

عنوان مقاله:

اثر برنامه تمرین مقاومتی الاستیک بر برخی از عوامل فیزیولوژیک و مهارتی دختران کاراته کا 15-18 سال

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

مهشید شیرینی - کارشناس ارشد فیزیولوژی تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت

حسن علیخانی - استاد دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان

زهرا حجتی - استاد دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر بررسی اثر برنامه تمرینی مقاومتی الاستیک بر برخی از عوامل فیزیولوژیک و مهارتی 20 دختر کاراته کای شهر رشت بود که از طریق فراخوان و اطلاع از شرایط پژوهش به صورت تصادفی به دو گروه 10 نفره تجربی و شاهد تقسیم شدند. متغیرها شامل شاخص توده بدن (1)، نسبت دور کمر به لگن (WHR)، درصد چربی و وزن بدون چربی، توان انفجاری پا، قدرت ایستای پنجه، انعطاف پذیری مفصل ران، چابکی و تکنیک های زوکی و مواشی بود. نتایج تحقیق نشان داد که هشت هفته فعالیت مقاومتی الاستیک باعث ایجاد تغییرات معنی دار در متغیرهای انعطاف پذیری، چابکی، درصد چربی بدن، وزن بدون چربی بدن، مهارت زوکی و مهارت مواشی شد ($p \leq 0/05$). اما تغییرات مشاهده شده در متغیرهای توان انفجاری، قدرت پنجه دست، WHR و BMI به لحاظ آماری معنی داری نبود ($p > 0/05$). نتایج نشان داد که استفاده از تمرینات مقاومتی الاستیک با کمک کش می تواند بر بسیاری از جنبه های فیزیولوژیک و آنترپومتریک موثر باشد.

کلمات کلیدی:

کاراته، زوکی، مواشی، مقاومتی الاستیک

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/774719>

