

**تأثیر شش هفته تمرین قدرتی با تراباند بر برخی متغیرهای توان بی‌هوازی بسکتبالیست‌های جوان**محمود خدابخشی<sup>۱</sup>، احمد ابراهیمی عطری<sup>۲</sup>، سیدعلی اکبر هاشمی جواهری<sup>۳</sup>، حسین عاشوری<sup>۴</sup>، ناصر فرخ‌رو<sup>۵</sup>، وحید خداپنده‌لو<sup>۵</sup>

۱- کارشناس ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی دانشگاه فردوسی مشهد

۲- استادیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد.

۳- هئیت علمی دانشگاه پیام نور رزن.

۴- کارشناس ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی دانشگاه رازی کرمانشاه.

۵- دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی دانشگاه آزاد بروجرد.

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۱/۱۰/۸

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۴/۱/۳۰

**چکیده**

یکی از مهم‌ترین عوامل موفقیت ورزشکاران در بیشتر رقابت‌ها، برخورداری از توان بی‌هوازی (سرعت، چابکی و پرش) بالاست. بسکتبال ترکیبی از فعالیت‌های کوتاه و بلندمدت شدید است که به آمادگی بی‌هوازی نیاز دارد. آمادگی بی‌هوازی بازیکنان بسیاری از عملکردهای تاکتیکی در طول مسابقه را تعیین می‌کند. هدف تحقیق حاضر بررسی تأثیر تمرین قدرتی با تراباند بر توان بی‌هوازی و برخی متغیرهای مرتبط با آن است. آزمودنی‌ها متشکل از ۳۰ بسکتبالیست جوان، که به‌طور تصادفی در دو گروه مساوی ۱۵ نفری (تجربی و کنترل) تقسیم شدند، به مدت شش هفته و سه جلسه در هفته تمرین مورد نظر را انجام دادند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون‌های تی مستقل و وابسته در سطح معناداری  $p \leq 0/05$  استفاده شد. بعد از انجام تمرینات، تفاوت معناداری بین رکوردهای به‌دست‌آمده از متغیرهای توان بی‌هوازی (سرعت، چابکی، پرش عمودی) بین دو گروه مشاهده شد. تحقیق حاضر نشان داد که تمرینات قدرتی با تراباند باعث بهبود متغیرهای توان بی‌هوازی در بسکتبالیست‌های جوان شد و با توجه به نتایج به نظر می‌رسد تمرینات با تراباند روشی مفید در بهبود برخی عملکردهای بی‌هوازی ورزشکاران باشد.

کلیدواژه‌ها: تمرینات قدرتی، تراباند، توان بی‌هوازی، بسکتبالیست‌های جوان.

**The Effect of 6 weeks of strength exercise with Traband on some of the variables anaerobic power in young basketball players**khodabakhshi.M. <sup>1.</sup>, Ebrahimi Atri A.<sup>2.</sup>, Hashemi Javaheri.S. A.<sup>2.</sup>, ashouri.H.<sup>3.</sup>, farookhro.N.<sup>4.</sup>, khodabandelo.V.<sup>5.</sup>

1- MSc in Physical Education and Sport Sciences, Ferdowsi University, Mashhad, Iran

2- Assistant professor and faculty, physical education and sport science, Ferdowsi University of Mashhad, Iran.

3- Payame Noor university science association.

4- MSc in Physical Education and Sport Sciences, Razi University, Kermanshahe, Iran.

5- Graduate student, physical education and sport science, Borujerd University.

**Abstract**

One of the most important success factors in most athletic competitions, receiving aerobic power (speed, agility and jumping) high. Basketball is a great combination of short and long term activities that depend on aerobic fitness. Anaerobic fitness of many players during the match determines tactical the performance. The purpose of the present study to investigate the effects of strength exercises on anaerobic power and some the variables related Traband it. The subjects consisted of 30 basketball players Young, randomly into two equal groups of 15 subjects (experimental and control) were randomly assigned to 6 weeks and 3 sessions the Exercises were done in a week. To analyze the data, independent samples T-test and paired sample T-test used at a significance level  $p \leq 0/05$ . Later for six weeks of exercises, significant differences between the records obtained from the anaerobic power the variables (speed, agility, vertical jump) were observed between the two groups. The present study showed that the strength exercises with the variables Traband improve anaerobic power in young basketball players and And according to the results of seems to exercises Traband useful method for improving performance of the anaerobic the athletes.

