

عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته تمرینات +11 فیفا بر متغیرهای نیروی عکس العمل زمین هنگام حرکت فرود تکپا در بازیکنان فوتبال مرد جوان

محل انتشار:

دوفصلنامه مطالعات طب ورزشی، دوره 8، شماره 20 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 19

نویسندگان:

وحید قاسمی پایین دهی - دکتری آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشگاه خوارزمی

سیدصدرالدین شجاع الدین - دانشیار آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشگاه خوارزمی

اسماعیل ابراهیمی تکامجانی - استاد فیزیوتراپی دانشگاه علوم پزشکی تهران

امیر لطافت کار - استادیار آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشگاه خوارزمی

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر، بررسی تاثیر هشت هفته تمرینات +11 فیفا بر متغیرهای نیروی عکس العمل زمین هنگام حرکت فرود تکپا در بازیکنان فوتبال مرد جوان بود. بدین منظور، 24 بازیکن فوتبال زیر 21 سال به صورت تصادفی به دو گروه تجربی و کنترل تقسیم شدند و گروه تجربی به مدت دو ماه تحت تمرینات +11 فیفا قرار گرفت. نتایج نشان میدهد که حداکثر مقدار مولفه های عمودی، قدامی خلفی و داخلی خارجی نیروی عکس العمل زمین در پس آزمون گروه تجربی، به طور معناداری کاهش یافته است. درمقابل، زمان رسیدن به حداکثر مقدار مولفه های نیروی عکس العمل زمین افزایش پیدا کرده است. به طور کلی، می توان عنوان کرد که احتمالا برنامه تمرینات +11 فیفا می تواند تاثیر مثبتی بر تعدیل عوامل خطر ساز آسیب زانو داشته باشد.

کلمات کلیدی:

پیشگیری از آسیب، مفصل زانو، فیفا +11، نیروی عکس العمل زمین

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/793450>

