

عنوان مقاله:

تاثیر شش هفته تمرینات پلايومتریک منتخب بر تعادل ایستای زنان فعال در رشته ایروبیک

محل انتشار:

اولین همایش ملی ورزش، مشارکت همگانی، سبک زندگی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 3

نویسندگان:

منصوره دلفانی - کارشناسی ارشد، گروه تربیت بدنی، واحد نهاوند، دانشگاه علوم پزشکی، همدان، ایران

مریم سوری - دکترای بیوشیمی، گروه پرستاری، واحد نهاوند، دانشگاه علوم پزشکی، همدان، ایران

پورداد کیانی - دکترای تربیت بدنی، گروه تربیت بدنی، واحد نهاوند، دانشگاه بوعلی همدان، ایران

مهرداد عنبریان - استاد علوم ورزشی، گروه بیومکانیک، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه بوعلی همدان، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: اجرا و حفظ تعادل در وضعیت ایستا یا در حین فعالیت، به تولید نیروی کافی از طریق عضلات و اعمال آن به اهرم های بدن (استخوان ها) نیاز دارد که مستلزم تعامل پیچیده سیستم عضلاتی اسکلتی و سیستم عصبی است. از جمله تمریناتی که ورزشکاران برای بهبود عملکرد از آن ها بهره می گیرند، تمرینات پلیومتریکی (polyometric) هست. هدف از تحقیق حاضر بررسی تاثیر شش هفته تمرینات منتخب پلايومتریک بر تعادل ایستای زنان فعال در ایروبیک شهرستان نهاوند بود. روش تحقیق: آزمودنی های تحقیق حاضر را ۳۰ نفر زن به صورت داوطلبانه و بدون هیچ گونه سابقه آسیب در اندام ها تشکیل دادند. تعادل ایستا به وسیله آزمودن ایستای لک لک (STORK) اندازه گیری شد. هر دو گروه در خلال ۶ هفته، تمرینات ورزشی ویژه ایروبیک را به طور مشابه انجام و گروه تجربی در این مدت تمرینات پلیومتریکی را نیز انجام دادند. بعد از اتمام دوره تمرینی تعادل ایستا پیش از آزمون اندازه گیری شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون t زوجی و t مستقل استفاده شد و سطح معناداری ۵/۰ درصد در نظر گرفته شد.

کلمات کلیدی:

تمرینات پلايومتریک، تعادل ایستا، زنان فعال رشته ایروبیک

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1348007>

