

مقایسه الکوی فعالیت الکتریکی عضلات منتخب درگیر در شوت سه گام هندبال بین نوجوانان و بزرگسالان

فاطمه ملک حسینی^۱، مهدی رافعی بروجنی^۲، شهرام لنجان نژادیان^۲

۱- کارشناسی ارشد بیومکانیک ورزشی دانشکده علوم ورزشی دانشگاه اصفهان

۲- استادیار گروه رفتار حرکتی و مدیریت ورزشی دانشکده علوم ورزشی دانشگاه اصفهان

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۲/۲/۲۹

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۴/۶/۲۹

چکیده

هدف تحقیق حاضر مقایسه الکوی فعالیت الکتریکی عضلات اصلی درگیر در شوت سه گام هندبال بین دو گروه سنی نوجوانان و بزرگسالان بود. ده هندبالیست نوجوان نخبه حاضر در لیگ باشگاه‌های کشور (16.4 ± 0.69 سال) و ده هندبالیست بزرگسال (23.55 ± 2.69 سال) در این تحقیق مشارکت کردند. آزمودنی‌ها حرکت سه گام هندبال را مشابه با موقعیت مسابقه انجام دادند و فعالیت الکتریکی عضلات دوسر بازویی، سهر بازویی، سینه‌ای بزرگ و سه قسمت قدامی، میانی و خلفی عضله دلتوئید با استفاده از الکترومیوگرافی سطحی ثبت شد. پارامترهای مربوط به الکوی فعالیت الکتریکی عضلات شامل زمان، اوج و دامنه فعالیت و توالی انقباض از ریشه دوم مجذور میانگین (RMS) داده‌ها استخراج شد. نتایج آماری t استودنت برای دو گروه مستقل ($P \leq 0.05$) نشان داد بین زمان، اوج و دامنه فعالیت الکتریکی عضلات در این دو گروه تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. درباب توالی انقباض هم هیچ الکوی مشابهی بین نوجوانان و بزرگسالان یافت نشد. به نظر می‌رسد که عواملی مثل تجربه زیاد ورزشکاران نوجوان، بهره‌برداری بهتر از عضلات و نزدیک‌بودن آنها به دوره نهایی بلوغ باعث فقدان تفاوت بین نوجوانان و بزرگسالان شده است. واژگان کلیدی: شوت سه گام هندبال، الکوی فعالیت الکتریکی عضلات، هندبال.

The comparing of electrical activity pattern of major muscles involved in handball triple shooting in two groups of adolescents and adults

Malekhoseini, F.¹, Rafeii Borojeni, M.², Lenjannejadian, SH.²

1- Master of Sports Biomechanics of the University of Esfahan

2- Assistant Professor of the University of Esfahan

Abstract

The aim of the study was to compare the electrical activity pattern of major muscles involved in handball triple shooting in two groups of adolescents and adults. Ten adolescent elite handball players playing in national club league (16.4 ± 0.69) and 10 adult handball players (23.55 ± 2.69) participated in this research. They performed triple shooting, assuming in a match situation and electrical activity of the Biceps brachii, Triceps brachii, pectoralis major muscles and three anterior, middle and posterior parts of deltoid was recorded using surface electromyography. Parameters related to the muscular activity pattern, including time, peak, action amplitude and contraction sequences were obtained. The results of t-student statistical test for two independent groups ($p \leq 0.05$) shown that there were no significant difference between time, peak and electrical activity amplitude variables between groups. It seems the factors such as experience in adolescent athletes, better utilization of muscle and being close to the end of puberty makes no difference between adolescents and adults.

Keywords: Electrical Activity Pattern of Muscles, Handball Triple Shooting, Surface Electromyography

مقدمه

هندبال به منزله مادر ورزش‌های توپی اهمیت، جذابیت و طرفداران زیادی دارد (۱). در این رشته ورزشی تکنیک و تاکتیک‌های متنوعی وجود دارد که یکی از تکنیک‌ها برای رسیدن به گل؛ شوت است. انجام یک شوت مؤثر و با سرعت بالا می‌تواند نقش زیادی در موفقیت تیم داشته باشد که از این جهت علم بیومکانیک می‌تواند در بررسی عوامل مؤثر بر شوت بسیار کمک‌کننده باشد (۱). بیومکانیک ورزشی به بررسی تحلیل‌های سینماتیکی به وسیله دوربین‌های سرعت‌بالا یا تحلیل‌های سینتیکی به وسیله سکوها‌ی نیروسنج (فورث پلت فرم‌ها) یا ضبط و تحلیل پتانسیل عمل ماهیچه‌ها با استفاده از دستگاه الکترومایوگرافی^۱ می‌پردازد (۳). الکترومایوگرافی اطلاعاتی درباره اینکه چه عضله یا عضلاتی مسئول فراهم کردن گشتاور مفصل هستند، یا اینکه آیا فعالیت عضلات مخالف در حال روی دادن است یا خیر، در اختیار می‌گذارد. همچنین EMG دارای اطلاعاتی مربوط به چگونگی به کارگیری انواع مختلف فیبرهای عضلانی و شروط پیدایش خستگی عضلات است. مطالعات زیادی فعالیت عضله را در طول ورزشهای اندام فوقانی مختلف مشخص کرده‌اند (۲ و ۳). درک این مسئله که چه هنگام و تا چه حد عضلات خاص شانه در طول ورزش‌های اندام فوقانی فعال هستند به مربیان، درمانگران و پزشکان در ارائه آموزش و درمان مناسب کمک می‌کند (۳).

