

عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات اسکات روی یک پا بر تعادل پویا، قدرت و توان اندام تحتانی ورزشکاران نخبه

محل انتشار:

دوفصلنامه مطالعات طب ورزشی، دوره 3، شماره 9 (سال: 1390)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

محمدحسین هیمن حاجبی - کارشناس ارشد بیومکانیک ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی

یحیی سخنگویی - استادیار گروه فیزیوتراپی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

سعید صادقی بروجردی - دانشیار گروه تربیت بدنی دانشگاه کردستان

خلاصه مقاله:

هدف از این پژوهش، بررسی تاثیر تمرینات اسکات روی یک پا بر تعادل پویا، قدرت و توان اندام تحتانی ورزشکاران نخبه بوده است. روش تحقیق نیمه تجربی بود و 24 نفر ورزشکار، داوطلبانه در آن شرکت کردند که به صورت تصادفی به دو گروه کنترل و تجربی تقسیم شدند. قبل و بعد از اعمال برنامه تمرینی اسکات روی یک پا، تعادل پویا، قدرت و توان اندام تحتانی آزمودنی ها با استفاده از آزمون های تعادل ستاره (SEBT)، یک تکرار حداکثر (IRM) پرس پا و پرس عمودی انداز هگیری شد. گروه تجربی، تمرینات اسکات روی یک پا را در شش هفته و هر هفته سه روز، به مدت 30 تا 45 دقیقه انجام دادند، در حالی که گروه کنترل به تمرینات معمول خود پرداختند. برای تحلیل داده ها از روش های آماری t وابسته و مستقل استفاده شد. نتایج نشان داد که تمرینات اسکات روی یک پا، تاثیر معنی داری در تعادل پویا، قدرت و توان اندام تحتانی گروه تجربی ورزشکاران نخبه دارد، در حالی که در گروه کنترل تفاوت، معنی داری یافت نشد. با توجه به یافتن نتایج تحقیق و آثار مثبت این روش تمرینی در بهبود تعادل پویا، قدرت و توان اندام تحتانی ورزشکاران نخبه، به مربیان و ورزشکاران پیشنهاد می شود که علاوه بر تمرینات اختصاصی، برای بهبود عملکردهای جسمانی و اجراها و در نهایت رسیدن به نتایج بهتر، این پروتکل تمرینی را به کار گیرند.

کلمات کلیدی:

تمرینات اسکات روی یک پا، تعادل پویا، قدرت، توان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/793370>

