

عنوان مقاله:

نقش سرد کردن و گرم کردن در آسیب ووشوکاران

محل انتشار:

پنجمین کنفرانس ملی پژوهش های کاربردی در تربیت بدنی، علوم ورزشی و قهرمانی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 2

نویسندگان:

امیرحسین نجفی - دانشجوی کارشناسی ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

حسام صفرنوراله - دانشجوی کارشناسی ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

محمد کریمی زاده اردکانی - استادیار گروه بهداشت و طب ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

رضا کوثری - دانشجوی کارشناسی ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: این عقیده وجود دارد که گرم کردن قبل از ورزش و سرد کردن پس از ورزش از صدمات مرتبط جلوگیری می کند مطالعات نشان دادند که تغییرات بسیاری با گرم کردن اتفاق می افتد که برخی از آنها بطور بالقوه عملکرد ورزشکار را بهبود می بخشد از این رو هدف از مطالعه حاضر بررسی تاثیر گرم کردن و سرد کردن در پیشگیری از آسیب در رشته ووشو می باشد. روش تحقیق: جامعه آماری تحقیق حاضر شامل ۹۳ نفر از ووشو کاران ساندا با سابقه ورزشی بیش از دو سال بودند که برای بررسی تاثیر گرم کردن و سرد کردن از پرسشنامه استفاده شد که این پرسشنامه شامل سوالاتی مربوط به پرداختن و نپرداختن و همچنین مدت زمان گرم کردن و سرد کردن بود. علاوه بر این از فرم گزارش آسیب که حاوی سوالاتی در رابطه با بروز آسیب و همچنین زمان بازگشت به فعالیت پس از آسیب بود نیز استفاده شد. داده ها با استفاده از SPSS۲۲ تحلیل شد. یافته ها: نتایج حاکی از آن است ووشوکارانی که در طی تمرین یا مسابقه به گرم کردن پرداخته بودند میزان بروز آسیب در آنها کمتر و همچنین مدت زمان بازگشت به فعالیت های ورزشی کوتاه تر بود. علاوه بر این رابطه معکوسی بین مدت زمان گرم کردن و آسیب وجود داشت. نتیجه: بنابراین از تحقیق حاضر میتوان نتیجه گرفت سرد کردن و گرم کردن بخش مهمی از فعالیت ورزشی بوده که از این رو ورزشکاران و مربیان باید در برنامه های ورزشی توجه ویژه ای به این بخش داشته باشند.

کلمات کلیدی:

گرم کردن، سرد کردن، ووشو

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1224572>

