

عنوان مقاله:

ارتباط بین تعادل و قدرت حداکثر در حرکات قدرتی با زنجیره حرکتی بسته در شرایط تحمل و عدم تحمل وزن بدن

محل انتشار:

ششمین همایش ملی دانشجویان تربیت بدنی و علوم ورزشی ایران (سال: 1390)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

ابوب بابائی - دانشجوی کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی د

فریبرز هوانلو - استادیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه شهید بهشتی

زهره انتظاری خراسانی - دانشجوی کارشناسی ارشد رفتار حرکتی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانش

خلاصه مقاله:

هدف: هدف از انجام تحقیق حاضر تعیین میزان ارتباط میان حداکثر قدرت در حرکت پرس پا (زنجیره حرکتی بسته بدون تحمل وزن) و حرکت اسکوات (زنجیره حرکتی بسته با تحمل وزن) با تعادل ایستا و پویا بود. روش شناسی: بدین منظور 30 فرد سالم و فعال (15 مرد و 15 زن) با میانگین سنی $22/13 \pm 1/54$ سال، قدی $171/26 \pm 6/92$ سانتی متر و وزنی $66/02 \pm 8/27$ کیلوگرم در این آزمون شرکت کردند. تعادل ایستا و پویا از طریق دستگاه تعادل سنج بایودکس و قدرت حداکثر نیز با یک تکرار بیشینه در حرکات اسکوات و پرس پا تعیین شد. یافته ها: نتایج تجزیه و تحلیل آماری نشان داد که در مردان بین نمرات یک تکرار بیشینه اسکوات و نمرات خطا در تعادل قدامی-خلفی ایستا ($p=0/019$ ، $r=-0/541$) و تعادل میانمی - جانبی پویا ($p=0/021$ ، $r=-0/532$) و در زنان نیز بین نمرات یک تکرار بیشینه اسکوات و نمرات خطا در تعادل قدامی-خلفی ایستا ($p=0/016$ ، $r=-0/552$) و قدامی-خلفی پویا ($p=0/032$ ، $r=-0/491$) رابطه معنی دار منفی وجود دارد، اما بین نمرات یک تکرار بیشینه پرس پا و نمرات خطا در تعادل در هر دو گروه رابطه معنی داری مشاهده نشد. بحث و نتیجه گیری: از یافته های این پژوهش چنین بر می آید که اجرای حرکت اسکوات به وسیله وزنه های آزاد علاوه بر عضلات چهار سر رانی می تواند عضلات تثبیت کننده بدن را نیز منقبض کند، هم چنین به دلیل تحمل وزن بدن، سیستم عصب مرکزی را نیز برای هماهنگی عضلات در برقراری تعادل هنگام حمل اجسام سنگین تمرین می دهد.

کلمات کلیدی:

تعادلی ایستا، تعادل پویا، زنجیره جنبشی بسته با تحمل وزن، زنجیره جنبشی بسته بدون تحمل وزن، حداکثر قدرت عضلانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/194295>