**Keywords:** strength exercises, Traband, anaerobic power, young basketball player.

## مقدمه

کارآیی تمرین ورزشی به شدت و حجم، زمان و تواتر تمرین و توانایی ورزشکار بستگی دارد؛ بنابراین تلاش‌های بسیاری در این زمینه انجام گرفته است، که بتوان تعادل بین بار تمرینات و تحمل ورزشکار را کمی کرد. مرییان تلاش می‌کنند این عوامل ضروری را تعدیل کنند تا سازگاری‌های مطلوب را به حداکثر برسانند. از طرف دیگر، ورزشکار اغلب به برنامه تمرینی برای رسیدن به حداکثر آمادگی در یک دوره زمانی کوتاه به‌ویژه پس از دوره‌های کم‌تمرینی و بی‌تمرینی نیاز دارد (۵،۴). در همین زمینه یکی از رشته‌های ورزشی که موفقیت ورزشکاران در آن با خصوصیات فیزیولوژیکی، مانند چابکی، توان و سرعت رابطه زیادی دارد و برنامه تمرینی ورزشکاران باید با آگاهی از نیازهای فیزیولوژیکی بدن آنان و متناسب با رشته ورزشی تنظیم شود بسکتبال است (۵،۴).

بازی بسکتبال با حرکت و جابه‌جایی دائمی و مداوم انجام می‌شود. انتقال روان و یک‌نواخت از دفاع به حمله در این ورزش وجود دارد و تمام بازیکنان حرکات مشابهی (مثل ریپاند و شوت‌کردن) را در زمین بسکتبال انجام می‌دهند. این حرکات در نوع فعالیت (مثل دویدن، حرکت پای دفاعی یا پریدن) و درجه شدت (از دویندی آرام تا دویدن سریع) اختلاف دارند. در تحقیقی که درباره یک بازی بسکتبال لیگ ملی استرالیا به انجام رسید، قریب به ۱۰۰۰ تغییر حرکتی در طول ۴۸ دقیقه بازی گزارش شد، که معادل یک تغییر حرکت در هر ۲ ثانیه است که نشان‌دهنده ماهیت تناوبی بسکتبال است [۱،۳].

اخیراً نیز تمرینات با تراباند به‌منزله شیوه‌ای مؤثر مورد توجه مریبانی قرار گرفته است که در پی تقویت عملکرد سرعتی و انفجاری ورزشکاران هستند. اصولاً این نوع تمرینات تلفیق قدرت و سرعت برای تولید توان است. این تمرینات با درگیرکردن تعداد بیشتری از تارهای عضلانی در اثر فعال‌شدن دوک‌های عضلانی و بهره‌مندی از ویژگی الاستیک یا کشسانی عضلات، سازگاری‌های عملکردی مختلفی در عضلات به وجود می‌آورند که نتیجه آن عملکرد بهتر و هماهنگ‌تر عضلات (هماهنگی در به‌کارگیری عضلات) و ایجاد قدرت انفجاری بیشتر در عمل است (۲،۳).

براساس یافته‌ها، در ورزش بسکتبال به تمرینات خاص برای هر دو سیستم بی‌هوازی (بدون لاکتیک/لاکتیک) از طریق ورزش‌های تناوبی و سیستم هوازی نیاز است؛ زیرا این سیستم برای ریکاوری بین وهله‌های کار به شدت بالا نیاز دارد (۱۰،۹). در این زمینه، استفاده از ابزار و وسایل مناسب سنجش، یکی از مراحل مهم برنامه‌ریزی درست تمرینات ورزشی و بهبود عملکرد رقابتی ورزشکاران است (۱۰) به‌طور کلی، مشخص شده است که توان غیرهوازی در طول فصل بسکتبال حفظ می‌شود یا حتی افزایش می‌یابد. انگاشت ماهیت غیرهوازی بالای تمرین و مسابقات تعجب‌آور نیست. هافمن و همکارانش (۱۹۹۶) بهبود درخور توجهی را، هم از لحاظ سرعت و هم ارتفاع پرش عمودی در طول یک فصل رقابتی بسکتبال گزارش کردند. به طرز جالبی در پایان فصل، ارتفاع پرش عمودی، به سطوح قبل از فصل برگشت. به نظر می‌رسد که کاهش میزان

پرش با پدیده بیش‌تمرین در ارتباط باشد. تصور بر آن است که این اجزای آمادگی (سرعت و ارتفاع پرش عمودی) به تغییرات در حجم تمرین حساس‌اند و ممکن است شاخص‌هایی بالقوه برای پیش‌بینی خستگی در بازیکنان بسکتبال باشند (۱۳،۳).

