

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر دو روش کششی پویا و ایستا بر تعادل کاراته کاها

محل انتشار:

سومین کنفرانس بین المللی پژوهش های کاربردی در تربیت بدنی، علوم ورزشی و قهرمانی (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسندگان:

محمد پارسا - کارشناسی ارشد هوز مصنوعی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اقلید

کسری میرسلیمانی - رئیس انجمن شین کیوکوشین شهرستان اقلید

خلاصه مقاله:

هدف اصلی این تحقیق مقایسه اثر چند روش کششی گرم کردن بر برخی از عوامل آمادگی جسمانی کاراته کاران نخبه استان فارس بود. روش تحقیق «نیمه تجربی» از نظر زمان حال نگر و از نظر هدف جزء تحقیقات کاربردی بود. با استفاده از پرسش نامه محقق ساخته داده های مرتبط با ویژگی های فردی و سابقه فعالیت و آسیب آزمودنی ها جمع آوری شد. جامعه آماری تحقیق شامل 72 نفر از کاراته کاران مرد نخبه استان فارس بود. نمونه آماری تحقیق تعداد 18 نفر بود که بر اساس ویژگی های جمع آوری شده توسط پرسش نامه انتخاب شدند. از آمار توصیفی برای توصیف یافته ها با استفاده از جدول و نمودار و برای تجزیه تحلیل داده ها از آزمون فریدمن و آزمون ویلکاکسون استفاده شد. جهت انجام تجزیه تحلیل داده ها از نرم افزارهای Excel و SPSS نسخه 11.5 استفاده شد. متغیرهای تحقیق به دو دسته شامل متغیرهای مستقل (کشش ایستا، پویا و ترکیبی) و متغیر وابسته (چابکی، انعطاف پذیری و سرعت عکس العمل) تقسیم شدند. آزمودنی ها در روزهای مختلف هفته در هر یک از آزمون های چابکی، انعطاف پذیری و سرعت عکس العمل ابتدا بدون گرم کردن شرکت و نمره آنها ثبت می شد؛ سپس با گرم کردن ایستا، پویا و چابکی مجدداً همین آزمونها از آنان به عمل می آمد. آزمون فرضیه های تحقیق در سطح $p < 0/05$ نشان داد: روش های گرم کردن کششی ایستا، پویا و ترکیبی بر چابکی و سرعت عکس العمل و انعطاف پذیری کاراته کاران استان فارس تاثیر معنی داری دارد. همچنین روش های گرم کردن کششی ایستا، پویا و ترکیبی بر عوامل آمادگی جسمانی کاراته کاران استان فارس تاثیر معنی داری دارد. مضافاً اینکه بین روش های گرم کردن کششی ایستا، پویا و ترکیبی بر چابکی، سرعت عکس العمل و انعطاف پذیری کاراته کاران استان فارس اختلاف معنی داری وجود دارد. به طوری که مشاهده شد تمرینات کششی ترکیبی بیشترین تاثیر را داشت و تمرینات کششی پویا در جایگاه دوم و تمرینات کششی ایستا تاثیر کمتری را نشان داد.

کلمات کلیدی:

گرم کردن، حرکات کششی، ایستا، پویا، ترکیبی، آمادگی جسمانی، کاراته کار

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/880715>

