

## عنوان مقاله:

مقایسه ی عملکرد تیک آف پرش طول ورزشکاران شرکت کننده در مسابقات قهرمانی آسیا با نخبگان جهان

## محل انتشار:

دوفصلنامه مطالعات طب ورزشی، دوره 5، شماره 14 (سال: 1392)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

## نویسندگان:

مجتبی عشرستاقی - دانشجوی دکتری بیومکانیک دانشگاه خوارزمی تهران

الهام شیرزاد - استادیار دانشگاه تهران

احمد رضا عرشی - دانشیار دانشگاه صنعتی امیرکبیر

## خلاصه مقاله:

مرحله ی تیک آف مهمترین بخش یک اجرای پرش طول است و هدف اصلی آن تبدیل مناسب سرعت افقی به سرعت عمودی است. هدف از انجام این تحقیق، مقایسه ی ورزشکاران پرش طول سطح بالای آسیایی با نخبگان جهانی این رشته در اجرای تیک آف بود. نمونه هیا این تحقیق، هشت ورزشکار مرد رشته ی پرش طول با میانگین رکورد  $7/68 \pm 0/28$  متر بودند که در چهارمین دوره ی مسابقات دو و میدانی داخل سالن بزرگ سالان قهرمانی آسیا در تهران شرکت داشتند. از 37 اجرای ورزشکارها حین برگزاری مسابقه با فرکانس 300 هرتز فیلم برداری شد و متغیرهای مورد نظر با استفاده از نرم افزار آنالیز حرکت به دست آمد. متغیرهای تحقیق، با استفاده از آزمون تی، یک نمونه ی مستقل با مقادیر مرجع مربوط به نخبگان جهان، مقایسه و تفاوت های معنادار در سطح 0/05 گزارش شد. نتایج به دست آمده، وجود تفاوت را، هم در الگوی سرعت و هم در نحوه ی اجرای مرحله ی تیک آف نشان داد. سرعت عمودی ( $p < 0/001$ )، سرعت افقی ( $p < 0/001$ )، کمترین زاویه ی زانو در مرحله ی تیک آف ( $p = 0/046$ ) و طول گام آخر ( $p < 0/001$ )، کمتر از مقادیر مرجع بود. زمان تماس ( $p = 0/003$ )، زاویه ی انحراف ( $p < 0/001$ ) و زاویه ی زانو در لحظه ی تماس ( $p = 0/001$ )، بیشتر از مقادیر مرجع به دست آمد و افت شدید سرعت در فاز اول تیک آف مشاهده شد. به نظر می رسد که شرکت کننده های این مسابقه، علی رغم آگاهی از نکات تکنیکی، در اجرای صحیح آن ضعف داشتند. نظارت مداوم بر تمرین ها با استفاده از ابزارهای تحلیل حرکت برای تصحیح اشتباهات تکنیکی در کنار برنامه ریزی برای افزایش قدرت اکستریک اکستنسورهای زانو و افزایش سرعت بیشینه، ارتقای رکورد را در پی خواهد داشت.

## کلمات کلیدی:

تیک آف پرش طول، تکنیک، سرعت، قدرت

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/793413>

