



تمرینات پلیوبال

لهکاری مناسب برای افزایش

طنین نوجوان



گردآوری و تدوین: حمده ابرجی



کلیدواژه‌ها: پلیوبال، پلیومتریک

مقدمه

توان، لازمه‌ی اجرای اکثر مهارت‌های ورزشی است؛ مهارت‌هایی مانند سرویس تنیس و یا حرکات دو ضرب وزنه‌برداری. توان در واقع ترکیبی است از تندی و قدرت و یا حاصل ضرب نیرو در سرعت. استفاده از تمرینات اختصاصی برای افزایش توان مسیری طولانی را طی کرده است. از آن‌جا که توان تا حد زیادی با قدرت مربوط است، بهبود توسعه‌ی آن نیز با استفاده از روش‌های تمرینی مشابه، امکان‌پذیر است. تمرین با وزنه و تمرین ایزو کینتیک^۱ دو نوع تمرین مناسب برای بهبود توان به‌شمار می‌روند. روش دیگری که در بسیاری از مهارت‌های ورزشی برای بهبود توان مؤثر است استفاده از پیش فشار و کشش ناگهانی عضله می‌باشد. روش مذکور در بسیاری از حرکات مانند پرتاب نیزه یا دیسک قابل استفاده است و می‌توان با کشش عضله و متعاقب آن انقباض، توان را افزایش داد. این روش تمرینی، پلیومتریک نام دارد و در سال ۱۹۶۰ که توسط وروخشانسکی^۲ ابداع و برای اولین بار از این نوع تمرینات استفاده شد. از آن پس ورزشکاران دو میدانی به کمک این نوع تمرینات موفقیت‌های چشمگیری به‌دست آوردند. تاکنون تحقیقات زیادی در مورد ابعاد گوناگون این نوع تمرینات، مانند اثرگذاری بر قدرت و توان اندام‌های فوقانی و تحتانی، اثرگذاری بر فاکتورهای مختلف آمادگی جسمانی، مهارت‌های ورزشی و غیره صورت گرفته است. یکی از سؤالات مهم در این زمینه سن شروع تمرینات است.

تایلام است به کودکان اجزای شرکت در تمرینات پلیومتریک داده شود؟

باید گفت دامنه‌ی فعالیت‌های پلیومتریک و شدت‌های آن بسیار متنوع و گوناگون است، به‌طوری که کودکان نیز به‌طور معمول در فعالیت‌های روزمره‌ی خود فعالیت‌هایی مانند پرش جفت، لی لی کردن، طناب بازی و غیره انجام می‌دهند که این‌ها همه خصوصیتی مشابه با تمرینات پلیومتریک دارد. اما در مورد انجام برنامه‌ریزی شده‌ی تمرینات پلیومتریک برای کودکان قبل از سنین بلوغ، باید بسیار با احتیاط عمل کرد. دو پژوهشگر کارملو و بوسکو^۳ (۱۹۸۱) در پی انجام تحقیقاتی برای یافتن اثر بلوغ بر تحمل سیستم عصبی - اسکلتی در مقابل تمرینات پلیومتریک، نتیجه گرفتند که «نوجوانانی که هنوز به بلوغ نرسیده‌اند، نباید در تمرینات پلیومتریک و بویژه در سطح شدید آن شرکت کنند». آن‌ها معتقد بودند که در سال‌های بلوغ رشد سیستم اسکلتی، بافت غضروفی و اپی‌فیز استخوان‌ها تحت تأثیر بعضی از نیروهای نامناسب ناشی از تمرینات پلیومتریک قرار می‌گیرد. و مضر است. گامبیتا^۴ (۱۹۸۶) نیز معتقد است به علت تفاوت‌های فردی در بلوغ بهتر است نوجوانان قبل از سنین ۱۶ سال، از مشارکت در فعالیت‌های پلیومتریک متوسط تا شدید خودداری کنند. اما راد کلیف و فارنتینوس^۵ معتقدند که افراد ۱۲ تا ۱۴ ساله می‌توانند به نحو شایسته‌ای از تمرینات پلیومتریک برای انجام تمرینات قدرتی



