

## عنوان مقاله:

تأثیر تمرینات پیشگیری از آسیب فیفا ۱۱+ بر قدرت و نسبت قدرت ایزوکینتیک عضلات همسترینگ و کوآدریسپس پسران فوتسالیست

## محل انتشار:

هشتمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: ۱۴۰۱)

تعداد صفحات اصل مقاله: ۱۴

## نویسندگان:

داود امینی - دانشجوی کارشناسی ارشد آسیب شناسی ورزشی، حرکات اصلاحی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تاکستان، ایران

ذبیح اله نقی لو - استادیار گروه تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تاکستان، تاکستان، ایران

مجتبی رامندی - دانشجوی کارشناسی ارشد آسیب شناسی ورزشی، حرکات اصلاحی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تاکستان، ایران

## خلاصه مقاله:

هدف از تحقیق حاضر، تأثیر تمرینات پیشگیری از آسیب فیفا ۱۱+ بر قدرت و نسبت قدرت ایزوکینتیک عضلات همسترینگ و کوآدریسپس در سرعت زاوی های ۶۰ درجه در ورزشکاران پسر فوتسالیست میباشد. نتایج تحقیق نشان داد که انجام ۶ هفته تمرینات پیشگیری از آسیب فیفا ۱۱+ در گروه تجربی موجب بهبود متغیرهای قدرت ایزوکینتیک عضلات همسترینگ، چهارسرانی و نسبت قدرت عضلانی بین این دو گروه عضلانی شده است. درحالیکه این تفاوت ها در مرحله پس آزمون و در گروه کنترل معنی دار نبود.

## کلمات کلیدی:

قدرت ایزوکینتیک - رباط صلیبی قدامی - فوتسال - فیفا ۱۱+ پیشگیری

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1649552>

