

عنوان مقاله:

مقایسه تاثیر دو نوع تمرین هایپینگ و ترکیبی تعادلی قدرتی بر تعادل ایستا و پویا مردان فوتبالیست مبتلا به بی ثباتی مزمن مچ پا

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

هادی محمدی نیاسماکوش - دانشجوی کارشناسی ارشد، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده علوم ورزشی و تربیت بدنی، خوارزمی، تهران، تهران، ایران

صدرالدین شجاع الدین - دانشیار، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

ملیحه حدادنژاد - استادیار، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: هدف از مطالعه حاضر مقایسه تاثیر دو نوع تمرین هایپینگ و ترکیبی تعادلی قدرتی بر تعادل مردان فوتبالیست مبتلا به بی ثباتی مزمن مچ پا است. روش کار: آزمودنی های این پژوهش شامل 36 مرد فوتبالیست با بی ثباتی مزمن مچ پا بود که به صورت هدفدار انتخاب شدند و به سه گروه تمرینی هایپینگ (سن: 53/24 سال، قد: 77/1 متر، وزن: 60/75 کیلوگرم و شاخص توده بدنی (BMI): 87/23)، ترکیبی تعادلی قدرتی (سن: 93/23 سال، قد: 76/1 متر، وزن: 93/74 کیلوگرم و شاخص توده بدنی (BMI): 95/23) و گروه کنترل (سن: 58/23 سال، قد: 83/178 سانتی متر، وزن: 83/75 کیلوگرم، با شاخص توده بدنی (BMI): 13/21) تقسیم شدند. برای جمع آوری اطلاعات دموگرافیک و اطلاعات در مورد سابقه ورزشی از پرسشنامه و برای اندازه گیری تعادل ایستا و پویا از آزمون های تعادلی باس استیک و وای استفاده شد. از آزمون تحلیل کوواریانس و آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه تفاوت میانگین ها استفاده شد. یافته ها: نتایج پژوهش نشان داد که تفاوت معنی داری بین تعادل ایستا ($p < 001/0$) و نتیجه کل تعادل پویا ($p < 001/0$) دو گروه تمرینی وجود دارد همچنین آزمودنی های گروه تمرینات تعادلی - قدرتی در تمامی جهت های آزمون وای عملکرد بهتری نسبت به گروه تمرینی هایپینگ داشتند. نتیجه گیری: نتایج تحقیق حاضر نشان داد که هر دو تمرینات تعادلی - قدرتی و هایپینگ می توانند در بهبود تعادل مردان فوتبالیست مبتلا به بی ثباتی مزمن مچ پا اثرگذار باشند با این حال به نظر می رسد تمرینات منتخب تعادلی - قدرتی به این دلیل که به تقویت هر یک از این فاکتورها به صورت مجزا تاکید دارد بتواند تاثیر بیشتری نسبت به تمرینات هایپینگ که قدرت و تعادل را در ذات خود دارد، داشته باشد و در بهبودی سریعتر ورزشکاران با بی ثباتی مزمن مچ پا تاثیر بیشتری داشته باشد.

کلمات کلیدی:

اسپرین مچ پا، تعادل، تمرین هایپینگ، تمرین تعادلی - قدرتی، باس استیک

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/813182>

