

## عنوان مقاله:

تاثیر فعالیت برون گرای حاد آسیب زا با سرعت انقباض بالای عضله بازکننده زانوی پای برتر بر شاخص های آسیب عضلانی و کنترل قامت دختران جوان تمرین کرده

## محل انتشار:

دو فصلنامه مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش، دوره 5، شماره 9 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسندگان:

فرزانه موثقی - دکترای بیومکانیک ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

حیدر صادقی - استاد تمام دانشکده علوم ورزشی، گروه بیومکانیک ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

سبحان سبحانی - استادیار گروه فیزیوتراپی، دانشکده علوم توانبخشی، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، شیراز، ایران

جواد نعمتی - استادیار گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران

## خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: انقباض برون گرا از لحاظ مکانیکی کارآیی اش بیشتر بوده، اما استراتژی فعال سازی منحصر به فردی را به کار می گیرد که عضله را مستعد آسیب می کند. کنترل قامت در بسیاری از فعالیت های ورزشی و روزمره ضروری می باشد. هدف از مطالعه حاضر، بررسی تاثیر فعالیت برون گرای حاد آسیب زا با سرعت انقباض بالای عضله بازکننده زانوی پای برتر بر شاخص های آسیب عضلانی و کنترل قامت در دختران جوان تمرین کرده بود. روش تحقیق: 10 دختر جوان ( $21/9 \pm 1/66$  سال) تمرین کرده به طور داوطلبانه در این تحقیق شرکت کردند. جهت ایجاد آسیب عضلانی، آزمودنی ها 300 انقباض برون گرا با شدت 150 درصد حداکثر گشتاور هم طول و سرعت 240 درجه/ثانیه را بر روی عضلات بازکننده زانوی پای برتر انجام دادند. شاخص های آسیب عضلانی (حداکثر گشتاور هم طول، میزان درد، محیط ران)، کنترل قامت (مسافت و سرعت حرکت مرکز فشار در دو محور) قبل، یک و 48 ساعت پس از فعالیت برون گرای اندازه گیری شدند. تجزیه و تحلیل آماری با استفاده از نرم افزار SPSS 16 و آزمون آنالیز واریانس با اندازه گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی، انجام گردید و سطح معنی داری 0/05 p در نظر گرفته شد. یافته ها: تمامی شاخص های آسیب عضلانی مورد مطالعه، متعاقب فعالیت برون گرای به طور معنی داری تغییر یافت (0/05 p) که نشان دهنده ایجاد آسیب عضلانی است. بر خلاف آن، تفاوت معنی داری بین مسافت و سرعت حرکت مرکز فشار در دو محور، قبل، یک و 48 ساعت پس از فعالیت برون گرای مشاهده نشد ( $p > 0/05$ ). نتیجه گیری: در مجموع نتایج تحقیق حاضر نشان داد که فعالیت برون گرای آسیب زا با سرعت بالا که به طور خاص بر روی عضله بازکننده زانو انجام شود، کنترل قامت دختران جوان تمرین کرده در ایستادن تک پا را تحت تاثیر قرار نمی دهد.

## کلمات کلیدی:

فعالیت برون گرای آسیب زا، سرعت انقباض بالا، شاخص های آسیب عضله، کنترل قامت، دختران جوان

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/765434>

