

عنوان مقاله:

بررسی تمرینات چابکی ورزشکاران کاراتهکا در اجرای اثربخش تکنیک ماواشی - گری

محل انتشار:

هفتمین کنفرانس ملی علوم ورزشی، تربیت بدنی و سلامت اجتماعی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

معصومه العقابی - دانشجوی کارشناسی ارشد بیومکانیک ورزشی

aleghabi۳۳wkf@gmail.com

خلاصه مقاله:

کاراته یک ورزش مهارت و تکنیک است. این نیاز به آمادگی بالایی دارد و به حداکثر سطوح قدرت، سرعت، قدرت، تعادل و چابکی بستگی دارد. بنابراین برای دستیابی به موفقیت در این زمینه آموزش های خاصی برای بهبود عملکرد مورد نیاز استهدف این مطالعه بررسی مروری بر بررسی تمرینات چابکی ورزشکاران کاراته کا در اجرای اثربخش تکنیک ماواشی- گری در بینکاراته کاها می باشد. که موثرترین این تمرینات، دریبل، دوی شاتل، دوی زیگ زاگ و همچنین تمرینات پرشی شناسایی شدند.

کلمات کلیدی:

چابکی، کاراته، ماواشی- گری، پرش، زیگ زاگ، دریبل

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1728907>

