

عنوان مقاله:

تأثیر تمرینات منتخب TRX بر پایداری عملکردی، حس عمقی و قدرت عضلات مفصل شانه ورزشکاران رشته های بالای سر مبتلا به اختلال حرکتی کتف

محل انتشار:

دوفصلنامه مطالعات طب ورزشی، دوره 14، شماره 34 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 24

نویسندگان:

هومن مینونژاد - گروه بهداشت و طب ورزشی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران

امیرحسین براتی - گروه آسیب شناسی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه شهید بهشتی تهران، تهران، ایران

مهدی خاکپور فرد - دبیر ورزش

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر تمرینات منتخب Total Body Resistance Exercise (TRX) بر پایداری عملکردی، حس عمقی و قدرت عضلات مفصل شانه ورزشکاران رشته های بالای سر مبتلا به اختلال حرکتی کتف می-باشد. تحقیق حاضر از نوع نیمه تجربی و با طرح پیش آزمون و پس آزمون می باشد. به همین منظور تعداد ۳۰ نفر از ورزشکاران مرد رشته های بالای سر مبتلا به اختلال حرکتی کتف بصورت تصادفی به دو گروه ۱۵ نفره تمرینی و کنترل تقسیم شدند. شناسایی افراد با استفاده از آزمون لغزش جانبی کتف انجام شد. در مرحله پیش آزمون، قدرت عضلات چرخش دهنده داخلی و خارجی، پایداری عملکردی و دقت حس عمقی مفصل شانه به ترتیب بوسیله آزمون های داینامومتر دستی، آزمون تعادل عملکردی بالاتنه و روش عکس برداری مورد ارزیابی قرار گرفت. سپس آزمودنی های گروه تمرینی به مدت ۸ هفته و ۳ جلسه در هفته تمرینات منتخب TRX را انجام دادند و پس از آن مرحله پس آزمون به انجام رسید. از روش تحلیل واریانس دوره به منظور تجزیه و تحلیل آماری یافته های پژوهش در سطح معنی داری $P=0.05$ استفاده شد. نتایج حاصل از آزمون تحلیل واریانس دوره نشان داد که در مرحله پس آزمون، قدرت عضلات چرخش-دهنده ($P=0.001/0$)، پایداری عملکردی ($P=0.001/0$) و دقت حس عمقی ($P=0.001/0$) مفصل شانه آزمودنی های گروه تمرینی نسبت به گروه کنترل بهبود معنی داری پیدا کرده است ($P=0.05/0$). با توجه به بهبود قدرت عضلات چرخش دهنده، پایداری عملکردی و دقت حس عمقی مفصل شانه در گروه تمرینات TRX، پیشنهاد می شود به منظور بهبود اختلالات ناشی از ابتلا به اختلال حرکتی کتف در ورزشکاران بالای سر و پیشگیری از بروز آسیب های احتمالی در مفصل شانه، از تمرینات TRX به کار برده شده در پژوهش حاضر استفاده شود.

کلمات کلیدی:

اختلال حرکتی کتف، تمرینات TRX، پایداری عملکردی، حس عمقی، ورزشکار

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1614970>

