

عنوان مقاله:

تاثیر برنامه حرکات اصلاحی بر تعادل پویا فوتبالیست های جوان شهر همدان

محل انتشار:

پنجمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسنده:

حسین عاشوری - هیات علمی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه پیام نور تهران ایران

خلاصه مقاله:

هدف : هدف از پژوهش حاضر، بررسی تاثیر یک دوره برنامه حرکات اصلاحی بر تعادل پویا در فوتبالیست های جوان شهر همدان بود. روش بررسی : برای اجرای این پژوهش، 20 ورزشکار فوتبالیست با میانگین سن $16/13 \pm 7/2$ سال و قد $168/153 \pm 9/13$ سانتی متر و وزن $69/58/44 \pm 6/9$ کیلوگرم، به صورت داوطلب در تحقیق شرکت کردند. ابتدا، محقق برای آزمودنی ها، مراحل و نحوه برگزاری آزمون ها و برنامه تمرین را توضیح داد. سپس، قد و وزن آزمودنی ها اندازه گیری شد. درنهایت، آزمون ها به این صورت انجام شد که از حالت نشسته روی تکیه گاه بلند شدن و راه رفتن به صورت متوالی با پاشنه پنجه، برای سنجش تعادل پویا استفاده شد. درنهایت، گروه مدت 4 هفته، هفته ای 3 جلسه و هر جلسه، 45 دقیقه برنامه تمرین اصلاحی را انجام دادند. بعد از 4 هفته، آزمون های فوق را انجام دادند. در پایان، برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون آماری تی همبسته استفاده شد. یافته ها: نتایج نشان داد یک دوره تمرین حرکات اصلاحی تاثیر معناداری بر روی تعادل پویا فوتبالیست ها دارد $P < 0/05$. نتیجه گیری: باتوجه به نتایج، میتوان گفت یک دوره تمرین حرکات اصلاحی برای بهبود تعادل ورزشکاران فوتبالیست مناسب است.

کلمات کلیدی:

حرکات اصلاحی ، تعادل، فوتبالیست

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/903957>

