

عنوان مقاله:

اثر نوار بندی مچ پا بر تغییرات تعادل در پاسخ به خستگی در بدمینتون بازان مرد غیرحرفه ای و مبتلا به بی ثباتی مزمن مچ پا

محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی پژوهشهای کاربردی در تربیت بدنی، علوم ورزشی و قهرمانی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

حمیدرضا فرخ فال - گروه تربیت بدنی، دانشکده علوم انسانی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران

نجمه رضاییان - استادیار، گروه تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی بجنورد، بجنورد، ایران

خلاصه مقاله:

یکی از شایع ترین آسیب های ورزشی که تعادل را تحت الشعاع قرار می دهد، پیچ خوردگی مچ پا است. نواربندی در راستای حمایت مچ پا حین فعالیت به طور متداول استفاده شده و می تواند موجب حمایت مکانیکی از مفصل مچ پا شود. هدف از انجام این پژوهش بررسی اثر نواربندی مچ پا بر تغییرات تعادل در پاسخ به خستگی در بدمینتون بازان مرد غیرحرفه ای و مبتلا به بی ثباتی مزمن مچ پا بود. بدین منظور، 12 بدمینتون باز مرد غیرحرفه ای و مبتلا به بی ثباتی مزمن مچ پا (میانگین سنی $29 \pm 3/4$ سال، شاخص توده بدنی $24 \pm 1/5$ کیلوگرم بر مترمربع) به صورت هدفمند انتخاب و در یک گروه تجربی مورد بررسی قرار گرفتند. اولین ارزیابی شاخص های عملکردی شامل تعادل ایستا، نیمه پویا، پویا و مجموع قبل از اجرا پروتکل خستگی انجام شد. سپس آزمودنی ها پروتکل خستگی را اجرا کرده و شاخص های عملکردی مدنظر مجددا ارزیابی گردید. هفت روز بعد و در جلسه دوم، ابتدا نواربندی به روش بسکت ویو انجام شد و سپس آزمودنی ها مجددا پروتکل خستگی را اجرا کردند و متعاقبا ارزیابی شاخص های عملکردی مذکور انجام شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از آزمون آنالیز واریانس با اندازه گیری مکرر در سطح معنی داری $P > 0/05$ انجام شد. نتایج نشان داد نواربندی به روش بسکت ویو بر تغییرات تعادل ایستا (آزمون فرشته با چشمان باز روی سطح پایدار، آزمون فرشته با چشمان بسته روی سطح پایدار و آزمون فرشته با چشمان باز روی سطح ناپایدار)، تعادل نیمه پویا (آزمون ستاره با پای چپ)، تعادل پویا (آزمون صندلی) و تعادل مجموع (آزمون مجموع) در پاسخ به خستگی، تاثیر معنی دار دارد. بنابراین با توجه به نتایج پژوهش حاضر، به کارگیری نواربندی به شیوه بسکتویو در بدمینتون بازان مبتلا به بی ثباتی مزمن مچ پا توصیه می شود

کلمات کلیدی:

تعادل ایستا، تعادل پویا، تعادل نیمه پویا، تعادل مجموع، نوار بندی، بسکت ویو

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/744001>

