

عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات طناب زنی بر قدرت ایزومتریک عضلات مچ دست، گریپ و سرعت عکس العمل

محل انتشار:

اولین همایش ملی تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

مهدی قادریان - کارشناسی ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

غلامعلی عباسی - استادیار گروه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

خلاصه مقاله:

طناب زنی فعالیت بدنی کامل و مفطحی است که عضلات مچ دست را به شدت درگیر می کند. هدف این پژوهش مطالعه تاثیر 12 هفته تمرینات طناب زنی بر قدرت ایزومتریک عضلات مچ دست، قدرت گریپ و سرعت عکس العمل دانش آموزان پسر 10-13 ساله بود. در این مطالعه نیمه تجربی تعداد 40 دانش آموز پسر 10 تا 13 ساله به عنوان نمونه انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه 20 نفری تجربی و کنترل تقسیم شدند. قدرت ایزومتریک عضلات مچ دست با دستگاه دینامتر دیجیتال، میزان قدرت گریپ دست با دینامومتر دستی و سرعت عکس العمل با آزمون خط کش اندازه گیری گردید. آزمودنیهای گروه تجربی به مدت 12 هفته، هر هفته سه جلسه 45 دقیقه ای در یک پروتکل تمرین طناب زنی شرکت کردند. در این مدت آزمودنیهای گروه کنترل در هیچ برنامه فعالیت بدنی منظمی شرکت نداشتند. جهت تجزیه و تحلیل آماری داده ها از تحلیل واریانس ترکیبی در بسته آماری SPSS22 استفاده شد. تغییرات درون آزمودنی (پس آزمون نسبت به پیش آزمون) و همچنین اثرات تعاملی (نوبت آزمون×گروه) در تمام متغیرها معنادار بود (3/0/05) ولی تفاوت های بین آزمودنی (اثر اصلی گروه) در هیچ یک از گروه ها معنادار نبود (3/0/01) به نظر میرسد تمرینات طناب زنی بر افزایش قدرت ایزومتریک عضلات مچ دست، قدرت گریپ دست و سرعت عکس العمل آزمودنی ها تأثیر مثبتی دارد. از اینرو به افراد و ورزشکارانی که به این فاکتورها نیازمندند توصیه می شود از این فعالیت نیز در کنار سایر تمرینات بهره ببرند

کلمات کلیدی:

طناب زنی، قدرت، مچ دست، گریپ، سرعت عکس العمل

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/556281>

