

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 و ساز انرژی عضله، افزایش خاصیت ارتجاعی بافت، برون ده قلبی، جریان خون محیطی، بهبود عملکرد دستگاه عصبی و فراهوانی 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 ۱۸ تا ۳۰ سال شهرستان جهرم بود. آزمودنی های این تحقیق ۳۰ نفر از زنان والیبالیست شهرستان جهرم با میانگین سنی ۲۳/۱۶±۳/۸۱، قد ۱۶۷/۵۳±۴/۵۹، وزن ۶۱/۹۰±۷/۹۳ و شاخص توده بدنی ۲۲/۳۶±۲/۶۵ بودند که به صورت داوطلبانه 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 ۴۵ 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 ($p < 0/0001$)، بدون کشش و کشش پویا ($p < 0/0001$)، کشش ایستا و کشش پویا ($p < 0/0001$)، معنادار بود. همچنین مقایسه بین میانگین سرعت بدون کشش و کشش ایستا ($p < 0/0001$)، بدون کشش و کشش

پویا ($p < 0/0001$)، کشش ایستا و کشش پویا ($p < 0/0001$)، 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 می تواند 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 when combined 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:

پوستر

☐ سخنرانی