

عنوان مقاله:

اثر شش هفته تمرینات ۱۱ + بر ولگوس دینامیک زانو و عملکرد حرکتی فوتبالیست های زن

محل انتشار:

هفتمین کنفرانس بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسندگان:

زهره سلطانیان - دانشجوی حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، پردیس کیش دانشگاه تهران

نورالله جاودانه - دکتری حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، دانشگاه خوارزمی تهران

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: فوتبال به عنوان محبوبترین ورزش در سراسر جهان، توانسته است علاقه مندان زیادی را از قشرهای مختلف به خود جذب کند، به نحوی که امروزه میلیون ها نفر مرد و زن با پرداختن به این ورزش، شادی هیجان و لذت زیادی را تجربه میکنند. بررسی ها نشان می دهد که این رشته ورزشی همانند بسیاری دیگر از ورزش ها خالی از خطر آسیب دیدگی نیست، به طوریکه میزان بروز آسیب دیدگی در میان بازیکنان فوتبال در حدود ۱۰ تا ۳۵ آسیب در هر ۱۰۰۰ ساعت مسابقه تخمین زده شده است. لذا هدف از مطالعه حاضر تعیین اثر شش هفته تمرینات پیشگیری ۱۱ + بر ولگوس دینامیک زانو و عملکرد حرکتی فوتبالیست های زن بود. مواد و روش ها: تعداد ۲۴ فرد واجد شرایط به صورت در دسترس انتخاب و بهطور تصادفی به دو گروه مساوی ۱۲ نفره (گروه تمرینات ۱۱ + و گروه کنترل)، تقسیم شدند. گروه کنترل در طی مطالعه درمان خاصی را دریافت نکردند. میزاولگوس زانو و عملکرد حرکتی قبل و بعد از اعمال تمرینات ۱۱ + در گروه مداخله، با رویه یکسان، به ترتیب توسط دوربین فیلم برداری و تست مربع اندازه گیری شدند. داده ها با استفاده از آنالیز واریانس دوطرفه با اندازه گیری های مکرر و آزمون t زوجی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته ها: کاهش معنی داری در میزان شاخص ولگوس زانو و افزایش معنی داری در عملکرد حرکتی پس از اعمال مداخله تمرینی در گروه مداخله نسبت به گروه کنترل مشاهده شد. نتیجه گیری: نتایج نشان داد که مداخله تمرینات ۱۱ + باعث بهبود ولگوس زانو و عملکرد حرکتی در زنان فوتبالیستی شود.

کلمات کلیدی:

تمرینات ۱۱ +، ولگوس زانو، عملکرد حرکتی، زنان فوتبالیست

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1665231>

