

عنوان مقاله:

مقایسه تمرین تعادلی روی سطح ثابت و متحرک بر توانایی کنترل تعادل

محل انتشار:

فصلنامه پژوهش های تربیت بدنی و علوم ورزشی، دوره 2، شماره 15 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 20

نویسنده:

کامین برازیده - کارشناسی حرفه ای تربیت بدنی (مربوگری آمادگی جسمانی)

خلاصه مقاله:

برای هر ورزشکاری که در بهترین شرایط تواناییش عمل می کند، باید همه متغیرهای تمرینی در حد بهینه ای قرار داشته باشند. تعادل به عنوان یک عامل مهم در بسیاری از مهارت های ورزشی شناخته می شود که ضعف آن با بسیاری از آسیب ها مانند ناپایداری، درد میچ پا و زانو، استئوآرتریت و اسپرین های حاد میچ پا در ارتباط است حفظ حالت عمودی در بشر یک معجزه است. هنگام تجزیه و تحلیل حالت عمودی بشر، بدن انسان به یک پاندول وارونه تشبیه می شود که متعادل کردن آن آسان نیست، مخصوصا در حضور اختلالات خارجی و تغییرات در جهت آنها، اما مسئله باز هم پیچیده تر می شود وقتی در محور پاندول چندین مفصل در نظر گرفته شود. در فیزیک پایداری یک سیستم مکانیکی مستلزم آن است که تصویر مرکز جرم (COM) درون محدوده تکیه گاه قرار گیرد. ناحیه تکیه گاه در بشر نسبتا کوچک و در حدود یک فوت مربع است. لذا برای حفظ تعادل، تنظیم دقیق تعامل بین حرکات در مفاصل مختلف بدن مورد نیاز است کنترل ایستادن یک تکلیف پیچیده شامل فعالیت عضلاتی است که در کل بدن توزیع شده اند. نیروی وارد شده از طرف جاذبه زمین، حوادث و وقایع خارج از بدن یا فعالیت های خود ما همه می توانند موجب اختلال در تعادل ناپایداری شوند که قامت را حفظ می کند.

کلمات کلیدی:

تعادل، آمادگی جسمی، ایستادن، ورزش.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2028597>