سرعت و چابکی هر دو عواملی انکارناپذیر در پیش‌بینی زمان بازی بازیکنان بسکتبال سرعت دانشگاهی مرد در گروه‌بندی سطح یک<sup>۱</sup> NCAA گزارش شده‌اند (هافمن، ۱۹۹۶). سرعت به طور معمول، از طریق آزمون دو سرعت ۳۰ یا ۴۰ یاردی مشخص می‌شود. دو سرعت ۴۰ یارد ممکن است به دلیل مشابه بودن با زمان‌های کارکردی بازیکنان فوتبال (امریکایی) مقبول‌تر باشد. به‌رحال دو سرعت ۳۰ یارد ممکن است برای بازیکنان بسکتبال به دلیل شباهتی که این فاصله با طول زمین بسکتبال دارد اختصاصی‌تر باشد (هافمن و مارش، ۲۰۰۰) (۱،۳). سرعت و چابکی نقش مهمی در اجرای تاکتیک و تکنیک‌ها و حرکات با و بدون توپ دارد؛ علاوه بر این، چابکی عامل مهمی در کارایی بسکتبال است (هافمن، ۱۹۹۶). بررسی تغییرات سریع در حرکت و جهت هنگام بازی بسکتبال تعجب‌آور نیست. اگرچه آزمایش‌های مختلفی برای اندازه‌گیری چابکی در دسترس هستند، آزمون‌تی می‌تواند مناسب‌ترین روش برای بازیکن بسکتبال باشد. این آزمون از حرکات پایه که در زمین بازی انجام می‌شوند استفاده می‌کند: دویدن سریع به سمت جلو، حرکات پای دفاعی به طرفین، و دویدن به سمت عقب (۲،۳). از بین عوامل آمادگی جسمانی، توان عاملی مهم در موفقیت ورزشکاران محسوب می‌شود. توان بی‌هوازی اندام تحتانی عاملی مهم در رشته‌هایی مانند والیبال، فوتبال، بسکتبال، وزنه‌برداری، تکواندو و... است. در چند دهه اخیر، روش‌های مختلفی برای تقویت توان بی‌هوازی اندام تحتانی به کار برده شده است که از آن جمله می‌توان به تمرین با وزنه و تمرین سرعتی اشاره کرد. اخیراً نیز تمرین الاستیکی (با استفاده از تراباند) به‌منزله شیوه‌ای مؤثر مورد توجه مریان قرار گرفته است که در پی تقویت عملکرد سرعتی و انفجاری ورزشکاران است. از طرفی، تعدادی از محققان بر نقش سرعت و چابکی در پیشگیری از آسیب‌های ورزشی تأکید می‌کنند و حتی برخی دیگر از این متغیرها بعنوان شروط لازم برای عملکرد بهتر در بسکتبال می‌دانند [۱۴]. ارکولج و همکاران (۲۰۱۰) قدرت انفجاری، سرعت و چابکی را توانایی‌های مهم برای اجرای حرکات موثر با و بدون توپ، برای اجرای تاکتیک‌ها و تکنیک‌ها بیان کردند (۱۵). بنابراین با توجه به نتایج تحقیقات گذشته و نقش توان بی‌هوازی در اجرای حرکات و مهارت‌های ورزشی و نیز ارتباط بین آمادگی بی‌هوازی و اجراهای شدید و کوتاه‌مدت در ورزش بسکتبال و اینکه بهبود برخی متغیرهای این فاکتور سبب پیروزی در مسابقات بسکتبال و رشته‌های گوناگون ورزشی می‌شود، هدف از انجام تحقیق حاضر طراحی تمرین‌های قدرتی با تراباند بر توان بی‌هوازی، چابکی و سرعت بازیکنان جوان بسکتبال بود.

1. National Collegiate Athletic Association

**روش شناسی**

مشارکت کنندگان در تحقیق حاضر را بازیکنان جوان منتخب حاضر در تمرین های تیم بسکتبال همدان تشکیل دادند که تعداد آنها ۳۰ نفر با میانگین و انحراف استاندارد سنی  $22/061 \pm 98$  سال، قد  $184 \pm 7/24$  سانتی متر،  $BMI 22/28 \pm 97$  بود که به طور تصادفی در دو گروه تجربی (۱۲ نفر) و کنترل (۱۲ نفر) تقسیم شدند. همه آزمودنی ها فرم رضایت نامه آگاهانه در تحقیق را امضا کردند.

برای اندازه گیری قد از دستگاه قدسنج (seca) و خط کش مدرج و ثابت استفاده شد که کنار دیوار به طور عمودی نصب شده بود. این خط کش یک تخته افقی دارد که روی سر قرار می گیرد. هر مشارکت کننده بدون کفش، پشت به دیوار، به صورت صاف و کشیده می ایستاد؛ به طوری که وزن بدن به طور مساوی روی هر دو پا تقسیم می شد، و شانه ها در یک سطح قرار می گرفت و نیز سر و چشم ها موازی سطح افق بود. سپس تخته افقی طوری روی سر قرار می گرفت که بر کاسه سر مماس بود و با خط کش عمودی زاویه قائم می ساخت. بدین طریق، قد هر مشارکت کننده برحسب سانتی متر به دست آمد. برای اندازه گیری وزن بدن مشارکت کنندگان از ترازوی دیجیتال وزن کشی (seca) استفاده شد. آزمودنی با پای پرنه، با کمترین لباس روی ترازو ایستاد و وزن برحسب کیلوگرم اندازه گیری شد.