اعتقاد بر این است که با استفاده از تحلیل مکانیکی می‌توان اجزای حرکتی را توسعه داد. اگر ورزشکار مهارت را به روش صحیح آن یاد بگیرد و توانایی ترکیب کردن مهارت‌ها را با هم در عملکرد داشته باشد، به ورزشکار نخبه تبدیل می‌شود (۵). افراد باید در کودکی و نوجوانی مهارت‌های پایه‌ای خود را تکمیل کنند و به اندازه کافی آموزش ببینند تا بتوانند در بزرگسالی مهارت‌ها را ماهرانه اجرا کنند. بزرگسالی مرحله پالایش و ترکیب مجدد مهارت‌ها به منظور پیشرفت سطح اجرا از طریق تمرین و تحلیل آن است. مهارت‌های حرکتی در اواخر دوره نوجوانی و در دوره جوانی کامل می‌شود. عموماً قهرمانان جهان نیز در جوانی به اوج اجرا می‌رسند (۶). از مسئولیت‌های مربی این است که ورزشکاران نوجوان را طوری حمایت کند که توانایی‌های خود ثمربخش و پایدار باشد، روند پیشرفت را بهبود ببخشد و برای اقدامات آتی تصمیم‌گیری کند. استفاده از تکنیک‌های بیومکانیکی از جمله الکترومایوگرافی در مهارت‌های هندبال به مربی در شناسایی عضلات درگیر در آن مهارت و در نهایت در طرح‌ریزی برنامه‌های تمرینی کمک خواهد کرد و او را در انجام هرچه بهتر مسئولیت‌هایش در مورد برنامه‌های ورزشی نوجوانان و جوانان یاری می‌رساند (۷).

جنسیت و سن (۸)، قدرت عضلانی و هماهنگی عصبی-عضلانی (۹)، و وزن و اندازه توپ فاکتورهای اثرگذار بر سرعت توپ دانسته شده‌اند. بعد از هفت سالگی، بهبود اجرای زنان به ویژگی‌های کینماتیک اندام فوقانی و توان عضلانی وابسته است، درحالی‌که در مردان همین فاکتورها باید با تمرین ترکیب شوند (۱۰). پاول (۱۹۷۶) دریافت که قبل از شانزده سالگی، قدرت مهم‌ترین فاکتور تعیین‌کننده سرعت توپ است و اندازه‌های بدنی نیز فاکتوری کلیدی است (۱۱). زاپارتیدیس و همکاران (۲۰۰۹) به این نتیجه رسیدند که

1- Electromyogram(EMG)

آمادگی جسمانی همراه با تجارب تمرینی و ویژگی‌های آنترپومتریک مثل اندازه دست و طول اندام فوقانی مهم‌ترین فاکتورهای مربوط به سرعت توپ هستند (۱۲). ون دن تیلار در سال (۲۰۱۲) اعلام کرد که هیچ تفاوت معناداری در سینماتیک دست‌ها در پاس بالای سر در زنان و مردان وجود ندارد، ولی احتمال زیاد شدن سرعت توپ در هنگام بازی مردها خیلی بیشتر از بازی زنان است. واگنر (۲۰۱۲) بیشترین سرعت توپ در شوت هندبال را زمانی دانست که ورزشکار شوت را همراه با دورخیز انجام می‌دهد؛ البته این نتیجه را ون دن تیلار و همکارانش (۲۰۱۱) نیز گزارش کرده‌اند (۱۴ و ۱۳). کاردینال (۱۹۹۷) بین سرعت پرتاب مردان و زنان با قدرت مکانیکی اندام فوقانی ارتباط معناداری را گزارش کرد، ولی هیچ ارتباطی بین سرعت پرتاب و قدرت انفجاری اندام تحتانی پیدا نکرد (۱۵). با مرور مطالعات قبلی دیده شد که تمرکز بیشتر بر بررسی فعالیت الکتریکی عضلات شانه در ورزش‌های اندام فوقانی، مثل ضربه در بیسبال (۱۶)، پرتاب کردن در فوتبال آمریکایی (۱۷)، ضربه در سافتبال بادی (۱۸)، سرویس و آبشار والیبال (۱۹)، سرویس و ضربه در تنیس (۲۰)، و ضربه در گلف (۲۱ و ۲۲)، بوده است. بسیاری از حرکت‌هایی که در ورزش‌های پیش‌گفته رخ می‌دهد شامل حرکاتی از نوع پرتاب بالای سر است. براساس جست‌وجوهای ما درباره فعالیت عضلات درگیر در شوت بالای سر در هندبال و تفاوت آنها در گروه‌های سنی مختلف تحقیقی صورت نگرفته است. در تحقیقاتی که در زمینه هندبال انجام شده است، بیشتر به پارامترهای سینماتیکی تکنیک‌های مختلف شوت کردن، تأثیر جنسیت بر پارامترهای سینماتیکی و تفاوت در عملکرد (سرعت و دقت) در شوت‌های هندبال پرداخته شده است (۲۳-۳۴)، از این‌رو، تحقیق حاضر به بررسی فعالیت عضلات اصلی درگیر در شوت سه‌گام در دو گروه سنی نوجوانان و بزرگسالان و تفاوت احتمالی بین آنها در هندبالیست‌ها پرداخته و هدف ویژه آن مقایسه متغیرهایی چون ترتیب انقباض عضلات، مدت زمان، دامنه و اوج فعالیت الکتریکی عضلات منتخب در دو گروه نوجوانان و بزرگسالان هندبالیست بود.

