

عنوان مقاله:

بررسی اثر خستگی بر عملکرد تعادل ایستا و پویای دختران نوجوان

محل انتشار:

همایش ملی رویکردهای نوین در فیزیولوژی ورزشی (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 4

نویسندگان:

پرویز زارعی - دبیر آموزش و پرورش استان کردستان

سوران حیدری - عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد سقز

شهناز حق پرست - کارشناسی ارشد تربیت بدنی

خلاصه مقاله:

مقدمه: هدف از انجام تحقیق حاضر، بررسی تاثیر خستگی بر تعادل ایستا و پویای دختران نوجوان 11-14 ساله می باشد. مواد و روش ها: تعداد 25 دختر 11-14 ساله در این تحقیق شرکت کردند. از آزمودنی ها بعد از ثبت قد، وزن، سن و.... آزمون های تعادل ایستا و پویا به عمل آمد سپس پروتکل خستگی اعمال شده و پس از آن نیز دوباره آزمون های تعادل ایستا و پویا ثبت شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار spss و آزمون تی وابسته در سطح معنی داری 0/05 استفاده شد. یافته ها: نتایج آماری نشان داد که در تست تعادلی پویا در همه جهات (قدامی، قدامی داخلی، داخلی، خلفی داخلی، خلفی خارجی، خارجی، قدامی خارجی) اختلاف معنی داری قبل و بعد از خستگی وجود دارد. همچنین نتایج تست تعادل ایستا نشان داد در همه حالات به غیر از (ایستادن روی دو پا روی سطح سفت) اختلاف معنی داری بین عملکرد تعادلی قبل و بعد از خستگی وجود دارد. نتیجه گیری: با توجه با نتایج به دست آمده می توان گفت که خستگی میتواند یکی از عوامل بر هم زننده تعادل بخصوص تعادل پویا در دختران نوجوان باشد.

کلمات کلیدی:

تعادل ایستا، تعادل پویا، خستگی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/961853>

