

عنوان مقاله:

مقایسه قدرت ایزوکتیک و ایزومتریک عضلات زانو بازیکنان نخبه، زیر نخبه و آماتور فوتبال ایران

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی، دوره 13، شماره 1 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

پریسا نمازی - دانشگاه شهید بهشتی

مصطفی زارعی - دانشگاه شهید بهشتی

فریبرز هوانلو - دانشگاه شهید بهشتی

محمد هادی قاسمی - دانشگاه شهید بهشتی

خلاصه مقاله:

قدرت عضلانی برای اجرای بسیاری از حرکات و مهارت ها در فوتبال مانند کاهش سرعت، شوت زدن، دریبل، چرخش و پریدن ها نیاز است. بسیاری از مطالعات نشان داده اند که قدرت عضلات اندام تحتانی می توانند سبب افزایش کیفیت انجام مهارت های ورزشی گردد. اما مطالعات اندکی به مقایسه قدرت بازیکنان در سطوح مختلف پرداخته است. لذا پژوهش حاضر در نظر دارد به بررسی مقایسه قدرت ایزوکتیک و ایزومتریک عضلات زانو بازیکنان نخبه، زیر نخبه و آماتور فوتبال ایران بپردازد. بدین منظور قدرت ایزوکتیک عضلات زانو ۱۰۲ بازیکنان فوتبال شامل ۲۹ نفر از بازیکنان تیم ملی فوتبال امید ایران (نخبه)، ۲۹ نفر از بازیکنان دسته یک امید ایران (زیر نخبه) و ۴۴ نفر از بازیکنان دسته ۲ امید استان تهران (آماتور) در سرعت های زاویه ای ۶۰ و ۱۸۰ درجه بر تانیه بوسیله دستگاه ایزوکتیک بایودکس سیستم ۴ اندازه گیری شد. قدرت ایزومتریک عضلات فلکسور و اکستنسور زانو بازیکنان نیز در زاویه ۶۰ درجه اندازه گیری شد. نتایج آزمون آنوا نشان داد تفاوت معناداری در قدرت ایزوکتیک عضلات فلکسور و اکستنسور زانو در هر دو سرعت زاویه ۶۰ و ۱۸۰ درجه بر تانیه و نسبت قدرت ایزوکتیک عضلات فلکسور/اکستنسور در سرعت زاویه ۱۸۰ درجه بر تانیه در بین بازیکنان نخبه، زیرنخبه و آماتور وجود دارد. اما تفاوت معنی داری در نسبت قدرت ایزوکتیک عضلات فلکسور/اکستنسور در سرعت ۶۰ درجه بر تانیه مشاهده نشد. همچنین تفاوت معنی داری در قدرت ایزومتریک عضلات اکستنسور و فلکسور زانو در زاویه ۶۰ درجه فلکشن زانو در بین سه گروه مشاهده شد. با توجه به نتایج تحقیق حاضر می توان بیان کرد تمرینات و سطح رقابت بر میزان قدرت ایزوکتیک و ایزومتریک عضلات زانوی بازیکنان جوان فوتبال ایران موثر است.

کلمات کلیدی:

فوتبال، قدرت ایزوکتیک، ایزومتریک، زانو، سطح رقابت

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1269158>

