

عنوان مقاله:

اثر تمرینات پلايومتریك به همراه فیدبک بر روی مکانیسم فرود تکواندوکاران مستعد آسیب لیگامنت متقاطع قدامی

محل انتشار:

اولین همایش ملی علوم ورزشی با رویکرد ورزش های همگانی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

ابراهیم ابراهیمی - کارشناسی ارشد آسیب و اصلاحی، دانشگاه امام رضا(ع)، مشهد، ایران

منصوره ابراهیمی افتخاری - کارشناسی ارشد آسیب و اصلاحی، دانشگاه حکیم نظامی، قوچان، ایران

زینب ملامحمدزاده مقدم - کارشناسی علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد، ایران

خلاصه مقاله:

یکی از الگوهای غلط اندام تحتانی والگوس داینامیک زانو است که پدیده ای چند بعدی است و در واقع به کینماتیک تغییر یافته ران و زانو اطلاق میشود. بنابراین هدف از پژوهش حاضر اثر تمرینات پلايومتریك به همراه فیدبک بر روی مکانیسم فرود تکواندوکاران مستعد آسیب لیگامنت متقاطع-قدامی است. پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی میباشد. از میان جامعه آماری، ۳۰ نفر آزمودنی در دامنه سنی ۱۸ تا ۲۵ سال به صورت هدفمند و بر اساس معیارهای ورود و خروج به تحقیق انتخاب شده و سپس به دو گروه کنترل و تجربی تقسیم شدند. استفاده از تمرینات پلايومتریك، تمرینات پرش - فرود و همچنین تمرینات ایزومتریک و ایزوتونیک با تعدیل و بهبود فعال سازی عضلات و کاهش اعمال بارهای وارد بر زانو در کاهش و پیشگیری از وقوع آسیب ACL سودمند می باشند. در این میان نقش تمرینات پلايومتریك از نوع هاپینگ برای بهبود اجرا در ورزشکاران مشاهده شده است. به منظور تجزیه و تحلیل آماری از آزمون شاپیرو ویلک و برای تعیین تفاوت های درون گروهی و بین گروهی از آزمون آنکواو تی زوجی با سطح معنی داری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد. نتایج نشان داد که شش هفته تمرینات پلايومتریك به همراه فیدبک باعث بهبود مکانیسم فرود تکواندو کاران مستعد آسیب لیگامنت متقاطع قدامی از مرحله پیش آزمون تا مرحله پس آزمون شده است. همچنین نتایج نشان داد که میانگین خطاهای مکانیسم فرود تکواندوکاران مستعد آسیب لیگامنت متقاطع قدامی بطور معناداری نسبت به گروه کنترل کاهش یافته است ($p < 0.05$). نتایج تحقیق حاکی از اثر بخشی تمرینات پلايومتریك همراه با فیدبک برالگوی حرکتی و مکانیسم فرود زانو بوده که با اثر بخشی انواع روشهای دیگر توانبخشی و اصلاحی همخوانی دارد.

کلمات کلیدی:

آسیب لیگامنت متقاطع قدامی، تمرینات پلايومتریك، تمرینات هاپینگ

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1687861>

