

عنوان مقاله:

تاثیر یک ماه تمرینات منتخب بر گشتاور ران و زانو، استقامت عضلانی، توان هوازی و بی هوازی، ترکیب بدنی و اجرای کاتای قهرمانان بین المللی

محل انتشار:

دومین همایش ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اهواز (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

سعید نیکوخصلت - دانشیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

جواد وکیلی - استادیار، گروه فیزیولوژی ورزشی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

سعید فتح الهی - کارشناسی ارشد، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: هدف از پژوهش حاضر، بررسی تاثیر تمرینات منتخب یک ماهه در کاراته شامل قدرت، هوازی و کاتا بر گشتاورهای فلکشن و اکستنشن ران و زانو، استقامت عضلانی، توان هوازی و بی هوازی، ترکیب بدنی و اجرای کاتای قهرمانان بین المللی کاتای تیمی سه نفره ایران با سابقه قهرمانی لیگ های جهانی و آسیا صورت گرفت. روش کار: این کاتاروها با دامنه سنی $3 \pm 5/31$ سال، شاخص توده بدنی $5/25 \pm 5/1$ کیلوگرم بر متر، درصد چربی $5/12 \pm 5/1$ در تمرینات یک ماهه شامل هشت جلسه هوازی، شش جلسه قدرتی، شش جلسه تکنیک و کاتا و چهار جلسه ترکیبی (قدرت و هوازی) شرکت کردند. یافته ها: نتایج افزایش قابل توجهی در تمامی گشتاورها نشان دادند. همچنین افزایش قابل توجهی در مقادیر استقامت عضلانی مرتبط با نیم اسکات (50 درصد)، پرس سینه (5/19 درصد)، بارفیکس (5/33 درصد) و در اجرای کاتا بهبودی از نسبتا قوی به قوی مشاهده شد. با این حال در مقادیر ترکیب بدنی، توان هوازی و توان بی هوازی تغییر چندانی مشاهده نشد. همچنین مقادیر اضافه وزن تیم کاتا کاهش جزئی را نشان داد که این وضعیت می تواند در عدم بهبود توان هوازی و توان انفجاری و عدم ارتقای اجرای کاتا اثرگذار باشد. نتیجه گیری: به نظر می رسد علی رغم مفید بودن تمرینات مرسوم کاراته، جهت اثربخشی بیشتر باید به نیازهای فردی، رژیم غذایی مناسب و تمرینات تکمیلی توجه ویژه ای شود.

کلمات کلیدی:

کاراته، کاتا، تمرینات منتخب، قدرت عضلانی، توان هوازی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/813087>

