

عنوان مقاله:

تاثیر مداخلات تمرینی مختلف بر نمرات غربالگری حرکتی عملکردی در بازیکنان فوتبال: یک مرور روایتی

محل انتشار:

دوفصلنامه مطالعات وضعیت بدنی و آسیب های ورزشی، دوره 1، شماره 2 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 17

نویسندگان:

فریده گلغشان - گروه آموزشی طب ورزشی دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

ایمان طیبی - گروه آموزشی علوم ورزشی، دانشگاه پیام نور تهران

مجید هامون گرد - گروه بیومکانیک و آسیب شناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، کرج، ایران

محمد مشهدی - گروه آموزشی آسیب شناسی ورزشی و تمرینات اصلاحی، دانشگاه شهید باهنر کرمان

خلاصه مقاله:

هدف: یکی از روش های معتبر شناسایی ورزشکاران در معرض آسیب، استفاده از آزمون غربالگری حرکتی عملکردی است. بنابراین، هدف از پژوهش حاضر مروری بر تاثیر مداخلات تمرینی مختلف بر نمرات آزمون غربالگری حرکتی عملکردی در بازیکنان فوتبال می باشد. روش بررسی: جستجو در پایگاه های اطلاعاتی پابمد، مگیران، ای اس ای، ایراندک، اسکوپوس و گوگل اسکالر انجام شد. مطالعات شامل هرگونه مداخله موثر بر نمرات آزمون غربالگری حرکتی عملکردی در فوتبالیست ها مطابق با چک لیست پرسمان در فاصله زمانی سال های ۲۰۱۷ الی ۲۰۲۲ و با ترکیب کلیدواژه های "Football/Soccer"، "Training"، "Intervention"، "Screen"، "Movement" و "Functional" در پایگاه های جستجو. تعداد ۵۰ مقاله یافت شد که پس از اعمال معیارهای ورود و خروج از پژوهش، ۹ مطالعه که به بررسی تاثیر پروتکل های تمرینی بر نمرات آزمون غربالگری حرکتی عملکردی در بازیکنان فوتبال پرداخته بودند، مورد بررسی قرار گرفتند. تمرینات اصلاحی (۱ مطالعه)، تمرینات پیشگیری از آسیب فیفا +۱۱ (۵ مطالعه)، تمرینات فانکشنال (۲ مطالعه) و تمرینات اختصاصی رشته ورزشی (۱ مطالعه) از مهمترین مداخلاتی بود که به کار گرفته شده بودند. به جز ۳ مطالعه، همه ی مطالعات افزایش چشمگیر نمرات آزمون غربالگری حرکتی عملکردی به دنبال اجرای مداخلات تمرینی را گزارش کردند. نتیجه گیری: استفاده از مداخلات تمرینی هدفمند جهت بهبود الگوهای حرکتی اختصاصی رشته ورزشی و همچنین بهره گیری از آزمون غربالگری حرکتی عملکردی جهت شناسایی ورزشکاران در معرض آسیب به مریبان توصیه می شود.

کلمات کلیدی:

آزمون غربالگری حرکتی عملکردی، الگوهای حرکتی، فوتبال، پیشگیری از آسیب

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1943605>

