

عنوان مقاله:

غربالگری عملکرد حرکتی دانشجویان آموزشکده فنی شهرکرد جهت پیشگیری از آسیب های ورزشی

محل انتشار:

مجله پژوهش در علوم توانبخشی، دوره 11، شماره 4 (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

خداپار قاسم پور - MSc Student, Department of Sports Injuries and Corrective Exercises, School of Sports Sciences, Khorasgan Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran

نادر رهنما - Professor, Department of Sports Injuries and Corrective Exercises, School of Sports Sciences, University of Isfahan AND Department of Sports Injuries and Corrective Exercises, School of Sports Sciences, Khorasgan Branch, Islamic Azad University

سجاد باقریان دهکردی - PhD Candidate, Department of Sports Injuries and Corrective Exercises, School of Sports Sciences, University of Isfahan, Isfahan, Iran

خلاصه مقاله:

مقدمه: پیشگیری و کاهش خطر آسیب دیدگی، نسبت به درمان آسیب اهمیت بیشتری دارد. یکی از اهداف مهم علوم ورزشی، پیشگیری از آسیب است که با غربالگری پیش از شرکت در فعالیت ورزشی، می توان به بخش بزرگی از این مهم دست یافت. هدف از انجام پژوهش حاضر، غربالگری عملکرد حرکتی دانشجویان جهت پیشگیری از آسیب های ورزشی بود. مواد و روش ها: نمونه آماری پژوهش حاضر، شامل ۱۸۰ دانشجوی پسر (سن $1 \pm 1/18$ سال، قد $176 \pm 56/0$ متر و وزن $73 \pm 2/65$ کیلوگرم) بود. از آزمون های غربالگری عملکرد حرکتی (Functional movement screening یا FMS) شامل دیپ اسکات، گام برداشتن از روی مانع، لانچ، تحرک پذیری شانه، بالا آوردن فعال پا، شنای پایداری تنه و ثبات چرخشی استفاده شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها و بررسی ارتباط بین سطح عملکردی آزمودنی ها (خوب، متوسط و ضعیف) با نوع تست عملکردی، از آزمون استنباطی χ^2 استفاده گردید ($P < 0/05$). یافته ها: در پژوهش حاضر، ۶۶ نفر (۷/۳۶ درصد) نمرات زیر ۱۴ کسب کردند. بیشترین نقص حرکتی مربوط به الگوهای ثبات چرخشی (۷/۲۶ درصد)، کشش فعال بالا آوردن پا (۶/۲۵ درصد)، تحرک شانه (۲/۱۷ درصد) و لانچ (۶/۱۵ درصد) بود ($P < 0/05$). نتیجه گیری: با توجه به یافته های پژوهش، تعداد زیادی از دانشجویان در اجرای الگوها ضعف داشتند و در معرض آسیب و مشکلات عملکردی بودند. بنابراین، از آزمون های غربالگری عملکردی، می توان به منظور غربالگری پیش از شرکت در فعالیت با هدف، مشخص کردن افراد مستعد آسیب و انجام اقدامات پیشگیرانه استفاده کرد.

کلمات کلیدی:

Functional movement screening, Movement patterns, Sports injuries prevention, Students

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1593060>

