و سوخت وساز انرژی عضله، افزایش خاصیت ارتجاعی بافت، برون ده قلبی، جریان خون محیطی، بهبود عملکرد دستگاه عصبی و فراخوانی عصبی عضلانی واحدهای حرکتی، بر بهبود عملکرد ورزشی اثرگذار است.**

**هدف: هدف از این پژوهش بررسی تاثیر روش های کششی ایستا و پویا بر توان انفجاری و سرعت زنان والیبالیست 18 تا 30 سال شهرستان جهرم بود. آزمودنی های این تحقیق 30 نفر از زنان والیبالیست شهرستان جهرم با میانگین سنی 81/3±16/23، قد 59/4±53/167، وزن 93/7±90/61 و شاخص توده بدنی65/2±36/22 بودند که به صورت داوطبانه در این پژوهش شرکت کردند.**

**مواد و روش ها: این پژوهش از نوع نیمه تجربی و از لحاظ هدف کاربردی بود. آزمودنی ها آزمون توان انفجاری (پرش سارجنت) و سرعت (دو 45 متر) را در سه سطح بدون کشش، کشش ایستا و کشش پویا به فاصله یک روز انجام دادند. به منظور تجزیه و تحلیل اطلاعات درون گروهی از آزمون تحلیل واریانس مکرر و آزمون تقیبی بون فرونی استفاده شد.**

**نتایج: نتایج تحقیق نشان داد که مقایسه بین میانگین توان انفجاری بدون کشش و کشش ایستا (0001/0>p)، بدون کشش و کشش پویا (0001/0>p)، کشش ایستا و کشش پویا (0001/0>p)، معنادار بود. همچنین مقایسه بین میانگین سرعت بدون کشش و کشش ایستا (0001/0>p)، بدون کشش و کشش پویا (0001/0>p)، کشش ایستا و کشش پویا (0001/0>p)، نیز معنادار بود.**

**نتیجه گیری: با توجه به نتایج تحقیق تمرینات کششی ایستا با تاثیر بر حساسیت رفلکسی و فعال سازی گیرنده های عمقی باعث بازدارندگی عصبی و در نتیجه کاهش تعداد واحد های حرکتی و کاهش تولید نیرو نسبت به کشش پویا می شود . از سوی دیگر تمرینات کششی پویا با افزایش هماهنگی درون عضلانی، بهبود حس عمقی عضلات و افزایش هماهنگی بین عضلات موافق و مخالف می‍تواند موجب افزایش توان انفجاری و سرعت شوند.**

**کلمات کلیدی: کشش ایستا، کشش پویا، توان انفجاری، سرعت، والیبالیست**

**References**

1. Behm DG, Chaouachi A. A review of the acute effects of static and dynamic stretching on performance. Eur J Appl Physiol. 2011; 111(11):2633-51.
2. Kay, A.D.; Blazevich, A.J. Effect of acute static stretch on maximal muscle performance: a systematic review. Med Sci Sports Exerc. 2012. 44:154-64.
3. Wong, P.L.; Chaouachi, A.; Lau, P.W.C.; Behm, D.G. Short durations of static stretching whencombined with dynamic stretching do not impair repeated sprints and agility, J Sport Sci Med. 2011. 10:408-16.

کدام روش زیر را برای ارائه مقاله خود ترجیح می دهید:

سخنرانی پوستر