

عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته تمرین عملکردی جهشی بر ثبات پویای بازیکنان بدمینتون باز مبتلا به اسپرین مچ پا

محل انتشار:

چهارمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

فلورا فروردین - کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشگاه فردوسی، مشهد، ایران

محمد مهدی قیامی - کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از این پژوهش بررسی تاثیر هشت هفته تمرین عملکردی جهشی بر ثبات پویای بازیکنان بدمینتون باز مبتلا به اسپرین مچ پا بود. این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر روش نیمه تجربی می باشد. جامعه آماری آن شامل بازیکنان بدمینتون باز بود که سابقه اسپرین مچ پا داشتند. تعداد 30 نفر از آنها به روش در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی به دو گروه 15 نفری تجربی و کنترل تقسیم شدند. گروه تجربی، به مدت هشت هفته برنامه تمرینی را که از شش نوع تمرینات جهشی بر گرفته شده بود، انجام دادند. قبل و بعد از اجرای هشت هفته برنامه تمرینی، ثبات پویای آزمودنی ها به واسطه تست تعادلی سبت اندازه گیری شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش آمار توصیفی، تی مستقل و تی زوجی در سطح معناداری 95 درصد با الفای $\alpha \leq 0.05$ استفاده شد. نتایج تحقیق نشان داد که هشت هفته تمرینات جهشی موجب افزایش معناداری در نمرات تعادلی آزمودنی ها در هر هشت جهت تست گردشی ستاره شد. میزان پیشرفت به ترتیب در جهت های قدامی داخلی، خلفی داخلی، خارجی، قدامی خارجی، داخلی، خلفی، خلفی خارجی بود. با توجه به نتایج این تحقیق، به بازیکنانی که سابقه اسپرین مچ پا را دارند توصیه می شود تمرینات تعادلی مچ پا را در برنامه های تمرینی خود قرار دهند و همچنین به عنوان تمرین مهمی در حیطه توان بخشی و بازتوانی، از مزایای تمرینات هایپینگ استفاده شود.

کلمات کلیدی:

تمرینات جهشی، ثبات پویا، بدمینتون بازان، اسپرین مچ پا

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/774677>

