

عنوان مقاله:

مقایسه هشت هفته تمرینات ثبات مرکزی با پلايومتریك بر دامنه حرکتی و توان ورزشکاران دارای بی ثباتی مزمن مچ پا

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی تمرین و آسیب های ورزشی، دوره 1، شماره 1 (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

سجاد حمزه عبدالله البوجاسم - کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دبیر تربیت بدنی، وزارت آموزش و پرورش، عراق، بابل.

حمید طباطبائی - استادیار گروه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر، مقایسه تاثیر هشت هفته تمرینات ثبات مرکزی با پلايومتریك بر دامنه حرکتی و توان ورزشکاران دارای بی ثباتی مزمن مچ پا بود. جامعه آماری این پژوهش، شامل ورزشکاران جوان پسر دارای بی ثباتی مزمن مچ پا بود. تعداد افراد نمونه ۳۰ نفر (۱۰ نفر برای هر گروه) در نظر گرفته شد، که در ابتدا به صورت هدفمند و در نهایت به صورت تصادفی ساده انتخاب شده و به صورت همتا شده، به دو گروه آزمایش (ثبات مرکزی و پلايومتریك) و یک گروه کنترل تقسیم شدند. قبل از شروع پروتکل تمرینی، توان انفجاری و دامنه حرکتی (دورسی فلکشن و پلانتر فلکشن) ارزیابی و اندازه گیری شد. گروه های تجربی تمرینات خود را که شامل تمرینات ثبات مرکزی و پلايومتریك بود، به مدت هشت هفته (۳ جلسه در هفته) انجام دادند و گروه کنترل در طول انجام پژوهش هیچ گونه تمرینات ورزشی خاصی را انجام ندادند. بعد از اجرای هشت هفته پروتکل تمرینی، پس از آزمون جهت ارزیابی متغیرها با اندازه گیری دامنه حرکتی به وسیله گونیامتر و آزمون سارجنت جهت اندازه گیری توان، همانند پیش آزمون انجام شد. تمرینات ثبات مرکزی بر توان تاثیر معنی داری دارد، اما در بهبود دامنه حرکتی (پلانتر فلکشن و دورسی فلکشن) تفاوت معنی دار نبود و از پیش آزمون تا پس آزمون بهبود معناداری مشاهده نشد. تمرینات پلايومتریك بر توان و دامنه حرکتی (پلانتر فلکشن و دورسی فلکشن) مچ پا تاثیر معنی داری دارد.

کلمات کلیدی:

بی ثباتی مزمن مچ پا، تمرینات ثبات مرکزی، تمرینات پلايومتریك، دامنه حرکتی، توان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2047436>