۲- حرکت ۸



۱- نیم چرخش و چرخش کامل



۲- حرکت ۸



۳- پاس دو دست با دیوار



۵- پرتاب از بالای سر به زمین



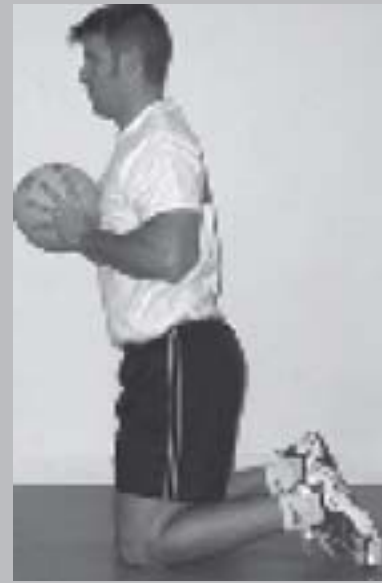
۴- پرتاب با چرخش کمر



۷- پرتاب با یک دست



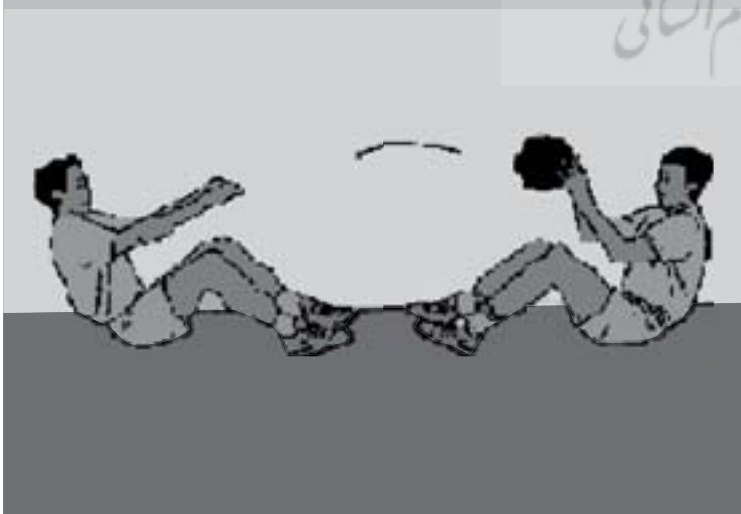
۶- پرتاب در حالت زانو زدن



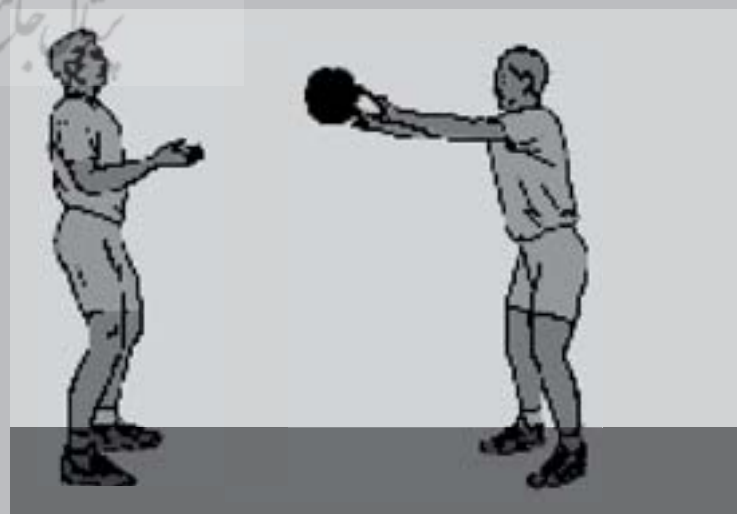
۹- بالا انداختن ملاقه ای



۸- پرتاب دودست از پشت سر به دیوار



۱۱- پرتاب با درازو نشست



۱۰- پاس سینه



استفاده کنند. آن‌ها تمرینات با شدت متوسط را برای جوانان پیشنهاد می‌دهند. به طور کلی محققین معتقدند فعالیت‌های پلیومتریک برای سنین قبل از بلوغ، باید با کم‌ترین حجم و فشار همراه باشد؛ به‌عنوان مثال پرش جفت با دو پا مشکلی ندارد.

