تازه های علوم ورزشی: چکیده تحقیقات

پنج دانشجوی پسر،در رشته تربیت بدنی(سن‏ 22 تا 24 سال)داوطلب شدند تا در آزمون‏های‏ پرش جفتی،پرش از حالت قائم،پرش از حالت‏ چمباتمه،حد اکثر نیروی ایزومتریک ارادی‏ دو طرفه،ویژگی‏های نیرو-زمان و توزیع انواع‏ تارهای عضلانی مشارکت کنند.مسافت و ارتفاع‏ طی شده در پرش جفتی،پرش از حالت چمباتمه‏ و پرش از حالت قائم به ترتیب برابر 17/0+-53/2 متر،05/0+-32/0 متر و 05/0+-40/0 متر بود.

هیچ ارتباطی معنی‏دار،بین نوع تارهای‏ عضلانی I ، IIA و IIB (به ترتیب 1+-%48،3 -+%34 و 4+-%16)با عملکرد پرش؛ بین حد اکثر نیروی ایزومتریک یا افزایش نیرو با مسافت و ارتفاع پرش مشاهده نشد.حد اکثر نیروی ایزومتریک باز کردن پا و افزایش نیرو در حالتی بیشتر بود که خمیدگی زانو،در زاویهء 120 درجه،نسبت به حالت 90 درجه بود.ضریب‏ همبتگی،بین دو حالت پرش عمودی(از حالت‏ قایم و از حالت چمباتمه)با پرش طول ایستاده، خیلی بالا بود(به ترتیب r 0/97 و r 0/96 )در عین حال،هیچ ارتباطی معنی‏ داری،بین حد اکثر نیروی ایزومتریک و نیروی‏ انفجاری مشاهده نشد.این نتایج بیان می‏دارند که‏ در آزمودنی‏های جوان،هیچ ارتباط معنی‏داری بین‏ فعالیت‏های پویا،انفجاری و ایزومتریک با توزیع‏ تارهای عضلانی وجود ندارد.همچنین زاویه‏ زانو،هنگام اجرای آزمون ایزومتریک،بر رابطهء بین مقدار نیروی ایزومتریک که بیانگر عملکرد عضلانی است و خود عملکرد پویا اثر می‏گذارد.

منبع:

Journal of Human Movement Studies,

1993,35(3)101-117

نویسنده: M.Izquierdo et al.

برگردان:غلامحسین لطفی حسین‏آباد

دانشجوی دکتری تربیت بدنی

بیش تمرینی در ورزشکاران‏1

بیش تمرینی خستگی طولانی مدت و کاهش سطح اجرای‏ ورزشکاران متعاقب دوره‏های تمرینی بسیار شدید تعریف شده است. بسیاری از مربیان ممکن است تصور کنند،ورزشکاران هنگام تمرین‏ها سعی و تلاش جدی از خود نشان نمی‏دهند و به همین دلیل فشار تمرین‏ را به‏طور پیوسته افزایش می‏دهند تا سطح اجرای ورزشکاران به سطح‏ مطلوب برسد،اما عملکرد ورزشکاران مرتب به سطح پایین‏تر تنزل پیدا می‏کند و پیشرفتی حاصل نمی‏شود.این عقیده ممکن است دربارهء بعضی‏ از ورزشکاران صادق باشد که بسیاری از آن‏ها واقعا تلاش خود را می‏کنند،اما سطح عملکردشان کاهش می‏یابد و دائما احساس خستگی‏ می‏کنند.این عارضه ممکن است از علل مختلف روانی و فیزیولوژیکی‏ به وجود آید.بنابر این،در بسیاری از موارد،شناخت این عارضه در ورزشکاران برای مربیان بسیار مشکل است.متخصصان طب ورزشی‏ با توجه به تحقیق‏های گسترده در این زمینه عقیده دارند،از میان عوامل‏ مختلف در بروز این عارضه،علت پزشکی نیز دخیل است.در طی‏ دوره‏های بیش تمرینی،بروز بیماری‏های عفونی افزایش می‏یابد و آمادگی یا حساسیت ابتلا به عفونت ممکن است بخشی از این عارضه‏ باشد.پس به دنبال بروز این عارضه در ورزشکاران،باید اقدام به آزمایش‏ فاکتورهای خونی کنند تا ارتباط به کاهش سطح گلوتامین پلاسمای خوی‏ و افزایش خطر ابتلا به بیماری‏های عفونی مشخص شود.محققان‏ دریافته‏اند که اسید آمینه گلوتامین ممکن است نقش مهمی در کنترل فشار تمرین و بیش تمرینی داشته باشد.گلوتامین یک اسید آمینه ضروری است‏ که نقش حیاتی در عملکرد مطلوب تعدادی از بافت‏های بدن،بویژه نظام‏ ایمنی و عمل روده‏ای دارد.خبرهای حاصل از تحقیق‏های مختلف، نشان می‏دهد که گلوتامین پلاسما به دنبال تمرین‏های شدید و شرایط تمرینی اضافه بار کاهش می‏یابد.بنابر این،ذخیره مجدد آن تا سطح قبل از تمرین،مستلزم چیدین استراحت است.با توجه به شدت تمرین، چنانچه مرحله استراحت بین هر جلسه کافی نباشد،آثار شدید تمرین‏ ممکن است بر سطح گلوتامین پلاسما مضاعف باشد،پس ورزشکاران‏ نیازمند به دوره استراحت طولانی‏تری هستند.ممکن است در شرایط تمرینی سخت خوراندن مکمل خوراکی گلوتامین در تغذیه ورزشکاران‏ مفید واقع شود.البته بسیار تأکید شده است که ورزشکاران،مدت‏ طولانی در جیره مواد غذایی خودشان مواد حاوی گلوتامین بگنجانند، زیرا مصرف گلوتامین به‏طور طبیعی بسیار سودمندتر خواهد بود.