روش بررسی

ده نفر از هندبالیست‌های نخبه از دو دوره سنی نوجوانان و بزرگسالان با اندام برتر راست، در رده نوجوانان (۱۶/۰±۴/۶۹ سال) با سابقه فعالیت ۴/۱±۰/۳۴ سال و در رده بزرگسالان (۲۳/۵۵±۲/۶۹ سال) با سابقه فعالیت ۸/۴۴±۲/۴۵ سال، که هر دو گروه در لیگ باشگاه‌های کشور حضور داشتند، در این تحقیق مشارکت کردند. برای انجام آزمون ابتدا مراحل انجام تحقیق توضیح داده شد. بعد از توضیح درباب مراحل آزمون و تکمیل و امضای رضایت‌نامه، مراحل آماده‌سازی پوست با تراشیدن موهای زائد و کشیدن الکل روی پوست انجام شد. گفتنی است چون حرکات در این آزمون سرعت بالایی دارند، در آماده‌سازی پوست دقت کافی به عمل آمد. سپس براساس شیوه الکتروگذاری سنیم محل دقیق الکترودها مشخص شد. سپس برآمده‌ترین قسمت عضله مشخص و الکتروگذاری انجام گرفت. الکترودها از جنس کلرید نقره با قطر پنج میلی‌متر (با مارک تجاری Lead Lok و ساخت کشور چین) بودند. الکترودها با فاصله دو سانتی‌متر و موازی با تارهای عضلانی نصب و کابل‌های دستگاه الکترومایوگرام به الکترودها متصل شد. برای جلوگیری از ایجاد

صدای مزاحم، کابل‌ها با چسب کاغذی روی بدن ثابت شدند. از آزمودنی‌ها خواسته شد تا حرکت شوت سه‌گام را یکبار آزمایشی انجام دهد تا اطمینان حاصل شود که کابل‌ها برای آنها محدودیت حرکتی ایجاد نکرده است. سپس آزمودنی‌ها با فرمان آزمون‌گیرنده چهار شوت سه‌گام را با فرض اینکه در موقعیت مسابقه است انجام دادند. برای ثبت سیگنال‌ها از دستگاه الکترومیوگرافی (ME6000 مدل MT-M6T16 شانزده‌کاناله ساخت کشور فنلاند) با فرکانس ۱۰۰۰ هرتز استفاده شد. این دستگاه شانزده کانال داشت که ما از شش کانال آن برای ثبت سیگنال الکتریکی عضله دوسر بازویی، عضله سه‌سر بازویی، سه قسمت قدامی، میانی و خلفی دلتوئید و عضله سینه‌ای بزرگ، که از عضلات درگیر در انجام این شوت هستند، استفاده کردیم. برای تحلیل سیگنال الکترومیوگرافی از نرم‌افزار Megawin نسخه ۳ استفاده شد. چهار متغیر زمان فعالیت، توالی انقباض، اوج و سطح دامنه فعالیت الکتریکی که در این تحقیق مورد نظر است به این ترتیب محاسبه شد. ریشه دوم مجذور (RMS) داده‌های خام محاسبه شد و سپس به منظور مشخص کردن شروع و پایان فعالیت عضلانی از یک بازه زمانی نیم ثانیه‌ای قبل و بعد از حرکت و با اضافه کردن سه انحراف استاندارد به میانگین این بازه، نقطه شروع و پایان فعالیت دقیقاً محاسبه شد. تفاضل بین این دو زمان نیز تعیین‌کننده مدت زمان فعالیت الکتریکی بود. برای نرمال کردن داده‌ها حداکثر انقباض ارادی (MVC) مورد استفاده قرار گرفت؛ به این صورت که از آزمودنی‌ها در حرکاتی که عضلات به بیشترین شکل ممکن فعال می‌شدند خواستیم که درمقابل مقاومت غیر قابل حرکت حداکثر انقباض را در عضله ایجاد کنند. درحین این انقباض، از این عضلات الکترومیوگرافی به‌دست آمد و حداکثر آن ثبت شد. حداکثر فعالیت الکتریکی عضلات در حرکت سه‌گام اندازه‌گیری شد و با تقسیم آن بر حداکثر فعالیت الکتریکی به‌دست‌آمده از MVC داده‌ها نرمال شدند. دامنه فعالیت هم از مقدار میانگین فعالیت الکتریکی بین شروع و خاتمه حرکت به‌دست آمد. با تقسیم این مقدار بر اوج حداکثر انقباض ارادی MVC دامنه فعالیت نیز نرمال شد. داده‌ها با استفاده از آزمون آماری t برای دو گروه مستقل ($P \leq 0.05$) تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها

