

عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات ثبات مرکزی بر آمادگی حرکتی ورزشکاران نخبه گلبال

محل انتشار:

دوفصلنامه مطالعات طب ورزشی، دوره 10، شماره 23 (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

آزاده ماهرخ مقدم - کارشناسی ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

مصطفی زارعی - استادیار بازتوانی ورزشی و تندرستی، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه شهید بهشتی

فریبا محمدی - استادیار آسیب شناسی ورزشی، پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر هشت هفته تمرین های ثبات مرکزی بر آمادگی حرکتی بازیکنان نخبه گلبال انجام شده است. 26 ورزشکار نخبه گلبال با دامنه سنی 25 تا 45 سال آزمودنی های این پژوهش را تشکیل دادند. این بازیکنان به صورت هدفمند انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه تجربی (13 نفر) (نه مرد و چهار زن) و کنترل (13 نفر) (نه مرد و چهار زن) قرار گرفتند. برای ارزیابی تعادل ایستا، تعادل پویا، عملکرد اندام تحتانی، توان اندام فوقانی و عملکرد حرکتی، به ترتیب از آزمون های تعادل ایستای لک، تعادل پویای وای، سه پرش تک پا، مسافت پرتاب مدیسن بال و سرعت پرتاب توپ گلبال استفاده شد. هر دو گروه قبل و پس از پایان هشت هفته تمرین، در آزمون های عملکردی شرکت کردند. گروه تجربی تمرین های ثبات مرکزی را با استفاده از توپ سوئیسی به مدت هشت هفته و هفته ای سه روز و گروه کنترل تمرین های عادی گلبال را انجام دادند. برای تحلیل داده ها و با توجه به فرض توزیع طبیعی داده ها، همگنی شیب خطوط رگرسیون، و رابطه خطی بین متغیر کووریت و وابسته، از آزمون تحلیل کوواریانس در سطح معناداری 05/0 استفاده شد. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس نشان داد که میانگین تعدیل شده تعادل ایستای گروه تمرین های ثبات مرکزی (M = 20/3) با گروه کنترل (M = 35/2) تفاوت معناداری وجود دارد (P = 66/33 = 59/0، 2η، 000/0 = P، 66/33 = 59/0) F(1، 23) = 23. همچنین، بین میانگین تعدیل شده تعادل پویا در گروه تمرین های ثبات مرکزی (M = 8/79) با کنترل (M = 4/75) ورزشکاران نخبه تفاوت معناداری وجود دارد (P = 04/14 = 23، 38/0) F(1) = 1. بین میانگین تعدیل شده سرعت پرتاب، مسافت پرتاب توپ مدیسن بال از جلو و عقب در گروه تمرین های ثبات مرکزی و کنترل نیز تفاوت معناداری وجود دارد (P = 001/0). تاثیر مثبت تمرین های ثبات مرکزی بر آزمون غربالگری عملکرد حرکتی بازیکنان گلبال، بر نقش سازنده این تمرین ها در آمادگی حرکتی تاکید دارد. نتایج پژوهش توصیه می کند از تمرین های ثبات مرکزی در کنار تمرین های عادی گلبال به عنوان شیوه موثری برای ارتقای عملکرد حرکتی و پیشگیری از آسیب استفاده شود.

کلمات کلیدی:

ثبات مرکزی، تعادل، عملکرد حرکتی، گلبال

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/872167>