(1). Overtraining in Athletes

منابع:

Sports med.1996

برگردان:وازگن میناسیان Sports med.1998

دانشجوی دکتری تربیت بدنی Sports med.1999

رشد آموزش تربیت بدنی » شماره 1 (صفحه 59)

وزن کیف مدرسه و هزینه متابولیکی ناشی از آن در کودکان

این تحقیق،اثرهای فیزیولوژیکی ناشی از حمل وزنه‏های مختلف بر کودکان را بررسی می‏کند.از بین دانش‏آموزان یک مدرسهء ابتدائی،15 پسر 12 ساله انتخاب‏ شدند تا کیف‏هایی به وزن‏های‏%10،%15،%20 یا%0(کنترل)وزن بدنشان را حمل‏ کنند.توان مصرفی بیشینه( VO2 max )آن‏ها را روی نوار گردان،برنامهء افزایش‏ تدریجی فشار،اندازه‏گیری شد.آن‏ها در آزمون حمل بار،به مدت 20 دقیقه با سرعت‏ 1/1m/sec روی نوار گردان قدم زدند.سیستم اندازه‏گیری عملکرد قلبی-تنفسی، ضربان قلب و هوای بازدمی را در قبل و حین آن تا 5 دقیقه بعد از قدم زدن،اندازه‏گیری‏ و ثبت شد.در هزینهء انرژی بین حالت‏های حمل‏%10،%20 وزن بدن،تفاوت معنی‏داری مشاهده شد،اما هیچ تفاوتی در پاسخ‏های قلبی- عروقی،بنی این دو حالت مشاهده نشد.حالت ثبات در انرژی مصرفی،5 دقیقه بعد از شروع راه رفتن به دست می‏آمد و در مدت قدم زدن،با بارهای مختلف،حفظ می‏شد. با توجه به نتایج،کیف‏های مدرسه با%10 وزن بدن دانش‏آموزان،توصیه می‏شود.

منبع: Journal of Human Mavement Studies.1998.35(4):187-200

نویسنده: Y.Hong;J.X.Li;A.S.K.Wong;P.D.Robinson

برگردان:غلامحسین لطفی حسین‏آباد

دانشجوی دکتری تربیت بدنی

سکون روی صندلی‏ها و تعلیم و تربیت

هدف از این پژوهش«سکون روی صندلی‏ها و تعلیم و تربیت»مبارزه با فرهنگ میزنشینی است که‏ توماس دی وود با رد کردن آن در تعلیم و تربیت‏ می‏گوید:یادگیری فقط منحصر به نشستن؛فکر کردن؛ تجزیه و تحلیل کردن نمی‏شود و بیشتر یادگیری‏ها از حرکت، برای فرد اتفاق می‏افتد.هیچ‏کس نمی‏تواند زندگی روزمره خود را بدون حرکت آغاز کند لذا دانش‏آموزان باید از طریق حرکت‏ آزادی‏های ذیل را به دست آورند:1)آزادی کشف 2)آزادی جست‏وجوی و کنجکاوی 3)آزادی برای ابراز افکار یا عقاید 4)آزادای اختراع 5)آزادی خلاقیت

منبع: joperd,january,1995.

مؤلف: Kretchmar,r.Scott

برگردان:محمد کشتی‏دار،دانشجوی دکتری تربیت بدنی

رفتارهای فعالیت جسمانی والدین و فعالیت جسمانی کودکان

تأثیرات والدین از جمله رایج‏ترین متغیرهایی است که در مورد برنامه‏های بهبود تندرستی کودکان مطالعه شده است. در حقیقت می‏توان انتظار داشت که عادات تمرینی و رفتارهای مرتبط با شیوهء زندگی والدین،فعالیت‏ها و ویژگی‏های‏ رفتاری کودکان را تحت تأثیر قرار دهد.این تحقیق بررسی می‏کند،ارتباط بین عادت‏های عمومی فعالیت‏های جسمانی‏ والدین( n 90 که با گزارش خود آن‏ها از پرسشنامهء مربوط به تندرستی و شیوهء زندگی و الگوهای فعالیت کودکان نشان‏ ( n 45 شامل 18 پسر و 27 دختر)که با سنجش از راه دور ضربان قلب،در حین فعالیت‏های رسمی یا فعالیت‏های‏ خودجوش ارزیابی شده است.ما رابطه مهمی،بین عادت‏های فعالیت جسمانی والدین و فعالیت جسمانی فرزندانشان، چه در حین فعالیت‏های جسمانی رسمی و چه فعالیت‏های بدنی خودجوش مشاهده کردیم.به نظر می‏رسد،تمرین‏های‏ خانوادگی،مهم‏ترین عامل در فعالیت‏های جسمانی خودجوش است درحالی‏که،رفتارهای فعالیت بدنی والدین، متوسط تا شدید گزارش شود،بر فعالیت‏های بدنی رسمی کودکان تأثیر می‏گذارد.

منبع: Journal of Human Movement Studies,1998,35(2):89-100By;J.Mota

برگردان:غلامحسین لطفی حسین‏آباد،دانشجوی دکتری تربیت بدنی