

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر تمرینات تخصصی کیوکوشین کاراته بر هماهنگی عصب و عضله، زنان کیوکوشین کار

محل انتشار:

پنجمین همایش ملی فیزیولوژی و بیوشیمی ورزشی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

افسانه شمشکی - دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشکده علوم ورزشی دانشگاه الزهراء(س)

مرضیه نیک زاد عباسی - دانش آموخته فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی دانشگاه الزهراء(س)

نیکو خسروی - دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشکده علوم ورزشی دانشگاه الزهراء(س)

خلاصه مقاله:

هماهنگی عصب و عضله نقشی بسیار مهم در اجرا صحیح حرکات و شرایط مربوط به آن دارد و بر همین اساس ایجاد هماهنگی صحیح در این زمینه نقشی مهم در توسعه عملکردی در حیطه ورزشی مورد نظر دارد. بنابراین این تحقیق با هدف بررسی تاثیر تمرینات تخصصی کیوکوشین کاراته برهماهنگی عصب و عضله، زنان کیوکوشین کار شکل گرفت. این مطالعه به این منظور از انواع تحقیقات نیمه آزمایشی بود ۳۰ نفر از زنان کیوکوشین کار تهرانی به شیوه در دسترس انتخاب بصورت تصادفی در گروه های آزمایش وکنترل قرار گرفتند. نتایج نشان داد میانگین هماهنگی عصب- در عضله ورزشکارانی که در برنامه های تخصصی کیوکوشین شرکت کرده اند به شکل معناداری افزایش داشته در حالی که بین پیش آزمون و پس آزمون گروه کنترل که در برنامه های در برنامه های تخصصی کیوکوشین مشارکت نداشت تغییر معناداری مشاهده نگردید. بر این اساس، تمرینات تخصصی کیوکوشین نقشی اثر گذار در بهبود هماهنگی عصب و عضله دختران کیوکوشین کار دارد.

کلمات کلیدی:

کیوکوشین، هماهنگی عصب و عضله، تعادل،

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1356296>

