تاثیر یک دوره تمرینات ثبات مرکزی ، پلایومتریک اندام فوقانی وتنه و ترکیبی ( ثبات مرکزی و پلایومتریک ) بر منتخبی از پارامترهای بیومکانیکی ( تعادل پویا ، چابکی، قدرت، توان بی هوازی، سرعت، استقامت عضلانی و توان هوازی مردان والیبالیست نخبه شهرستان سرپلذهاب.

چکیده :

هدف از انجام این تحقیق بررسی تاثیر شش هفته تمرین ثبات مرکزی ، پلایومتریک و ترکیبی بر منتخبی از پارامترهای بیومکانیکی ( تعادل پویا ، چابکی ، قدرت ،توان بی هوازی ، سرعت ، استقامت عضلانی و توان هوازی ) والیبالیست های نخبه شهرستان سرپلذهاب بود : 48 نفر از والیبالیست های حاضر در لیگ استان کرمانشاه با میانگین و انحراف استاندارد سنی 2.77±24.00 سال ، وزن 7.84±86.93 کیلوگرم ، قد 7.3±187.09 سانتی متر و طول واقعی پا 3.42±89.92 سانتی متر ، بدون سابقه آسیب در اندام تحتانی ، فوقانی ، سر و اختلالات دهلیزی به صورت داوطلبانه در این تحقیق شرکت کرده و بصورت تصادفی به چهار گروه 12 نفری ( گروه یک : تمرین ثبات مرکزی ، گروه دو : تمرین پلایومتریک ، گروه سه : تمرین ترکیبی] ثبات مرکزی و پلایو متریک [ ، گروه چهار : کنترل ) تقسیم شدند . 72 ساعت قبل از شروع اعمال شش هفته برنامه تمرینی ،پیش آزمون پارامترهای منتخب بیومکانیکی اخذ شد . در طول شش هفته که سه گروه تمرینی ، تمرینات ویژه خود را انجام می دادند ، از گروه کنترل خواسته شد فعالیت بدنی روزانه و تمرینات خود را حفظ نمایند . روز بعد از اتمام دوره تمرینی ، پارامترهای بیومکانیکی منتخب توسط ، آزمونهای میدانی اندازه گیری شد. برای تجزیه و تحلیل آماری از روش آمار توصیفی ، آزمون کشیدگی- چولگی ، Tاستیودنت ، آزمون لوین، تحلیل واریانس یک طرفه در سطح معنی داری a≤./05 استفاده شد . نتایج در مورد تاثیر گذاری تمرینات، تفاوت معنی داری در اکثر پارامترهای بیومکانیکی در گروه ثبات مرکزی ، پلایومتریک و ترکیبی را نشان داد و تنها در پارامترهایی چون قدرت اندام تحتانی، توان بی هوازی اندام تحتانی در گروههای ثبات مرکزی و پلایومتریک، توان بی هوازی اندام فوقانی نشسته در گروه پلایومتریک وتوان بی هوازی اندام تحتانی وپرش سارجنت در گروه ترکیبی اختلاف معنی داری مشاهده نشد . یافته های تحقیق همچنین نشان داد که تمرین ترکیبی نسبت به تمرین ثبات مرکزی و پلایومتریک و تمرین پلایومتریک نیز نسبت به تمرین ثبات مرکزی باعث بهبود بیشتری در اکثر پارامترهای بیومکانیکی منتخب آزمودنیها می شود . با توجه به نتایج تحقیق استفاده از تمرینات ترکیبی، پلایومتریک و ثبات مرکزی(علی الخصوص ترکیبی ) به منظور کاهش احتمالی آسیب بدلیل افزایش توان وقدرت عضلات، بهبود، افزایش پارامترهای بیومکانیک والیبالیست ها توصیه می شود.

واژگان کلیدی :

تمرین ثبات مرکزی ، تمرین پلایومتریک ، تمرین ترکیبی ( ثبات مرکزی و پلایومتریک ) پارامترهای بیومکانیکی ، والیبالیست های نخبه .