

## عنوان مقاله:

بررسی نقش دو پروتکل تمرینی توانی و توازن بر سندروم بی ثباتی عملکردی مچ پای بسکتبالیست های نوجوان

## محل انتشار:

هفتمین کنفرانس ملی رویکردهای نوین در آموزش و پژوهش (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

حمیدرضا قزلسفلو - استادیار مدیریت ورزشی دانشکده علوم انسانی و تربیت بدنی دانشگاه گنبدکاوس

آرمین حیدری - دانشجوی کارشناسی علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی و تربیت بدنی دانشگاه گنبدکاوس

امیرمحمد حیدری - دانشجوی کارشناسی علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی و تربیت بدنی دانشگاه گنبدکاوس

## خلاصه مقاله:

اسپرین و استرین لیگامنت مچ از شایعترین آسیب های لیگامنتی مچ پا می باشد که در ورزش های همراه با جهش و فرود بی ثباتی عملکردی مچ پا را به همراه دارد. لذا هدف از این پژوهش بررسی نقش دو پروتکل تمرینی توانی و توازن بر بی ثباتی عملکردی مچ پای بسکتبالیست های نوجوان بود. این تحقیق از نوع تحقیقات نیمه تجربی بود که نمونه های آماری آن ۷۰ بسکتبالیست نوجوان که به روش نمونه گیری هدفمند و در دسترس انتخاب شدند. پروتکل تمرینی شامل دو برنامه تمرینی تعادلی و قدرتی با رعایت اصل اضافه بار بود که به مدت شش هفته اجرا گردید. در نهایت عملکرد مچ پا با آزمون Y ارزیابی گردید. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون t همبسته با نرم افزار SPSS استفاده گردید ( $P \leq 0.05$ ). نتایج به دست آمده از آزمون t همبسته، تفاوت معنی داری بین قبل و بعد از دوره تمرین در هر دو گروه تمرینات قدرتی و تعادلی نشان داد. بنابراین مربیان ورزشکاران دارای بی ثباتی مچ پا می توانند از تمرینات توانی و توازن برای بهبود عملکرد اسپرین مچ پا استفاده کنند.

## کلمات کلیدی:

بی ثباتی مچ پا، تمرینات قدرتی، تمرینات تعادلی، بسکتبالیست

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1619370>

