

عنوان مقاله:

مقایسه تاثیر تمرینات ثبات مرکزی در سطح پایدار و ناپایدار بر استقامت تنه و مکانیک فرود ورزشکاران زن دارای نقص تنه

محل انتشار:

فصلنامه علوم پیراپزشکی و توانبخشی مشهد، دوره 11، شماره 1 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

الهام میرجمالی - استادیار گروه تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندر انزلی، گیلان، بندر انزلی، ایران

هومن مینونژاد - دانشیار گروه طب ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

فواد صیدی - دانشیار گروه طب ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: هدف از پژوهش حاضر مقایسه تاثیر تمرینات ثبات مرکزی در سطح پایدار و ناپایدار بر استقامت ناحیه مرکزی و مکانیک فرود ورزشکاران زن دارای نقص تنه با استفاده از سیستم امتیازدهی خطای فرود بود. روش بررسی: ۳۰ ورزشکار زن دارای نقص تنه استان گیلان شهر رشت در این تحقیق شرکت کردند و به دو گروه تجربی (ثبات مرکزی در سطح پایدار و ناپایدار) تقسیم شدند. آزمون های استقامت ناحیه مرکزی و سیستم امتیازدهی خطای فرود برای ارزیابی بیومکانیک پرش-فرود در پیش آزمون و پس آزمون به عمل آمد. گروه های تجربی ۶ هفته تمرینات را انجام دادند. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از روش آنالیز واریانس با اندازه های تکراری و آزمون تعقیبی بونفرونی در سطح خطای پنج درصد و با استفاده از نسخه ی ۲۲ نرم افزار SPSS انجام شد. یافته ها: نتایج نشان داد تغییر امتیازات آزمون های مرتبط با استقامت تنه و مکانیک فرود بعد از شش هفته تمرین در هر دو گروه تمرینات سطح پایدار و ناپایدار معنادار بود ($p < 0/05$). پس از انجام تمرینات تفاوت بین گروهی بجز در آزمون پلانگ ار شکم ($0/05$)

کلمات کلیدی:

تمرینات ثبات دهنده، استقامت، مکانیک فرود، نقص تنه، ورزشکار زن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1490548>