برای اجرای آزمون پرش سارجنت از آزمودنی خواسته شد کنار دیواری که روی آن یک تخته مدرج برحسب سانتی متر نصب شده بود بایستند و دست خود را بالا بکشند و با انگشتان آغشته به پودر گچ، علامتی را روی تخته مدرج قرار دهند. سپس آزمودنی خم می شد و پرش درجا (بدون دورخیز) را انجام می داد و دست برتر خود را به بالاترین نقطه ممکن می رساند، سپس فاصله بین نوک انگشتان دست در حالت کشیده و نقطه فوقانی اندازه گیری شد. از دو سرعت ۳۰ یارد (۲۷/۴۵ متر) به دلیل شباهتی که این فاصله با طول زمین بسکتبال داشت برای اندازه گیری سرعت بازیکنان بسکتبال و در نهایت از آزمون تی برای اندازه گیری چابکی بازیکنان در حرکات پایه در زمین بازی استفاده شد: دویدن سریع به سمت جلو، حرکات پای دفاعی به طرفین و دویدن به سمت عقب.

پرتکل تمرین مقاومتی با تراباند (۱۸-۱۶) (در پایان مقاله برخی تمرین ها آورده شده است)

شماره	رنگ تراباند	تمرین ها	تعداد	زمان استراحت (به ثانیه)
۱	نقره‌ای	دویدن به جلو با مقاومت. چابکی جانبی به طرفین. استارت از سه نقطه (۳ بار). اسکات قدرتی با دو پا . حرکت اسکات با تراباند یا هالتر.	۳*۸	۱۲۰
۲	نقره‌ای	دویدن به عقب با مقاومت. دست و پای مخالف(راه رفتن). دویدن به طرفین با مقاومت. حرکت اسکات با تراباند یا هالتر. حرکت لیفت با تراباند و هالتر.	۳*۸	۱۲۰
۳	نقره‌ای	دویدن به جلو با مقاومت. دویدن به عقب با مقاومت. دویدن به طرفین با مقاومت. پرش جانبی یک گام با مقاومت. حرکت لیفت با تراباند و هالتر.	۳*۸	۱۲۰
۴	طلایی	دویدن به جلو با مقاومت. دویدن به عقب با مقاومت. استارت از سه نقطه (۳ بار). پرش جانبی یک گام با مقاومت. دویدن به طرفین با مقاومت.	۳*۸	۱۲۰
۵	طلایی	چابکی جانبی به طرفین. حرکت اسکات با تراباند یا هالتر. حرکت لیفت با تراباند و هالتر. کمک به دویدن سریع. دویدن به طرفین با مقاومت.	۳*۸	۱۲۰
۶	طلایی	حرکت اسکات با تراباند یا هالتر. حرکت لیفت با تراباند و هالتر. پرش یک گام با مقاومت تراباند. کمک به دویدن سریع. استارت از سه نقطه (۳ بار).	۳*۸	۱۲۰

برای توصیف اطلاعات از روش آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و برای بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون کلموگروف - اسمیرنوف و برای آزمون فرضیه‌های تحقیق از آزمون‌های تی (آزمون تی مستقل برای نتایج دوگروه و تی وابسته برای مقایسه درون‌گروهی) در سطح معناداری  $p \leq 0.05$  استفاده شد.

## یافته‌های تحقیق

اطلاعات توصیفی آزمودنی‌ها در جدول ۱ آمده است.

متغیر آماره	گروه	میانگین	انحراف معیار
سن (سال)	تجربی	۰۶/۲۲	۹۸/۱
	کنترل	۲۲/۰۲	۱/۹۴
وزن (کیلوگرم)	تجربی	۱۵/۷۶	۲۳/۷
	کنترل	۷۵/۷۲	۷/۴۵
قد (سانتیمتر)	تجربی	۱۸۴	۲۷/۷
	کنترل	۱۸۳	۷/۲۸
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	تجربی	۲۸/۲۲	۹۷/۰
	کنترل	۲۲/۴۹	۱/۰۲

نتایج نشان می‌دهد که تمام متغیرها از توزیع طبیعی برخوردارند و متغیرهای پیش‌فرض نرمال بودن را برای انجام آزمون‌های پارامتریک دارا هستند (جدول ۲).

