

عنوان مقاله:

اثر حاد برنامه های تمرینی مختلف بر عملکرد تیر اندازی و کنترل پاسچر افراد نظامی

محل انتشار:

دوفصلنامه ورزش و علوم زیست حرکتی، دوره 15، شماره 29 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

بیاتیان - استادیار، دانشگاه علوم انتظامی امین، تهران، ایران

سیاوش شیروانی پور - دکتری بیومکانیک ورزشی، مرکز تحقیقات تروما در عملیات پلیس، معاونت بهداشت، امداد و درمان فراجا، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: تیراندازی یکی از ارکان اصلی نظامی گری می باشد. در حال حاضر در خصوص تاثیر برنامه های تمرینی کوتاه مدت بر عملکرد تیراندازی نتایج روشنی وجود ندارد. هدف پژوهش حاضر بررسی اثر حاد فعالیت هوازی، کشش ایستا و تمرینات ثبات مرکزی بر عملکرد تیراندازی و کنترل پاسچر افراد نظامی بود. مواد و روش ها: در پژوهش حاضر ۳۶ مرد تازه کار نظامی در دامنه سنی ۲۵ - ۱۸ سال شرکت داشتند. آزمودنی ها به صورت تصادفی به چهار گروه مساوی ۹ نفری فعالیت هوازی، کشش ایستا، ثبات مرکزی و کنترل تقسیم شدند. شرکت کنندگان در هر یک از مراحل پیش و پس از آزمون ۲۰ شلیک با تپانچه بادی انجام دادند. عملکرد تیراندازان با استفاده از دستگاه اسکت ارزیابی شد و همزمان اطلاعات مرکز فشار آزمودنی ها با استفاده از سیستم اندازه گیری توزیع فشار کف پایی ثبت گردید. به منظور تحلیل آماری از آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر در سطح معناداری ۰.۰۵ استفاده شد. یافته ها: نتایج نشان داد، میانگین نوسانات قدامی- خلفی (AP) و داخلی- خارجی (ML) مرکز فشار در گروه تمرین ثبات مرکزی به طور معناداری کمتر از تمرین هوازی، کشش ایستا و حالت کنترل بود (۰.۰۵).

کلمات کلیدی:

تیراندازی، کنترل پاسچر، تمرین هوازی، کشش ایستا، تمرین ثبات مرکزی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1795372>

