

عنوان مقاله:

تاثیر یک دوره تمرین شش هفته ای ثبات مرکزی بر عملکرد شناگران نخبه نوجوان

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

رضا عظیمی - کارشناس ارشد بیومکانیک ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه خوارزمی

محسن علی دارچینی - کارشناس ارشد بیومکانیک ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه خوارزمی

ادریس اله دادی - دانشجوی کارشناسی ارشد حرکات اصلاحی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد

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

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: برای عملکرد بهینه ورزشکاران، ایجاد سطحی برای تعامل عملکرد اندام فوقانی و تحتانی ضروری است. این سطح به عنوان ناحیه ثبات مرکزی شناخته شده است. هدف از انجام این پژوهش بررسی تاثیر شش هفته برنامه تمرینات ثبات مرکزی بر عملکرد شناگران نخبه نوجوان بود. روش بررسی: 24 شناگر، در این مطالعه شرکت کردند. روز قبل و بعد از اجرای برنامه تمرینی آزمون های عملکرد برای ارزیابی عملکرد شناگران از آنان به عمل آمد از آزمون واریانس یک راه ه، جهت مقایسه عملکرد شناگران در پیش آزمون و پس آزمون استفاده شد. یافته ها: نتایج آزمون واریانس یک راه ه در گروه تجربی نشان داد آزمونهای پرش طول، دو 9 متر و دو 4x9 متر تفاوت معناداری دارد اما در آزمون های پرش سارجنت، انعطاف و پرتاب توپ مدیسین بال تفاوت آماری معناداری در گروه تجربی مشاهده نشد. نتیجه گیری: باتوجه به نتایج این تحقیق، تمرینات ثبات مرکزی باعث بهبود عملکرد شناگران می شود و گنجاندن این تمرینات در برنامه های تمرینی شناگران توصیه می گردد.

کلمات کلیدی:

ثبات مرکزی، شناگر، عملکرد

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/823997>