نتایج آزمون کلموگروف-اسمیرنف نشان داد که داده‌ها توزیع طبیعی دارند. با مقایسه الگوی فعالیت این دو گروه هیچ الگوی خاصی در توالی انقباض عضلات یافت نشد. فقط در گروه نوجوانان نتایج تحلیل آزمون خي دو نشان داد که تفاوت معنی‌داری از لحاظ تعداد تکرار به‌منزله عضله اول نسبت به دیگر عضلات وجود دارد.

آزمودنی‌های این تحقیق در گروه نوجوانان با میانگین سنی $16/4 \pm 0/69$ و قد $179/7 \pm 5/03$ سانتی‌متر و وزن $69/9 \pm 3/71$ کیلوگرم و با سابقه فعالیت $4/1 \pm 0/34$ و در گروه بزرگسالان با میانگین سنی $23/55 \pm 2/96$ و قد $185/63 \pm 5/44$ سانتی‌متر و وزن $83/7 \pm 10/55$ کیلوگرم و با سابقه فعالیت $8/44 \pm 2/45$ سال بودند.

میانگین و انحراف استاندارد الگوهای فعالیت عضلات شامل طول مدت فعالیت، اوج و دامنه فعالیت در دو رده سنی نوجوانان و بزرگسالان در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی الگوهای فعالیت عضلات در گیر به تفکیک رده سنی

رده سنی	عضلات	شاخص‌های توصیفی		
		طول مدت فعالیت (ثانیه)	اوج فعالیت (درصد MVC)	دامنه فعالیت (درصد MVC)
بزرگسالان	دو سر بازویی	$3/016 \pm 8/19$	$0/0 \pm 30/283$	$0/139 \pm 0/122$
	سه سر بازویی	$2/969 \pm 7/96$	$0/0 \pm 460/177$	$0/187 \pm 0/050$
	سینه ای	$2/388 \pm 3/11$	$0/0 \pm 352/171$	$0/145 \pm 0/048$
	دلتوئید A	$2/833 \pm 7/37$	$0/0 \pm 673/330$	$0/136 \pm 0/286$
	دلتوئید M	$2/0 \pm 971/653$	$0/0 \pm 332/147$	$0/152 \pm 0/070$
	دلتوئید P	$3/0 \pm 161/652$	$0/0 \pm 554/226$	$0/235 \pm 0/100$
نوجوانان	دو سر بازویی	$2/0 \pm 831/752$	$0/0 \pm 256/290$	$0/194 \pm 0/291$
	سه سر بازویی	$2/0 \pm 722/666$	$0/0 \pm 392/161$	$0/203 \pm 0/097$
	سینه ای	$1/0 \pm 963/683$	$0/0 \pm 403/305$	$0/252 \pm 0/192$
	دلتوئید A	$2/0 \pm 629/728$	$0/0 \pm 457/310$	$0/237 \pm 0/152$
	دلتوئید M	$2/0 \pm 710/806$	$0/0 \pm 329/290$	$0/196 \pm 0/166$
	دلتوئید P	$2/0 \pm 832/738$	$0/0 \pm 437/215$	$0/284 \pm 0/223$

مقادیر میانگین در طول مدت و اوج فعالیت در بزرگسالان بیشتر از نوجوانان بود. ولی مقدار میانگین دامنه فعالیت در نوجوانان بیشتر بود. البته این مقدار افزایش یا کاهش خیلی زیاد نبود. در هر دو گروه بزرگسالان و نوجوانان عضله دلتوئید قدامی میانگین طول مدت فعالیت بیشتری از بقیه عضلات داشت. در گروه نوجوانان عضله سینه‌ای کمترین مقدار میانگین را در طول مدت فعالیت و عضله دوسر بازویی کمترین مقدار را در اوج و دامنه فعالیت داشت. عضله دلتوئید خلفی در سطح دامنه فعالیت در هر دو رده سنی بیشترین مقدار میانگین را داشت. برای مقایسه متغیرهای طول مدت فعالیت، فعالیت نسبی و دامنه فعالیت از آزمون t برای دو گروه

مستقل استفاده شد. مقادیر این آزمون برای عضلات دوسر بازویی، سه سر بازویی، سینه‌ای بزرگ و سه قسمت عضله دلتوئید در جدول ۲ آمده است. این مقادیر ($p > .05$) نشان دادند که هیچ تفاوت معناداری در این سه متغیر بین دو گروه نوجوانان و بزرگسالان وجود ندارد.