جدول ۲. آزمون کلموگروف-اسمیرنف در مورد توزیع طبیعی متغیرها در پیش‌آزمون

متغیرها		گروه تجربی		گروه کنترل	
		Z آماره	سطح معنی داری	Z آماره	سطح معنی داری
پرش سارجنت	پیش‌آزمون	۰/۵۶	۰/۹۱	۰/۴۴	۰/۹۸
چابکی	پیش‌آزمون	۰/۸۵	۰/۴۶	۰/۵۳	۰/۹۳
سرعت	پیش‌آزمون	۰/۶۵	۰/۷۸	۰/۴۷	۰/۹۷

اطلاعات مربوط به میانگین، دامنه تغییرات، انحراف استاندارد، درجه آزادی و سطح معناداری رکوردهای پرش سارجنت، چابکی و سرعت در دو گروه تجربی و کنترل در پیش‌آزمون نشان داد که تفاوت معناداری وجود ندارد. گفتنی است واحد رکوردهای مورد نظر ثانیه است. (جدول ۳) آزمون تی وابسته نشان داد که بین امتیازات پیش‌آزمون و پس‌آزمون پرش سارجنت، چابکی و سرعت در بسکتبالپست‌های گروه تجربی و گروه کنترل تفاوت معنی داری وجود دارد (جدول ۳). نتایج آزمون تی مستقل نشان داد که بین میانگین تغییر امتیازات سه آزمون پرش سارجنت ( $p=0/008$ )، چابکی ( $p=0/006$ ) و سرعت ( $p=0/003$ ) در گروه تجربی بعد از اعمال متغیر مستقل تفاوت معناداری وجود دارد. این معناداربودن تأثیر متغیر مستقل، یعنی

تمرینات قدرتی با تراباند بر برخی متغیرهای توان بی‌هوایی (چابکی، سرعت، پرش عمودی) بسکتبالیست‌های جوان را تایید می‌کند (جدول ۳).

جدول ۳. آماره‌های مربوط میانگین تغییر امتیازات سه آزمون در گروه تجربی و کنترل

سطح معناداری	درجه آزادی	انحراف استاندارد	میانگین	گروه	آماره	
					پرش سارجنت	متغیرها
۰/۳۶	۲۸	۰/۰۵۴	۲/۵۲	تجربی	پیش آزمون	پرش سارجنت
		۰/۰۴۷	۲/۵۱	کنترل		
۰/۴۳	۲۸	۰/۰۶۲	۹/۴۴	تجربی	پیش آزمون	چابکی
		۰/۰۷۱	۹/۴۶	کنترل		
۰/۶۵	۲۸	۰/۰۴۵	۴/۴۳	تجربی	پیش آزمون	سرعت
		۰/۰۵۴	۴/۴۶	کنترل		
۰/۰۰۱*	۱۴	۰/۰۲۱	۸/۲	تجربی	پیش آزمون- پس آزمون	پرش سارجنت
۰/۳۴*	۱۴	۰/۰۱۶	۱	کنترل		
۰/۰۰۱*	۱۴	۰/۰۷۴	۲۵	تجربی	پیش آزمون- پس آزمون	چابکی
۰/۹۸*	۱۴	۰/۰۱۲	۰/۰۱	کنترل		
۰/۰۰۱*	۱۴	۰/۰۱۳	۱۲/۲۵	تجربی	پیش آزمون- پس آزمون	سرعت
۰/۸۲*	۱۴	۰/۰۱۶	۰/۲	کنترل		
۰/۰۰۸**	۳/۰۲	۲۸	۰/۰۲۴	تجربی	پس آزمون	پرش سارجنت
				کنترل		
۰/۰۰۶**	۳/۱۶	۲۸	۰/۰۳۱	تجربی	پس آزمون	چابکی
				کنترل		
۰/۰۰۳**	۳/۴۶	۲۸	۰/۰۲۲	تجربی	پس آزمون	سرعت
				کنترل		

