

عنوان مقاله:

تعیین تاثیر برنامه تمرینی انجمن زنان آلمان (برنامه STOP X) بر راستا زانو و تعادل فوتبالیست های نوجوان با والگوس پویا زانو

محل انتشار:

دوفصلنامه مطالعات طب ورزشی، دوره 13، شماره 30 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 24

نویسندگان:

حامد باباگل تبار سماکوش - دکتری تخصصی تربیت بدنی (گرایش آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی)، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه گیلان، رشت، ایران

علی اصغر نورسته - دکتری تخصصی فیزیوتراپی، استاد دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از مطالعه حاضر تعیین تاثیر برنامه تمرینی انجمن زنانی آلمان بر راستای زانو و تعادل فوتبالیست های نوجوان با والگوس پویای زانو بود. در این مطالعه ۳۰ فوتبالیست نوجوان مبتلا به نقص والگوس پویای زانو به صورت تصادفی در دو گروه کنترل و تمرینی قرار گرفتند. برای ارزیابی متغیرها از آزمون اسکات، آزمون فرود-پرش، بس استیک و آزمون تعادلی Y استفاده شد. پس از تعیین متغیرها در پیش آزمون، آزمودنی های گروه تمرینی تمرینات Stop X را به مدت هشت هفته انجام دادند. گروه کنترل نیز در این دوره در برنامه آمادگی جسمانی تیم شرکت داشتند. برای بررسی تفاوت از آزمون آماری تحلیل کوواریانتس و درصد تغییرات نسبت به پیش آزمون در سطح معناداری ۵/۰ استفاده شد. در زمینه مقایسه بین گروهی نیز در تمامی متغیرها (به غیر از متغیر فلکشن زانو در لحظه برخورد) تفاوت معناداری بین دو گروه کنترل و تمرینی مشاهده شد ($p \leq 0.05$). با توجه به یافته ها می توان نتیجه گرفت تمرینات Stop X در این افراد تاثیرگذار بوده است. به مریبان و متخصصان پیشنهاد می شود از این برنامه تمرینی برای پیشگیری از آسیب ها استفاده کنند.

کلمات کلیدی:

زانو، کنترل پاسچر، استاپ ایکس، فوتبال

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1429496>

