

عنوان مقاله:

بررسی ارتباط بین سرعت ، چابکی ، قدرت و توان انفجاری پایین تنه در مردان جوجیتسو کار نخبه

محل انتشار:

دومین همایش بین المللی افق های نوین در علوم پایه و فنی و مهندسی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

مهدی کوشکستانی - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه علامه طباطبایی

مجتبی عنایتی - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه علامه طباطبایی

سیدیوسف بطهایی زاده - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه علامه طباطبایی

خلاصه مقاله:

مقدمه : با توجه به ماهیت چند وجهی شاخص های عملکرد جسمانی درگیر در رشته های رزمی ، شناخت و ارتباط این شاخص ها در این ورزشکاران به منظور دوره بندی تمرینی بهینه ، یک امر ضروری است. هدف : هدف از این پژوهش ارتباط بین سرعت ، قدرت ، چابکی و توان انفجاری پایین تنه در مردان جوجیتسو کار نخبه است. روش شناسی : پژوهش حاضر از نوع همبستگی بود که در آن 14 مرد جوجیتسو کار نخبه که سابقه قهرمانی در مسابقات بین المللی را داشتند ، به صورت داوطلبانه شرکت کردند. ابتدا ورزشکاران فرم رضایت در پژوهش را تکمیل کردند ، سپس اطلاعات ورزشکاران توسط پرسشنامه دموگرافیک جمع آوری و ثبت شد ؛ در آخر به منظور تعیین شاخص های عملکرد جسمانی پایین تنه از آزمون های 30 متر سرعت ، مربع چابکی ، اسکات و پرش ساجنت استفاده گردید و از ضریب همبستگی پیرسون و نرم افزار spss ورژن 21 در سطح معنی داری $p < 0.05$ جهت تجزیه و تحلیل داده ها استفاده شد. یافته ها: نتایج حاصل از ضریب همبستگی پیرسون حاکی از ارتباط مثبت و معنادار بین سرعت و چابکی بود، اما سایر شاخص های عملکرد جسمانی ارتباط معناداری را با یکدیگر نشان ندادند ($p < 0.05$). نتیجه گیری: با توجه به نتایج حاصل از این تحقیق مبنی بر ارتباط مستقیم بین سرعت و چابکی و نقش تعیین کننده چابکی در موفقیت ورزشکاران در ورزش های رزمی ، تمرینات سرعتی می تواند یک نقش مهم و حیاتی در بهبود عملکرد جوجیتسوکاران نخبه داشته باشد ، که باید در دوره بندی تمرینی این ورزش ها نگاه ویژه ای به این فاکتور و عوامل مرتبط با آن شود.

کلمات کلیدی:

عملکرد ، رزمی ، اسکات ، سارجنت ، 30 متر

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/980564>