\* اختلاف معنادار بین امتیازات (پیش آزمون و پس آزمون) گروه تجربی و کنترل

\*\* اختلاف معنادار بعد از اعمال متغیر مستقل

**بحث و نتیجه گیری**

هدف این تحقیق بررسی تأثیر تمرین قدرتی با تراباند بر برخی متغیرهای توان بی‌هوازی بسکتبالیست‌های جوان بود. پس از شش هفته تمرین قدرتی، نتایج تحقیق نشان داد که تمرینات مورد نظر بر گروه تجربی تأثیر معنی‌داری داشتند. این نتیجه با نتایج تحقیق نورشاهی و همکاران (۱۳۸۹) همسو است که در پژوهش خود گزارش کردند، توان بی‌هوازی از طریق تأثیر تمرینات مقاومتی و سرعتی پیشرفت می‌کند (۱۹) و همچنین با تحقیق تسونواوکی و همکاران (۲۰۰۳) نیز همسو است که به مقایسه ترکیب بدنی و آمادگی جسمانی در والیبالیست‌ها و بسکتبالیست‌ها در تیم‌های دبیرستانی ژاپن پرداختند و نشان دادند که بازیکنان والیبالیست‌ها برای پیروزی در مسابقات به ظرفیت‌های بالای هوازی، بی‌هوازی و توده بدنی بالا نیاز دارند. همچنین بسکتبالیست‌ها به توان هوازی و بی‌هوازی (و فاکتورهای مرتبط با توان هوازی سرعت، قدرت، پرش عمودی، چابکی و...) بالاتری در مقایسه با والیبالیست‌ها احتیاج دارند. (۱۲) آناکودر و همکارانش (۲۰۰۶) عملکرد بی‌هوازی مردان بسکتبالیست جوان را بعد از چهار هفته تمرینات تناوبی تحت بررسی قرار دادند و نقش این تمرینات را در افزایش قدرت و استقامت بی‌هوازی در بسکتبالیست‌های جوان ثابت کردند (۲۰) توفیقی و همکاران (۱۳۹۰) اثر تمرینات الاستیک، پلايومتریک و مقاومتی را بر عملکرد بی‌هوازی والیبالیست‌های نخبه استان کردستان تحت بررسی قرار دادند و نتایج تأثیر تمرینات الاستیک (با تراباند) را در بهبود برخی عملکردهای بی‌هوازی تأیید کردند. (۲۱). چيگارلی (۲۰۰۶) اثر هفت هفته تمرین با باندهای کشی و تمرینات مقاومتی را بر قدرت و توان بالاتنه فوتبالیست‌ها بررسی و تأثیر مثبت آن را تأیید کرد (۲۲). همچنین وبر و همکاران (۲۰۱۰) نشان دادند که تمرین با تراباند موجب افزایش قدرت اندام تحتانی و فوقانی و کاهش میزان چربی کل بدن می‌شود. دلیل این هم‌خوانی را می‌توان به نوع و شباهت رشته‌های ورزشی مورد بحث، جنس و سن آزمودنی‌ها، شدت و مدت تمرینات و حتی ساعات تمرین نسبت داد (۲۳). سازوکارهای مسئول تقویت عملکرد بی‌هوازی در اثر تمرینات سرعتی ممکن است با افزایش تولید نیرو و سازگاری عصبی مرتبط باشد. سازوکارهایی که ممکن است مسئول افزایش توان بی‌هوازی شوند شامل افزایش استفاده از مسیرهای گلیکولیتیک است که سبب افزایش غلظت آنزیم‌های فسفوفروکتوکیناز یا فسفوریلاز می‌شود و بدین ترتیب به افزایش نسبی در تولید نیرو و سازگاری عصبی می‌انجامد (۲۴). افزایش قدرت عضله را می‌توان به تغییر در الگوی فراخوانی واحدهای حرکتی و همزمانی به کارگیری واحدهای حرکتی برای فعالیت هماهنگ نیز نسبت داد. واحدهای حرکتی از طریق سلول‌های عصبی یا نرون‌ها کنترل می‌شوند که می‌توانند تکانه‌های تحریک‌کننده<sup>۲</sup> و مهارکننده<sup>۳</sup> (بازدارنده) تولید کنند. تحریک انقباض واحد حرکتی را موجب می‌شود؛ از سوی دیگر، مهار از اعمال نیرو توسط عضلات بیش از مقدار تحمل بافت پیوندی (تاندون‌ها) و استخوان‌ها جلوگیری می‌کند. برپایه این نظریه که در نتیجه تمرین، تکانه‌های بازدارنده خنثی و عضله قادر به انقباض قوی‌تر می‌شود، منطقی است اگر بگوییم که افزایش قدرت تا حد زیادی پیامد

1. neurons

2. Excitatory(stimulating)

3. Inhibitory



افزایش توانایی فراخوانی واحدهای حرکتی برای تولید نیروی انقباض است. این پاسخ سازشی صرفاً با استفاده از بارهای تمرینی سنگین و بیشینه تسهیل می شود و این نوع تمرین، تنها زمانی ایمن خواهد بود که تاندون‌ها با تمرینات شدید سازگاری پیدا کرده باشند.

