

عنوان مقاله:

آیا می توان با کنترل بار تمرین از آسیب دیدگی پیشگیری کرد؟ مروری نظام مند بر مطالعات انگلیسی زبان

محل انتشار:

فصلنامه علوم پیراپزشکی و توانبخشی مشهد، دوره 12، شماره 3 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

عارف طیبی - دانشجوی دکتری آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه تهران، ایران

محمد حسین علیزاده - استاد گروه آسیب شناسی و بیومکانیک ورزشی، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

حمید رجبی - استاد گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

شهناز شهربانیان - دانشیار گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: تمرین ورزشکاران می تواند به وسیله بار تمرین کمی سازی شود. در سال های اخیر مفهوم بار تمرین مورد توجه بیشتری قرار گرفته است و این مهم به این دلیل است که ضرورت تحت نظر گرفتن ورزشکار در راستای سازگاری های مورد نیاز ورزش مورد نظر از اهمیت بالایی برخوردار است و همچنین مطالعات رابطه بین بار تمرین و ریسک آسیب دیدگی و بیش تمرینی را مورد تاکید قرار داده اند. هدف از مطالعه حاضر پاسخ به این سوال است که آیا می توان با کنترل بار تمرین از آسیب دیدگی پیشگیری کرد؟ روش بررسی: جستجوی مقالات در سایت های تخصصی Pubmed Medline, Google scholar و Science direct و کلمات کلیدی بار (Load)، بار تمرین (Workload)، و ترکیب کلمات، پیشگیری و آسیب (Injury & Prediction)، بار و آسیب (Load & Injury) بین سال های ۲۰۱۶ تا ۲۰۲۲ بود. تنها مطالعاتی که تجربی و نیمه تجربی بودند مورد بررسی قرار گرفتند. یافته ها: تعداد ۲۵ مقاله براساس معیارهای ورود به مطالعه از بین ۵۰۷ مقاله انتخاب شدند. مجموعاً مطالعات ۲۰۴۵ آزمودنی را مورد بررسی قرار داده اند. این مطالعات به بررسی رابطه بار تمرین و مسابقه و آسیب های ورزشکاران پرداخته بودند. اکثر مطالعه های بررسی شده معیار (Acute Chronic Workload; ACWR) معیار مهمی در سنجش بار تمرینی بوده است و این معیار به عنوان یک ریسک فاکتور آسیب دیدگی گزارش کرده اند. نتایج مطالعه های بررسی شده نشان می دهد که معیار ACWR رابطه آن را به عنوان یک ریسک فاکتور آسیب دیدگی گزارش کرده اند. نتایج مطالعه های بررسی شده نشان می دهد که معیار ACWR معیار مهمی در سنجش بار تمرینی است و این معیار به عنوان یک ریسک فاکتور آسیب دیدگی معرفی می شود. نتیجه گیری: به طور خلاصه در مطالعه حاضر نتایج به صورت برجسته عبارت اند از: ۱- بار تمرینی با احتمال بروز آسیب در ورزشکاران در ارتباط است ولی در مورد چگونگی دقیق این ارتباط، همچنان در محافل علمی بحث وجود دارد. ۲- بهترین راه اندازه گیری بار تمرین، اندازه گیری بار درونی و بیرونی به صورت توأمان است ۳- الگوی تاثیرگذاری بار تمرین بر احتمال بروز آسیب در ورزشکاران در ورزش های انفرادی و تیمی متفاوت است. ۴- برای در نظر گرفتن اصل تفاوت های فردی در احتمال بروز آسیب استفاده از معیار هایی که بتواند بار درونی هر ورزشکار به صورت جداگانه گزارش کند، ضروری است.

کلمات کلیدی:

آسیب، پیشگیری از آسیب، بار تمرینی، بار درونی، بار بیرونی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1919279>