جدول ۲. جدول آزمون مقایسه‌ای t عضلات

عضلات	الگوی فعالیت	آزمون t		عضلات	الگوی فعالیت	آزمون t	
		p	t			p	T
دوسر بازویی	طول مدت فعالیت (ثانیه)	۰/۵۲۵	۰/۶۰۶	دلتوئید قدامی	طول مدت فعالیت (ثانیه)	۰/۵۴۱	۰/۶۲۴
	اوج فعالیت (درصد mvc)	۰/۳۴۴	۰/۷۳۵		اوج فعالیت (درصد mvc)	۰/۱۵۰	۱/۵۰۵
	دامنه فعالیت (درصد mvc)	-۰/۵۵۱	۰/۵۸۸		دامنه فعالیت (درصد mvc)	۰/۴۵۷	۰/۷۶۰
سه سر بازویی	طول مدت فعالیت (ثانیه)	۰/۷۵۲	۰/۴۶۲	دلتوئید میانی	طول مدت فعالیت (ثانیه)	۰/۴۳۵	۰/۷۹۸
	اوج فعالیت (درصد mvc)	۰/۸۹۰	۰/۳۸۵		اوج فعالیت (درصد mvc)	۰/۹۷۱	۰/۰۳۷
	دامنه فعالیت (درصد mvc)	-۰/۴۵۳	۰/۶۵۷		دامنه فعالیت (درصد mvc)	۰/۴۵۵	-۰/۷۷۲
سینه‌ای بزرگ	طول مدت فعالیت (ثانیه)	۱/۷۹۴	۰/۰۹۷	دلتوئید خلفی	طول مدت فعالیت (ثانیه)	۰/۳۰۴	۱/۰۵۹
	اوج فعالیت (درصد mvc)	-۰/۴۵۹	۰/۶۵۲		اوج فعالیت (درصد mvc)	۰/۲۵۴	۱/۱۸۰
	دامنه فعالیت (درصد mvc)	-۱/۶۹۵	۰/۱۲۰		دامنه فعالیت (درصد mvc)	۰/۵۳۴	-۰/۶۳۴

بحث و نتیجه‌گیری

هدف اصلی تحقیق مقایسه الگوی فعالیت عضلات اصلی در گیر در شوت سه گام با استفاده از اطلاعات به‌دست‌آمده از الکترومایوگرام در هندبال‌بست‌های نخه نوجوان و بزرگسال بود. همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده شد، در هر دو رده سنی قسمت خلفی عضله دلتوئید بیشترین میانگین زمان فعالیت و بیشترین میانگین دامنه فعالیت را داشت. البته در رده نوجوانان عضله دوسر بازویی زمان فعالیت تقریباً برابر با قسمت خلفی عضله دلتوئید را نشان داد. کلی (۲۰۰۲) نیز در بررسی پرتاب در فوتبال آمریکایی گزارش داد که در مرحله کاهش شتاب، عضله دلتوئید و دوسر بازویی بیشترین فعالیت را دارد (۱۸). درباب اوج فعالیت به طور میانگین قسمت قدامی عضله دلتوئید بیشترین درصد MVC را به خود اختصاص داده بود. این نتیجه با نتایج دیجیووین (۱۹۹۲) در زمینه پرتاب‌کنندگان بیسبال (۱۷) و روکیتو (۱۹۹۸) در بررسی عضلات شانه در

سرویس والیبال هم‌خوانی دارد (۲۰). به طور کلی در گروه بزرگسالان دو متغیر طول مدت فعالیت و اوج فعالیت از گروه نوجوانان بیشتر بود و در متغیر دامنه فعالیت از این گروه کمتر بود. از بررسی الگوهای توالی انقباض عضلانی هیچ الگوی مشابهی بین این دو گروه یافت نشد. به بیان دیگر، هر فرد الگوی مخصوص به خود را برای ایجاد حرکت و تولید انقباض عضلانی داشت. یکی از جنبه‌های تغییرناپذیر در حرکات انسان که به تصمیم‌گیری درباره این موضوع منجر می‌شود که از برنامه حرکتی تعمیم‌یافته مشابه برای اجرای حرکات استفاده شده است یا خیر، توالی رویداد است. معنی توالی اتفاقاتی است که در حرکت می‌افتد تا حرکت شکل بگیرد. در این بخش از نظریه بیان می‌شود که توالی انقباض‌ها را برای ثابت‌بودن توالی رویداد ثابت فرض می‌کنیم (۳۵).