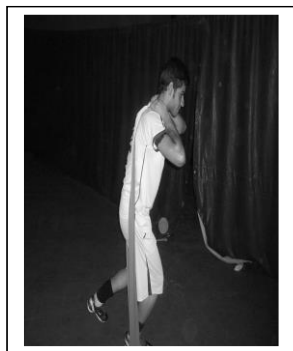
از طرفی دیگر، یکی از سازگاری‌های ایجاد شده با تمرین قدرتی هماهنگی عصبی-عضلانی است که برای الگوهای حرکتی قدرتی به گذشت زمان نیاز دارد و تابعی از یادگیری است: توانایی برای هماهنگی مجموعه‌ای از حرکات ویژه که عضلات مختلفی در آن درگیر هستند. سازگاری عصبی با تمرین قدرتی از طریق افزایش توانایی فعال‌سازی حرکت‌دهنده‌های اصلی، یعنی مجموعه عضلانی که در انجام حرکت درگیر هستند و بهبود هماهنگی عضلات موافق و مخالف، اثبات شده است. چگونگی و کیفیت تمرینات مؤثر برای بالابردن توان بی‌هوازی می‌تواند به سه نوع تمرین مقاومتی، پلیومتریک و ترکیبی تقسیم شوند. تمرین مقاومتی کمک‌کننده‌ای چشمگیر و مؤثر در توان بی‌هوازی در سن بلوغ شناخته شده است. هرچه شدت تمرینات مقاومتی بیشتر باشد یا با تندی بیشتری انجام شود، افزایش بیشتری در توان بی‌هوازی ایجاد می‌کند؛ زیرا وقتی حرکت با تندی زیاد انجام شود، می‌تواند میزان به‌کارگیری واحدهای حرکتی، همزمانی تخلیه و سطوح فعال‌سازی عضله را بیشتر بهبود ببخشد [۲۳] که تمرین با تراکم این ویژگی را دارد.

نتایج تحقیق حاضر با تحقیق ول استنهالم و همکاران (۲۰۰۴) همخوانی ندارد که تأثیر چهار هفته تمرین قدرتی را بر پرش عمودی، توان بی‌هوازی و شوت‌های صحیح پس از شش ساعت از انجام تمرینات در زنان بسکتبالیست دانشگاهی بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که بین دو گروه کنترل و تجربی تفاوت معناداری وجود ندارد (۲۵). دلیل احتمالی ناهم‌سوبودن نتیجه تحقیق حاضر با نتایج تحقیقات دیگر در تمرینات مقاومتی نبودن توافق نظر درباره یک پروتکل تمرینی خاص با مدت و شدت و تعداد جلسات و جنس آزمودنی‌های مشخص است و اینکه مشخص نیست چه مدت و شدتی بیشترین تأثیر را بر تعادل پویا دارد. مشاهده شده است که یک پروتکل تمرینی با شدت و مدت خاص افزایش معنی‌داری در تعادل و عملکردهای ورزشی ایجاد کرده است. از سوی دیگر، وقتی همان پروتکل با همان وضعیت در تحقیقی دیگر با اندکی تفاوت به کار رفته است، تغییر و افزایش معنی‌داری مشاهده نشده است. توافق نظر درباره مدت زمان تمرینات مقاومتی در یک جلسه تمرین و ارائه نظر قاطع درباره اینکه که چه مدت زمانی می‌تواند بیشترین تأثیر را داشته باشد و اینکه تأثیرات جانبی و عوارضی نداشته باشد وجود ندارد. اینکه ممکن است نتایج تحقیق با نتایج تحقیقات دیگر هم‌سو یا ناهم‌سو باشد به دلیل شباهت یا تفاوت آزمودنی‌ها یا حتی زمان و مکان انجام تمرینات با تحقیقات دیگر است.

به‌طور کلی، می‌توان گفت تمرینات الاستیک می‌تواند با بهبود عملکرد ورزشی و درعین حال با توجه به ماهیت آن، احتمالاً، در مقایسه با دیگر روش‌ها، کمترین میزان آسیب را در پی دارد و به مثابه روش جدید تمرینی می‌تواند مورد استفاده ورزشکاران، مربیان و فدراسیون‌های مختلف ورزشی قرار گیرد.

