

## تأثیر خستگی عضلات مرکزی بدن بر تکنیک فرود در زنان والیبالیست نخبه

مرضیه محبی نژاد<sup>۱</sup>، توفیق آفانیا<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه

<sup>۲</sup> استادیار گروه تربیت بدنی، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه

### چکیده

هدف از این تحقیق، بررسی تأثیر خستگی عضلات مرکزی بدن بر تکنیک فرود در زنان والیبالیست نخبه بود. بدین منظور ۳۵ زن والیبالیست نخبه (سن:  $23/60 \pm 1/55$  سال، قد:  $168/09 \pm 4/13$  سانتی متر، وزن:  $59/66 \pm 5/14$  کیلوگرم)، در جلسه اول آزمون LESS را به منظور ارزیابی تکنیک فرود در شرایط عادی و بدون خستگی انجام دادند. در جلسه دوم، ابتدا آزمودنی ها تمرینات پروتکل خستگی عضلات مرکزی بدن را اجرا کرده و مجدداً آزمون پرش-فرود را در شرایط خستگی عضلات مرکزی بدن انجام دادند. یافته های تحقیق با استفاده از روش های آمار توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. جهت بررسی اثر خستگی عضلات مرکزی بدن بر نمرات آزمون، از آزمون تی زوجی استفاده شد. نتایج نشان داد خستگی عضلات مرکزی بدن موجب کاهش معنی داری با اندازه اثری بزرگ در نمرات آزمون تکنیک فرود گردید ( $P \leq 0/05$ ). با توجه به نتایج این تحقیق، بر اساس تأثیر منفی خستگی عضلات مرکزی بدن بر تکنیک فرود در زنان والیبالیست نخبه، پیشنهاد می شود مربیان ورزشی به طراحی تمریناتی بپردازند که موجب تقویت عضلات مرکزی و افزایش توانایی این عضلات برای مقابله با خستگی، بهبود عملکرد ورزشی و کاهش آسیب های ورزشی گردد.

واژه های کلیدی: خستگی عضلات مرکزی، تکنیک فرود، زنان والیبالیست نخبه

مطالعات تربیت بدنی و علوم ورزشی

دوره ۴، شماره ۲، تابستان ۱۳۹۸، صفحات ۱۶-۱