

عنوان مقاله:

مقایسه فعالیت الکترو میوگرافی عضلات منتخب اندام تحتانی در سه شیوه حرکت اسکات و دو شیوه حرکت پرس پا در مردان فوتبالیست

محل انتشار:

چهارمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

ایمان روزبه - دانشجوی دکتری تربیت بدنی

امیر حسین براتی - هیئت علمی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

هومن مینو نژاد - هیئت علمی دانشگاه تهران

خلاصه مقاله:

پیشرفت و بهبود در رکوردها، مهارت ها، تکنیک های ورزشی در صد سال اخیر نشانه بسط و گسترش زیربنای علمی و دانش محققین و مربیان ورزشی بوده است. صرف نظر از عوامل وراثتی، که سهم تعیین کننده ای در عملکرد ورزشی دارند، عامل مهم دیگری که در این پیشرفت بسیار مهم است برنامه و روش تمرینی است. از جمله روش های تمرینی که امروزه در بین بسیاری از ورزشکاران و افراد عادی گسترش یافته است، برنامه تمرینات قدرتی است. تمرینات قدرتی سبب بهبود عملکرد عصبی-عضلانی در افراد مختلف نظیر ورزشکاران و افراد مسن می شود. دلیل این امر، افزایش سطح مقطع فیزیولوژیک عضله، افزایش سطح مویرگی عضله و همچنین بهبود هماهنگی در فراخوانی واحدهای حرکتی می باشد از جمله روش های متداول جهت اندازه گیری فعالیت عضلانی، الکترومیوگرافی می باشد در این پژوهش، فعالیت الکترومیوگرافی عضلات منتخب اندام تحتانی در سه شیوه حرکت اسکات و دو شیوه حرکت پرس پا در مردان فوتبالیست با رویکرد پیشگیری از آسیب مورد بررسی و مقایسه قرار گرفت.

کلمات کلیدی:

رکورد، الکترومیوگرافی، عضله، بهبود، آسیب

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/774619>