پلیوبال چیست؟

در انجام تمرینات پلیومتریک از وسایل و تجهیزات گوناگونی، نظیر موانع، مخروط‌ها، جعبه، وزنه و غیره استفاده می‌شود که هر کدام از این وسایل به منظور طراحی نوعی خاص از تمرینات مورد استفاده قرار می‌گیرند. توپ‌های مدیسن بال، در اوزان مختلف، به عنوان وسیله‌ای برای انجام تمرینات به منظور افزایش قدرت و توان، اغلب در تنه و اندام‌های فوقانی، مورد استفاده قرار می‌گیرند. در واقع پلیوبال نوعی تمرین پلیومتریک برای افزایش توان است که با توپ‌های مدیسن بال اجرا می‌گردد.

مزایای استفاده از تشبیه تمرینی پلیوبال

با توجه به کم حجم بودن توپ‌های مدیسن بال، خطرپذیری کم آن‌ها، قیمت مناسب، امکان طراحی و اجرای الگوهای حرکتی مشابه با مهارت‌های ورزشی مورد نظر، به وسیله‌ی آن‌ها عدم نیاز به مکان خاص برای تمرین، علاقه و انگیزه‌ی دانش‌آموزان، ایجاد نشاط و شادابی و تنوع حرکتی، مریبان ورزش مدارس و کانون‌های ورزشی می‌توانند به راحتی و بدون نگرانی از صدمه دیدگی، متناسب با سن و میزان آمادگی دانش‌آموزان خود، از توپ‌های مدیسن بال در قالب روش تمرینی پلیوبال به منظور افزایش قدرت و توان تنه و بالا تنه بهره ببرند



نکات مهم در طراحی و اجرای تمرینات

پلیوبال برای دانش‌آموزان ۱۲-۱۵ سال

- استفاده از توپ‌هایی به جرم ۱-۳ کیلوگرم؛ متناسب با سن و میزان آمادگی دانش‌آموزان به جرم
 - استفاده از تعداد ست‌ها و تکرارهای مناسب (۲-۳ ست و ۸-۴ تکرار)
 - زمان انجام استراحت کافی بین فعالیت‌ها
 - تکرار تمرین‌ها ۲-۳ جلسه در هفته
 - متوقف نمودن تمرین‌ها در صورت احساس درد در عضلات یا مفاصل
 - خودداری از تمرین در زمان خستگی
 - گرم کردن بدن به حد کافی، قبل از شروع تمرینات.
- به‌طور کلی مریبان باید مدنظر داشته باشند که انجام تمرینات قبل از سنین بلوغ، بیشتر باید به منظور آشنایی دانش‌آموزان با انجام این گونه حرکات، استفاده از قواعد مکانیکی، هماهنگی، استحکام ساختاری و در نهایت پایه‌ای برای انجام حرکات شدید و سنگین ترپلیومتریک در سنین بالاتر باشد.
- شکل‌های (۱-۱۱) نمونه‌هایی از تمرینات پلیوبال می‌باشد.

پرنوشت

1. isokinetic
2. verkshoshansky
3. carmllo and boosco
4. gambetta
5. radcliffe and farentinos

منبع

۱. ایرجی، حمداله، مقایسه و اثر تمرینات پلیوبال و وزنه تمرینی اندام فوقانی بر قدرت و دقت شوت هندبال در بازیکنان پسر هندبالست دوره‌ی متوسطه. پایان نامه‌ی کارشناسی ارشد. دانشگاه رجبی. ۱۳۸۷.
2. <http://www.netcenter.ir>
3. <http://www.sport-fitness-advisor.com>
4. Glendinning-Bob, Safety Precautions for Plyometrics for Children. (2005)
5. Peggy A. Huglum therapeutic exercise for musculoskeletal injuries.pp 283 (2001).