

تأثیر تمرینات منتخب کاراته و ثبات مرکزی بر تعادل ایستا کاران پسر

امیر قاسم آبادی^۱، زهرا رحمانی^۲، محمدرضا رمضانپور^۳

۱. کارشناس ارشد تغذیه ورزشی

۲. کارشناس ارشد تغذیه ورزشی

۳. دانشیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد، ایران

*Email: (Rahmanizahra8@yahoo.com)

چکیده

تمرینات ثبات مرکزی در سال های اخیر به عنوان یک روش تمرینی محبوب در حوزه های مختلف با هدف توانبخشی و بهبود عملکرد ورزشی به کار رفته است. در این پژوهش نیمه تجربی، تعداد ۳۰ کاراته کار پسر ۱۱ تا ۱۵ سال باشگاه های شهرستان نیشابور که همگی از سلامت کامل برخوردار بودند و با رضایت کامل در تمرینات شرکت کردند، قبل از تمرینات، پیش آزمون گرفته شد، سپس شرکت کننده ها به سه گروه تمرینات منتخب کاراته (۱۰ نفر)، تمرینات ثبات مرکزی (۱۰ نفر) و گروه کنترل (۱۰ نفر) تقسیم شدند. آزمودنی های گروه های تمرینی تمرینات را به تعداد سه بار در هفته و به مدت هشت هفته اجرا کردند. گروه کنترل نیز تنها به اجرای تمرینات عادی کاراته پرداختند که به مدت ۴۵ دقیقه و از نظر زمان مساوی با گروه های تمرینی بود. برای بررسی تاثیر تمرین در هر گروه از آزمون آماری تی همبسته استفاده شد جهت آزمون فرضیه پژوهش به علت نرمال نبودن متغیرها از آزمون های کروسکال والیس، ویل کاکسون و یومن ویتنی استفاده شد. محاسبات آماری در سطح معناداری $P \leq 0/05$ صورت گرفت.

نتایج: یافته ها نشان داد بین تاثیر تمرینات ثبات مرکزی و اختصاصی کاراته بر تعادل ایستا کاتا جیون شرکت کننده ها تفاوت معنادار وجود دارد.

نتیجه گیری: باتوجه به نتایج به مریان و ورزشکاران توصیه می شود از برنامه های تمرینی این پژوهش برای بهبود عملکرد تخصصی کاراته، بهبود ثبات مرکزی و تعادل استفاده کنند.

کلمات کلیدی: ثبات مرکزی، باسای دای، کاراته، پسر، هیان گودان، تعادل ایستا