

## عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات پیشگیرانه کنترل حرکتی بر کینتیک، کینماتیک و عملکرد حرکتی افراد فعال

## محل انتشار:

دومین همایش ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اهواز (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسندگان:

هادی عباس زاده قناتی - کارشناسی ارشد، آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

امیر لطافت کار - استادیار گروه آسیب شناسی و حرکات اصلاحی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

علی عباسی - استادیار گروه بیومکانیک دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

## خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: نتایج پژوهش ها بیانگر آن است که برنامه های پیشگیری از آسیب لیگامان صلیبی قدامی در کوتاه مدت موفقیت آمیز بوده اند. استراتژی های یادگیری حرکتی با تمرکز درونی برای حرکات بدن به صورت سنتی استفاده شده اند اما این احتمال می رود در مقایسه با تمرکز بیرونی در اکتساب و کنترل مهارت های حرکتی پیچیده مورد نیاز ورزش ها مناسب نباشند. هدف این پژوهش بررسی تاثیر تمرینات پیشگیرانه کنترل حرکتی بر کینتیک، کینماتیک و عملکرد حرکتی افراد فعال بود. روش کار: 24 مرد فعال سالم با میانگین سن  $83/24 \pm 77/2$  سال، وزن  $20/72 \pm 30/9$  کیلوگرم و قد  $79/176 \pm 05/4$  سانتی متر برای انجام این پژوهش انتخاب شده و به صورت تصادفی به دو گروه تمرینات فیدبکی و کنترل تقسیم شدند. قبل و پس از هشت هفته تحت تمرینات فیدبکی، با استفاده از دستگاه ایزوکینتیک، دستگاه آنالیز حرکت و آزمون لی سه گام به ترتیب حداکثر گشتاور ابداکشن ران، حداکثر زاویه والگوس زانو در حین انجام تکلیف فرود و عملکرد حرکتی آزمودنی ها اندازه گیری شد. جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات از آزمون های آماری تی زوجی و مستقل و تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر استفاده شد. یافته ها: نتایج تحلیل آماری نشان داد تمرین فیدبکی تاثیر معنی داری بر حداکثر گشتاور ابداکشن ران ( $004/0P$ ) و رکورد پرش لی ضربدری ( $005/0P$ ) آزمودنی ها داشته؛ اما بر زاویه والگوس زانوی ( $117/0P$ ) آن ها تاثیر نداشت. نتیجه گیری: با توجه به اندازه اثر بالای گزارش شده از تاثیرگذاری تمرینات بر حداکثر گشتاور ابداکشن ران و عملکرد حرکتی آزمودنی ها، به مربیان و ورزشکاران پیشنهاد می شود به منظور پیشگیری از آسیب لیگامان صلیبی قدامی و افزایش عملکرد حرکتی ورزشکاران از تمرینات فیدبکی در طول جلسات تمرینی بهره مند شوند.

## کلمات کلیدی:

پیشگیری از آسیب، تمرکز توجه، فیدبک، کینماتیک، لیگامان صلیبی قدامی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/813088>

