

عنوان مقاله:

مقایسه عملکرد عضلات منتخب ناحیه ثبات مرکزی حین راه رفتن مردان ورزشکار با تاکید بر تیپ بدنی

محل انتشار:

نخستین کنفرانس ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

رسول فراست - دانشجوی کارشناس ارشد بیومکانیک ورزشی دانشگاه آزاد واحد تهران مرکز

حیدر صادقی - استاد تمام دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه خوارزمی

خلاصه مقاله:

از آن جایی که عضلات ناحیه ثبات مرکزی بدن به عنوان جزء مهم در کنترل و تنظیم تعادل بدن در حین راه رفتن ایفای نقش میکنند، با توجه به تفاوت‌های موجود در تیپ بدنی انتظار می‌رود الگوی عملکرد عضلات ناحیه ثبات مرکزی در حین راه رفتن ورزشکاران در تیپ‌های بدنی متفاوت باشد. از این رو هدف از انجام این پژوهش مقایسه عملکرد عضلات منتخب ناحیه ثبات مرکزی حین راه رفتن مردان ورزشکار با تاکید بر تیپ بدنی بود. روش‌شناسی: 15 دانشجوی 20 تا 30 ساله مرد از درون جامعه آماری با میانگین و انحراف استاندارد $11/3 \pm 25/11$ سال و $6/74 \pm 183/11$ سانتیمتر و $33/03 \pm 82/78$ کیلوگرم انتخاب و به صورت هدفمند در سه تیپ بدنی آندومورف، مزومورف و اکتومورف قرار داده شدند. عملکرد عضلات راست شکمی، مورب داخلی، مورب خارجی، چندسر و طویل پشتی با استفاده از دستگاه الکترومایوگرافی در حین راه رفتن ثبت شد. آمار استنباطی آنالیز واریانس با آزمون تعقیبی توکی برای مقایسه درون گروهی در سطح معنی داری $p < 0/05$ استفاده شد. یافته‌ها: نتایج نشان داد که تفاوت معنی‌دار در میزان فعالیت و مدت زمان فعالیت الکتریکی عضلات منتخب ناحیه ثبات مرکزی ورزشکاران در تیپ بدنی آندومورف، مزومورف و اکتومورف وجود دارد، اگرچه در تعداد کمی از نتایج تفاوت معنی‌دار وجود نداشت. نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج تحقیق تیپ بدنی بر عملکرد عضلات منتخب ناحیه ثبات مرکزی حین راه رفتن اثر گذار است، از این رو عملکرد عضلات منتخب ناحیه ثبات مرکزی حین راه رفتن مردان ورزشکار با تاکید بر تیپ بدنی متفاوت است.

کلمات کلیدی:

ناحیه ثبات مرکزی، تیپ بدنی، عملکرد عضلات، راه رفتن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/823930>