## منابع

1. Hoffman, J.R., Maresh, C.M. (2000). Physiology of Basketball. In: W.E. Garrett & D.T. Kirkendall, eds. Exercise and Sport Science. 733-44.
2. Hoffman, J.R., Tennenbaum, G., Maresh, C.M., Kraemer, W.J. (1996). Relationship between athletic performance tests and playing time in elite college basketball players. *Strength and Conditioning Research*. 10: 67-71.
3. داگلاس بی. مک کیگ. راهنمای پزشکی و علوم ورزشی بسکتبال. (۲۰۰۶). مترجمان: احمدی طباطبایی، رامین، رسولی، ماندانا. چاپ انتشارات کمیته بین‌المللی المپیک.
4. Meckel, Y., Eliakim, A., Seraev, M., Zaldivar, F., Cooper, D.M., Sagiv, M., Nemet, D. (2009). The effect of a brief sprint interval exercise on growth factors and inflammatory mediators. *Strength & Conditioning Research*. 23 (1): 225-30
5. Jay. T., Kearney. B. (2000). Measurement and work and power in sport, Exercise and Sport Science, Lippincot Willuom & Wilking Publishing.
6. قراخانلو. رضا، آقاعلی‌نژاد. حمید، رستگار. مصیب، خازنی. علی. (۲۰۰۸). بررسی همبستگی بین آزمون میدانی RAST و ۳۰۰ یارد رفت و برگشت با آزمون وینگت در اندازه گیری توان بی هوازی بازیکنان فوتسال. فصلنامه المپیک. ۱۶(۴۴): ۹۹-۱۰۸.
7. Slievert, G., Backus, R.D., Wenger, H.A. (1995). The influence of strength – sprint training sequence on multi-joint power output. *Medicine Science in Sports Exercise, Medical Sciences*. 27(12): 16-55.
8. رحیمی، بهپور. (۱۳۸۴) اثرات تمرینات پلیومتریک، وزنه و پلیومتریک-وزنه روی توان بی هوازی و نیروی عضلانی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه کردستان.
9. Kiapevskal, B. (2001). The effects of sprint (300 m) running on plasma lactate uricacid, creatin kinase, and lactate dehydrogenas in competitive hardlers and untrained men. *Sports Sed Shys Fitness*. 41(3): 06-31.
10. Carmelo, B., Pekka, L., Paavo, V. K. (1983). A Simple Method for Measurement of Mechanical Power in Jumping. *European Journal of Applied Physiolog*. 50: 273-82
11. Kasabalis, A., Douda, H., Tokmakidis, S.P. (2005). Relationship between anaerobic power and jumping of selected male volleyball players of different ages. *Perceptual and Motor Skills*. 100(3): 607-14.
12. Noriaki, T., Yasuaki, T., Kazuhiko, M., Satoshi, M., Kengo, M., Koichi, Y. (2003). Body composition and physical fitness of female volleyball and basketball players of the Japan inter-high school championship teams. *Physiol Anthropol and Applied Human Science*. 22: 195-201.
13. Schilling, B.K., Stone, M.H. (2000) Stretching: acute effects on strength and power performance. *National Strength and Conditioning Association*. 22: 44-7.
14. Delextrat, A., Cohen, D. (2009). Strength, power, speed, and agility of women basketball players according to playing position. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 23(7): 1974-81.
15. Erculj, F., Blas, M., Bracic, M. (2010). Physical demands on young elite European female basketball player's with special reference to speed, agility, explosive strength, and take-off power. *Strength & Conditioning Research*. 24(11): 2970-78.
16. Phil, P.T. (2005). Strength band training. *Human Kinetics*. (USA).
17. Kyungmo, H., Mark D.R., Gilbert W.F. (2009). Effects of a 4-week exercise program on balance using elastic tubing as a perturbation force for individuals with a history of ankle sprains. *Orthopaedic & Sports Physical Therapy*. 39(4): 246-55.
18. رحیمی، علیرضا، صفایی‌نژاد، وحید. (۱۳۸۸). علم تمرین. انتشارات دانشگاه. چاپ اول.
19. نورشاهی، مریم، هوانلو، فریبرز، بیگزاده، مهدی، زر، عبدالصالح. (۱۳۸۹). مقایسه تأثیر تمرینات مقاومتی و سرعتی بر میزان انعطاف پذیری، قدرت عضله همسترینگ و توان بی هوازی. ورزش و علوم زیست حرکتی. ۳: ۱۰-۲۰.
20. Kuder, A., Norkowski, H., Dulnik, K., Skrzec, D. (2006). Anaerobic Performance of Young Female Basketball Players after Interval Training. *Exercise Physiology & Sports Medicine*. 12 (2): 103-14.
21. کلوندی، فردین، توفیقی، اصغر، خالید، محمدزاده سلامت. (۱۳۹۰). اثر تمرینات الاستیک، پلیومتریک و مقاومتی بر عملکرد بی هوازی والیبالیست های نخبه استان کردستان. فیزیولوژی ورزشی. ۱۲: ۲۶-۱۳.
22. Ghigiarelli, J. (2006). The effect of a seven week heavy elastic band and weighted chain program on upper body strength and upper body power in sampel of division 1-AA football players. *Strength & Conditioning Research*. 23(3): 756-64.
23. Webber, S.c., Porter, M.M. (2010). Effect of ankle power training on movement time in mobility-impaired older women. *American college of sport medicine. Medicine & Science in Sports & Exercise*. 42(7): 1233-40.
24. Tanya, A., Miszko, M., Elaine, C., Jill, M.S., Carlton, J.C., Subodh, K. (2003). Effect of strength and power training on physical function in community-dwelling older adults. *Gerontology: Medical Sciences*. 58 (2): 171-5.
25. Mandy, T., Woolstenhulme, B., Kerbs, B., Philip, E.A. (2004). Vertical jump, anaerobic power, and shooting accuracy are not altered 6 hours after strength training in colleglate women basketball players. *Strength and Conditioning Research*. 18(3): 422-5.



اسکات



اینورشن



پلاننارفلکشن



دست و پای مخالف (راه رفتن)



چابکی جانبی