

عنوان مقاله:

تاثیر (TUT) Time under tension) و سرعت اجرا حرکا تیر پیشرفت ورزشکار

محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسنده:

صادق توحیدی - دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده علوم ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد

خلاصه مقاله:

ایا سرعت اجرای حرکات بدنسازی و طول مدت زمانی که عضلات زیر فشار وزنه قرار می گیرند در پیشرفت ما موثر است؟ این مقاله مروری در سال ۱۳۹۹ انجام گرفته است و برگرفته از کتب و مقالات چاپ شده به زبان فارسی و انگلیسی که در مجلات و وبسایت های معتبر و... google scholar, PubMed, ncbi, science direct می باشد این مقاله ضمن ارائه مفهوم کلی از TUT) time under tension) به تحلیل و بررسی تاثیر مثبت یا منفی این فاکتور بر رشد بدن از نظر سیستم های عصبی و عضلانی و تنفسی و عملکرد کلی فرد در طول تمرین می پردازد. با توجه به مطالعات صورت گرفته به طور قطع نمی تواند افزایش طول مدت زمان تحت تنش قرار گرفتن عضله را عاملی مثبت یا منفی دانست و برای اظهار نظر دقیق در این باره نیاز به پژوهش های بیشتر در این باره احساس می شود.

کلمات کلیدی:

و time under tension ، انقباضات استنریک ، استرس متابولیک ، تمپوی حرکات ، هایپرتروفی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1134836>