به نظر می‌رسد در اجرای این مهارت هر کس الگوی منحصر به خودش را استفاده کرده است، از طرفی عضلاتی که از آنها الکترومیوگرافی به عمل آمده است در انجام بعضی حرکات همکار هستند؛ بنابراین علاوه بر تغییرات بین‌فردی در الگوی حرکت که به ترتیب انقباض متفاوت منجر شده، در بعضی موارد فعال‌شدن زودتر عضلات همکار آنها به تفاوت در ترتیب انقباض عضلانی انجامیده است. همان‌طور که می‌دانیم افراد باید مهارت‌های پایه‌ای خود را در سال‌های نوجوانی تکمیل کنند تا بتوانند در بزرگسالی مهارت‌ها را ماهرانه اجرا کنند. بزرگسالی باید مرحله پالایش و ترکیب مهارت‌ها به منظور پیشرفت سطح اجرا از طریق تمرین و تجربه اضافی باشد (۴). از طرف دیگر، عاملی که با قدرت کارآمد و عملکرد حرکتی تعامل دارد میزان تمرین است (۴۰). با توجه به اینکه گروه بزرگسالان در این تحقیق افراد ماهر بودند، و با نگاهی به سابقه تمرینی گروه نوجوانان؛ به نظر می‌رسد این گروه به سطح عالی عملکرد خود نزدیک شده و سعی در ترکیب این مهارت‌ها و چالش با محیط‌های پویاتر دارد. درباب متغیر طول مدت فعالیت عضلات دوسر بازویی، سه‌سر بازویی، سینه‌ای بزرگ و سه قسمت عضله دلتوئید، هیچ تفاوت معناداری بین این دو گروه مشاهده نشد. مالینا (۱۳۸۱) کمیت اجرا را انعکاسی از عوامل مختلف نظیر الگوهای رشدی، اندازه و ساختمان بدن، ترکیب بدن، قدرت و هماهنگی می‌داند (۴۰). برای انجام حرکات سریع محققان معتقدند برنامه‌های تمرینی جسمی باید در سیستم عصبی مرکزی بسط داده شود (۴۲ و ۴۱) و برای سازگاری در حرکات متنوع اولین استراتژی کنترل عصبی-عضلانی است (۴۳ و ۴۲). ساکورای (۲۰۱۰) تفاوت در زمان‌بندی فعالیت عضلات و کم‌بودن این مقدار را دلیل باتجربه‌بودن فرد در ورزشی خاص می‌داند (۴۲). با توجه به این نکات به نظر می‌رسد که فقدان تفاوت در این زمینه مربوط به باتجربه‌بودن گروه نوجوان (سابقه تمرینی زیاد) و نیز به وجود آمدن هماهنگی لازم در اجرای مهارت و پیشرفت هماهنگی عضله در فراخوانی تارچه‌ها، یعنی همان مهارت در استفاده از عضلات مختلف برای تولید نیرو، باشد.

از مقایسه فعالیت نسبی بین این دو گروه نیز هیچ تفاوت معناداری یافت نشد. قدرت عضلانی از طریق دو سازوکار اصلی یعنی افزایش اندازه عضله و به‌کارگیری کارآمدتر تارهای موجود عضلانی، افزایش می‌یابد. نوجوانان قبل از بلوغ با یادگیری به‌کارگیری بهتر عضلات، قدرت خود را افزایش می‌دهند (۴۲). قدرت

عضلانی با افزایش سن و از طریق تمرین پیشرفت می‌کند. در مردان، توده عضلانی بین ۱۸ تا ۲۲ سال به اوج خود می‌رسد و تا حدود ۳۰ تا ۴۰ سالگی نسبتاً ثابت باقی می‌ماند (۳۷). افرادی که در این تحقیق در گروه نوجوانان جای گرفتند کسانی بودند که تقریباً به بلوغ رسیده بودند و به نظر می‌رسد که توانسته بودند با افزایش تولید تستوسترون قدرت خود را مقداری بالا ببرند. از طرف دیگر، این افراد سعی در فعال کردن بهتر بافت‌های عضلانی خود دارند تا کمبود قدرتی که به واسطه حجم کم عضلات دارند جبران شود. البته یکی از محدودیت‌های این تحقیق این است که سرعت توپ محاسبه نشده و به همین دلیل به طور قطع نمی‌توان گفت که این دو گروه قدرتی برابر داشتند. در بررسی آخرین فرضیه این تحقیق و مقایسه بین این دو گروه نیز مشخص شد که دامنه فعالیت عضلات نیز هیچ تفاوت معناداری ندارد. محققان بیشتر بودن دامنه فعالیت عضله را برای کنترل شتاب طی حرکات بالستیک (علم حرکت اجسامی که به هوا پرتاب می‌شوند) می‌دانند (۴۳ و ۴۴). یوتانی (۲۰۱۳) در مطالعه خود بین دو گروه ماهر و غیرماهر از شمشیربازان ژاپنی به این نتیجه رسید که دامنه فعالیت بین این دو گروه تفاوت دارد. او معتقد بود که این تفاوت به این علت است که افراد غیرماهر برای تبدیل تکنیک به عملکرد در یک فاز مناسب از حرکت، دامنه فعالیت خود را بیشتر می‌کنند (۴۵). این مطالب تأیید می‌کند که گروه نوجوان این تحقیق نزدیک به افراد ماهر هستند و این فقدان تفاوت با در نظر گرفتن دیگر فرضیه‌های بالا توجیه‌پذیر و منطقی است.

نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج این تحقیق توصیه می‌شود پروتکل تمرین برای افراد هندبالیست که در اواخر نوجوانی هستند، همانند بزرگسالان در نظر گرفته شود.

منابع

۱. شهبازی‌مقدم، مرتضی، محمدی، محمدرضا. (۱۳۸۰). تعیین ارتباط سرعت توپ در پرتاب‌های سه گام، جفت و ثابت با اندازه‌های آنتروپومتریک دست برتر قهرمانان تیم ملی هندبال جوانان. فصلنامه المپیک، (۳): ۸۳-۹۴.
۲. گالاوه، دیوید ال. ازمو، جان سی. (۲۰۰۶). درک رشد حرکتی در دوران زندگی. ترجمه رسول حمایت طلب، احمدرضا موحلی، علیرضا فارسی و جواد فولادیان. ۱۳۹۰. تهران. نشر علم حرکت.
3. Winter, D. (1930). Biomechanics and Motor Control of Human Movment. United states of Amrica, 3 : 1-9.
۴. همیل، جوزف، نوتزن، کتلین ام. (۲۰۰۹). اساس بیومکانیک حرکت انسان. ترجمه ولی‌الله دبیدی روشن و سیروس چوبینه ۱۳۸۹. تهران. سمت. جلد ۱.
۵. شهبازی‌مقدم، مرتضی، اصلانخانی، محمدعلی، محمدی، محمدرضا. (۱۳۸۸). تعیین ارتباط سرعت پرتاب با اندازه‌های آنتروپومتریک در هندبال: ارائه یک مدل آماری. پژوهش در علوم ورزشی، (۲): ۵۸-۴۳.
۶. هی‌وود، کاتلین ام. (۱۹۹۳). رشد و تکامل حرکتی در طول عمر. ترجمه مهدی نمازی‌زاده و محمدعلی اصلانخانی. ۱۳۸۷. تهران. سمت. چاپ نهم. ص ۳۰۲.
۷. براون، جیم. (۲۰۰۱). استعدادیابی در ورزش. ترجمه سعید ارشم. الهام رادانیا ۱۳۹۰. تهران. علم و حرکت. ص ۱۰۱.
8. Van Den Tillaar, R., Ettema, G. (2004). Effect of body size and gender in overarm throwing performance. Eur J Appl Physiology. 91: 413-18.
9. Hong, D.A., Cheung, T.K., Roberts, E.M. (2001). A three-dimensional, sixsegmentchain analysis of forceful overarm throwing. Electromyography and Kinesiology. 11: 95-112.
10. Sakurai, M., Miyashita, M. (1983). Development aspects of overarm throwing related to age and sex. Human Movment Scince. 2: 67-76.
11. Pawels, J. (1976). The relationship between somatic development and motor ability, and throwing velocity in handball for secondary school students. Biomechanics of Sports and Kinanthropometry. Universityof Leuven, Symposia Specialist Inc. 357-69
12. Zapartidis, D., Skoufas, I., Vareltsis, T., Christodoulidis, T., Kororos, P. (2009). Factors influencing ball throwing velocity in young female handball players. The Open Sports Med. 3: 39-43.
13. Wagner, H., Fusterschmied, J., Klous, M., Duvillard Serge, P., Muller, E. (2012). Movement variability and skill level of various throwing techniques. Human Movment Scince. 31: 78-90.
14. Van Den Tillaar, R., Cabri, J. (2012). Gender differences in the kinematics and ball velocity of overarm throwing in elite team handball players. Journal of Sports Sciences. 30(8): 807-13.

