

عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات کلیستنیکس بر ثبات مرکزی، قدرت عضلانی، تعادل و حس عمقی تنه نوجوانان پسر

محل انتشار:

مجله جراحی استخوان و مفاصل ایران، دوره 20، شماره 4 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

Amin Doolabi Telkabadi - کارشناس ارشد حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، گروه تربیت بدنی، دانشگاه پیام نور تهران، ایران. آدرس پست

Somayeh Momeni - استادیار حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

Farzaneh Movaseghi - دانشگاه آزاد اسلامی، واحد سپیدان، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، فارس، ایران

zahra hemati farsani - استادیار، گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه اردکان، اردکان، ایران

خلاصه مقاله:

پیش زمینه: تمایل برای انجام فعالیت بدنی در اوایل نوجوانی کمتر می شود، لذا فعالیت بدنی سازمان یافته در مدرسه نقش اساسی را در ارتقای سلامت و رشد جسمانی مناسب دانش آموزان ایفا می کند. هدف: بررسی تاثیر هشت هفته تمرینات کلیستنیکس بر ثبات مرکزی، قدرت عضلانی، تعادل و حس عمقی نوجوانان پسر بود. روش ها: 40 دانش آموز پسر 15 تا 18 ساله شهر زواره از بین داوطلبان به عنوان نمونه انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه تمرینات کلیستنیکس (20 نفر) و کنترل (20 نفر) تقسیم شدند. گروه تمرین به مدت هشت هفته، هفته ای سه روز و به مدت 60 دقیقه تمرینات کلیستنیکس را انجام دادند. قبل و بعد از دوره تمرینی تعادل ایستا، ثبات مرکزی، قدرت عضلانی و حس عمقی آزمودنی ها به ترتیب با استفاده از آزمون تعادل استوک، تست مک گیل، آزمون پرس سینه، پارویی و پرس پا و خطای بازسازی زاویه 45 درجه فلکشن تنه اندازه گیری شدند. یافته ها: نتایج آزمون t مستقل نشان داد، انجام هشت هفته تمرینات کلیستنیکس تاثیر معنی داری در افزایش تعادل ایستا ($p < 0.001/0$)، حس عمقی تنه ($p < 0.001/0$)، ثبات مرکزی در حالت خم کردن تنه ($p < 0.05/0$) و قدرت عضلات در آزمون پارویی و پرس پا ($p < 0.05/0$) داشته است. نتیجه گیری: در مجموع یافته های تحقیق حاضر نشان داد که پس از انجام یک دوره 8 هفته ای تمرینات کلیستنیکس، حس عمقی، ثبات مرکزی در حالت خم شدن، قدرت عضلانی و تعادل ایستا در نوجوانان بهبود یافته، لذا این نوع تمرینات می تواند به عنوان یک جایگزین مناسب شیوه تمرینی در مدارس استفاده گردد.

کلمات کلیدی:

تمرینات کلیستنیکس، ثبات مرکزی، قدرت عضلانی، تعادل ایستا، حس عمقی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1983321>

