

عنوان مقاله:

تاثیر برنامه تمرینی ثبات مرکزی بر روی فاکتورهای آمادگی جسمانی و کنترل وضعیتی ورزشکاران تیر و کمان

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

مهسا شفیعی - دانشجو کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، گرایش آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، موسسه آموزش عالی علم فناوری شمس، تبریز ایران

نادر شایگان اصل - استادیار دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر مطالعه ی اثر هشت هفته برنامه تمرینی ثبات مرکزی بر روی فاکتورهای آمادگی جسمانی و کنترل وضعیتی مرتبط با عملکرد ورزشکاران تیروکمان شهر ستان ارومیه بود. شرکت کنندگان در این پژوهش کمانداران شهر ستان ارومیه در سال 1396-1397 می با شدند. برای انتخاب نمونه از روش نمونه گیری تصادفی ساده استفاده شد. در نهایت 40 نفر که متنا سب با اهداف تحقیق بودند انتخاب شدند. ابزاری که در این تحقیق مورد استفاده قرار گرفتند شامل آزمون های میدانی فاکتورهای آمادگی جسمانی و تعادلی ایستا و پویا بود. برای بررسی فر ضیه های تحقیق از آمار استنباطی و برای تحلیل ثا ئه ها از تحلیل کوواریانس استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS For Windows Ver21 انجام شد. نتایج تحقیق نشان داد که برنامه تمرینی ثبات مرکزی بر روی فاکتورهای آمادگی جسمانی و کنترل وضعیتی تاثیر دارد. مقایسه ی گروه های آزمایش و کنترل نشان داد که تمرینات ثبات مرکزی تفاوت معناداری بر فاکتورهای آمادگی جسمانی و کنترل وضعیتی به وجود می آورد و همچنین بین فاکتورهای آمادگی جسمانی و کنترل وضعیتی و عملکرد جسمانی ورزشکاران تیروکمان ارتباط معنا داری وجود داشت.

کلمات کلیدی:

ثبات مرکزی، آمادگی جسمانی، کنترل وضعیتی، عملکرد جسمانی ورزشکاران

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/904086>