15. Williams, K. (2004). Recreation & Dance. Physical Education. 75: 6.
16. DiGiovine, N.M., Jobe, F.W., Pink, M. (1992). EMG of upper extremity in pitching. Shoulder Elbow Surgery. 1: 15-25.
17. Kelly, B.T., Backus, S.I., Warren, R.F., et al. (2002). Electromyographic analysis and phase definition of the overhead football throw. American Journal Sports Medicine. 30(6): 837-44.
18. Maffet, M.W., Jobe, F.W., Pink, M.M., et al. (1997). Shoulder muscle firing patterns during the windmill softball pitch. American Journal Sports Medicine. 25(3): 369-74.
19. Rokito, A.S., Jobe, F.W., Pink, M.M., et al. (1998). Electromyographic analysis of shoulder function during the volleyball serve and spike. Journal Shoulder Elbow Surgery. 7(3): 256-63.
20. Chow, J.W., Carlton, L.G., Lim, Y.T., et al. (1999). Muscle activation during the tennis volley. Medicine Science Sports Exercise. 31(6): 846-54.
21. Pink, M., Jobe, F.W., Perry, J. (1990). Electromyographic analysis of the shoulder during the golf swing. American Journal Sports Medicine. 18 (2): 137-40.
22. Watking, R., Uppal, G., Perry, J., Pink, M., Dinsay, J. (1996). Dynamic Electromyographic analysis of trunk musculature in professional golfers. American Orthopaedic Sports Medicine. 24: 534.
23. Konrad, P. (2005). The ABC of EMG (A Practical Introduction to Kinesiological Electromyography). Noraxon INC. USA.
24. Wagner, H., Pfusterschmied, J., von Duvillard, S.P., Muller, M. (2011). Performance and kinematics of various throwing techniques in team-handball. Journal of Sports Science and Medicine. 10(1): 73-80.
25. Illyes, A., Kiss, R. (2005). Shoulder muscle activity during pushing, pulling, elevation and overhead throw. Electromyography and Kinesiology. 15 :282-9.
26. Fradet, L., Kulpa, R., Multon, F., Delamarche, P. (2002). Kinematic analysis of handball throwing. ISBS.
27. Garcia, J., Grande, I., Sampedro, J., Van den Tillaar, R. (2011). Influence of opposition on ball velocity in the handball jump throw. Sports Science and Medicine. 10: 534-9.
28. Illyes, A., Kiss, R. (2003). Comparative EMG analysis of the shoulder between recreational athletes and javelin throwers during elementary arm motions and during pitching. Physical Education and Sport. 1: 43- 53.
29. Srhoj, V., Rogulj, N., Papi, V., Foreti, N., Avala, M. (2012). The influence of anthropological features on ball flight speed in handball. Coll Antropol. 36 : 967-972.
30. Wagner, H., Buchecker, M., Serge, P., Duvillard, V., Muller, E. (2010). Kinematic description of elite vs. low level players in team-handball jump throw. Sports Science and Medicine. 9: 15-23.
31. Rivilla-Garcia, J., Grande, I., Sampedro, J., Van den Tillaar, R. (2011). Influence of opposition on ball velocity in the handball jump throw. Sports Science and Medicine. 10: 534-539.
32. Lopez, C.M., Platen, P. (2005). Motion analysis in handball. Proceedings of the 4th International Symposium on Image and Signal Processing and Analysis. 1: 345.
33. Fradet, L., Kulpa, R., Multon, F., Delamarche, P. (2002). Kinematic analysis of handball throwing. ISBS.
۳۴. ای اشعیت، ریچارد، دی لی، تیموتی. (۲۰۰۵). یادگیری حرکتی و کنترل حرکتی. ترجمه رسول حمایت طلب و عبدالله قاسمی ۱۳۷۸. تهران. علم و حرکت. جلد اول. صفحات ۳۱۳-۳۱۰.
35. De Luca, C J. (2002). Surface electromyography. detection & recording. DelSys Incorporated.
36. De Luca, C J. (1997). The use of surface electromyography in biomechanics. Applied Biomech. 13 (2) : 135-163.
37. Cooke, J.D., Brown, S., Forget, R. et al. (1985). Initial agonist burst duration changes with movement amplitude in a deafferented patient. Experiment Brain Reserch. 60 :184-87 .
38. Sanes, J.N., Mauritz, K.H., Dalakas, M.C., et al. (1985). Motor control in humans with large-fiber sensory neuropathy. Human Neurobiol. 4 :101-14.
۳۹. مالینا، رابرت م، بوشار، کلود. (۲۰۰۵). نمو، بالیدگی و فعالیت بدنی. ترجمه عباس بهرام و حسن خلجی ۱۳۸۱. تهران. امید دانش. چاپ اول.
40. Mills, K.R., Kimiskidis, V. (1996). Motor cortex excitability during ballistic forearm and finger movements. Muscle Nerve. 19: 468-73.
41. Sakurai, S., Ohtsuki, T. (2010). Muscle activity and accuracy of performance of the smash stroke in badminton with reference to skill and practice. Sports Science. 18(11): 901-14.
۴۲. پاین، گریگوری، ایساکس، لاری دی. (۲۰۰۲). رشد حرکتی انسان؛ رویکردی در طول عمر. ترجمه حسن خلجی و داریوش خواجوی ۱۳۸۶. اراک. دانشگاه اراک. چاپ دوم
43. Gottlieb, G.L., Corcos, D.M., Agarwal, G.C. (1989). Organizing principles for single-joint movements, A speed-insensitive strategy. Journal of Neurophysiology. 62 :342-57.
44. Yotani, K., Tamaki, H., Kirimoto, H., Yuki, A.S., Kitada, K., Maesaka, S., Ogita, S. (2013). Response time and muscle activation patterns of the upper limbs during different strikes in kendo. Science of martial arts. 9(2): 101-107.