

عنوان مقاله:

تاثیر «درد عضلانی با شروع تاخیری» بر نیروهای عکس العمل زمین و میزان بار وارد شده در هنگام فرود در افراد سالم

محل انتشار:

مجله مدیریت ارتقای سلامت، دوره 11، شماره 6 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

محمد رضا جهانی - Islamic Azad University, Hamedan

علی جلالوند - Islamic Azad University, Hamedan

خلاصه مقاله:

مقدمه: ارتباط بین "درد عضلانی با شروع تاخیری" با نیروهای عکس العمل زمین و نرخ بارگذاری هنگام فرود روشن نیست. هدف پژوهش حاضر تعیین تاثیر "درد عضلانی با شروع تاخیری" بر نیروی عمودی عکس العمل زمین و میزان بار وارد شده در هنگام فرود در افراد سالم غیر ورزشکار می باشد. روش کار: این پژوهش از نوع نیمه تجربی (تمرینات القاء کننده "درد عضلانی با شروع تاخیری" توسط آزمون پله هاروارد)، با یک طرح پیش آزمون و پس آزمون بود. جامعه آماری را دانشجویان غیر ورزشکار تشکیل می دادند که بطور داوطلبانه در مطالعه شرکت کردند. تعداد ۱۵ دانشجوی غیر ورزشکار سالم مرد به صورت نمونه گیری تصادفی ساده به روش قرعه کشی انتخاب شدند. در این مطالعه از پرسشنامه جمعیت شناختی و "پرسشنامه سلامت عمومی" (General Health Questionnaire) به منظور بررسی شرایط سلامتی عمومی و ورود آزمودنی به پژوهش استفاده شد. وزن و قد آزمودنی ها به ترتیب با استفاده از ابزار و دستگاه های صفحه نیروسنج و قدسنج مدل سیکا ۲۰۶ انجام شد. روایی و پایایی این ابزار ها در مطالعات فراوانی قبلی تایید شده است. جهت کنترل ارتفاع فرود از سیستم تحلیل حرکتی وایکان شامل ۴ دوربین پرسرعت مادون قرمز استفاده گردید. نیروی عکس العمل زمین هنگام فرود متقاطع با استفاده از یک صفحه نیرو اندازه گیری و سپس شاخص های کینتیکی شامل اوج و قعر نیروهای عکس العمل زمین و زمان رسیدن به اوج و قعرها و نرخ بارگذاری توسط نرم افزارهای وایکان نکسوس استخراج گردید. داده ها با نرم افزار اسپاس پی اس نسخه ۲۳ تحلیل شد. یافته ها: "درد عضلانی با شروع تاخیری" تاثیری بر شاخص های نیروی عکس العمل زمین هنگام تماس پاشنه نمی گذارد (۰/۰۵).

کلمات کلیدی:

Delayed Onset of Muscle Soreness, Landing, Ground Reaction Forces, Loading Rate

درد عضلانی با شروع تاخیری، فرود، نیروی عمودی عکس العمل، نرخ بارگذاری.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1553798>

