

عنوان مقاله:

مقایسه وضعیت استخوانی و قدرت عضلانی مردان نخبه کاراته کار سبک کاتا و کومیته استان خراسان جنوبی

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی، دوره 5، شماره 18 (سال: 1392)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

رسول کاویانی نجف آبادی - کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه بیرجند

محمداسماعیل افضل پور - دانشیار دانشکده تربیت بدنی دانشگاه بیرجند

علیرضا احسان بخش - دانشیار گروه رادیولوژی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

خلاصه مقاله:

هدف تحقیق مقایسه تراکم استخوانی، محتوای مواد معدنی استخوانی و قدرت عضلانی مردان نخبه کاراته کار سبک کاتا و کومیته استان خراسان جنوبی است. آزمودنیهای این پژوهش تعداد 12 مرد کومیته کار (سن: 22/6 2/23 سال، شاخص توده بدنی: 22/43 1/95 کیلوگرم بر متر مربع)، 12 مرد کاتارو (سن: 21/5 1/15 سال، شاخص توده بدنی: 22/38 3/14 کیلوگرم بر متر مربع) و 12 مرد غیر ورزشکار سالم (سن: 22/9 1/60 سال، شاخص توده بدنی: 21/85 2/89 کیلوگرم بر متر مربع) از استان خراسان جنوبی بودند. گروه های ورزشکار از بین افرادی که حداقل 5 سال سابقه ورزشی مستمر در رشته کاراته داشتند و از سلامت بدنی و رژیم غذایی طبیعی برخوردار بودند، انتخاب شدند. با استفاده از روش DXA، میزان تراکم و محتوای مواد معدنی استخوان ران (نواحی گردن، برجستگی بزرگ و انتهای نزدیک به تنه) و ساعد (23 سانتی متری دور از تنه استخوان زرد زبرین و زرد زبرین و استخوانهای میچ دست) شرکت کنندگان اندازه گیری شد. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون تحلیل واریانس یک طرفه و آزمون تعقیبی توکی در سطح معناداری ($p=0/05$) استفاده گردید. نتایج نشان داد در ورزشکاران سبک کومیته، میزان تراکم (به ترتیب $p=0/04$ و $p=0/000$) استخوانی ناحیه ساعد؛ قدرت گریپ (به ترتیب $p=0/02$ و $p=0/000$) و قدرت عضلات پشت (به ترتیب $p=0/000$ و $p=0/000$) به طور معنی داری از ورزشکاران سبک کاتا و افراد غیر ورزشکار بالاتر است. همچنین ورزشکاران سبک کاتا در تراکم و محتوای مواد معدنی استخوان ران (به ترتیب $p=0/000$ و $p=0/03$)، قدرت گریپ ($p=0/00$) و قدرت عضلات پشت ($p=0/00$)، به طور معناداری از مقادیر بالاتری در مقایسه با غیر ورزشکاران سود می بردند. نتایج تحقیق حاضر حاکی از آن است که ورزش کاراته به طور موثر موجب بهبود وضعیت استخوانی و قدرت عضلانی ورزشکاران میشود؛ اما در مقایسه دو سبک رابچ این رشته، سبک کومیته به سبب ماهیت فشارهای مکانیکی، تاثیر بارزتری بر وضعیت استخوانی ناحیه ساعد و قدرت عضلانی کاراته کاران دارد.

کلمات کلیدی:

ورزش کاراته، وضعیت استخوانی، قدرت عضلانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/796037>

