

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر دو روش کششی پویا و ایستا بر تعادل کاراته کاهها

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

مهدی محمدی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات گیلان

علی شمسی - استادیار آسیب شناسی و حرکت اصلاحی دانشگاه گیلان

امین پارسا - کارشناس ارشد حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی دانشگاه گیلان

خلاصه مقاله:

هدف اصلی این پژوهش، بررسی تفاوت اثر دو روش کشش ایستا و پویا بر تعادل کارته کاهها بود. پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی بود. تعداد نمونه ها 20 نفر آزمودنی کاراته کاه (سن $20/7 \pm 3/5$ سال، قد $1/74 \pm 0/05$ متر، وزن $75/2 \pm 8/9$ کیلوگرم) به صورت داوطلبانه در این پژوهش شرکت کردند. عضلات همسترینگ، چهار سر رانی و ساق به دو روش ایستا و پویا مورد کشش قرار گرفتند. از تست لک و ۷ برای سنجش تعادل استفاده شد. آزمودنی ها در دو نوبت، اول بعد از کشش پویا و دوم بعد از کشش ایستا آزمون را انجام دادند. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون t مستقل استفاده شد ($P < 0/05$). نتایج حاصل از این پژوهش نشان دادند که آزمودنی ها پس از کشش پویا در آزمون تعادل پویا ($P = 0/076$) در حد بسیار کمی عملکرد بهتری داشته اند، اما این تفاوت ها به لحاظ آماری معنادار نبود ($P \geq 0/05$). عملکرد آزمودنی ها در تعادل ایستا پس از کشش ایستا و پویا تفاوت معنی داری نشان داد ($P = 0/035$). با توجه به این نتایج تاثیر دو روش کششی ایستا و پویا بر تعادل پویای کاراته کاهها تفاوت معنی داری ندارد اما در آزمون تعادل ایستا این تفاوت معنادار است به طوری که پس از کشش پویا عملکرد تعادل ایستا کاراته کاهها بهتر بود. بنابراین می توان گفت این ورزشکاران برای بهبود عملکرد خود در تکنیک های تعادلی بویژه تعادل ایستا بهتر است از گرم کردن با حرکات کششی پویا استفاده کنند.

کلمات کلیدی:

حرکات کششی پویا، حرکات کششی ایستا، تعادل، کاراته

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/774655>

