

عنوان مقاله:

بررسی عملکرد حرکتی ورزشکاران مرد مستعد آسیب ACL پس از یک دوره تمرینات منتخب در آب

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

خشایار طلوع مقدم - کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، گروه علوم ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب، تهران، ایران

مصطفی پورکیانی - استادیار، گروه علوم ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: هدف از مطالعه حاضر بررسی عملکرد حرکتی ورزشکاران مرد مستعد آسیب ACL پس از یک دوره تمرینات منتخب در آب بود. روش کار: بدین منظور 30 نفر از زنان مردان ورزشکار در معرض خطر آسیب ACL در دو گروه 15 نفره کنترل قرار گرفتند. قبل و بعد از اجرای پروتکل تمرینی جهت بررسی شاخص های عملکردی از آزمون جهش جانبی، جهش هشت لاتین، جهش سه گانه تک پا و جهش سه گانه متقاطع تک پا استفاده شد. همچنین به منظور بررسی میزان تعادل پویا از آزمون تعادلی Y استفاده شد. سپس گروه تجربی به مدت هشت هفته تمرینات منتخب در آب را انجام دادند. به منظور تجزیه تحلیل داده ها، از آزمون t زوجی جهت بررسی تفاوت درون گروهی و همچنین از آزمون تی مستقل جهت بررسی میزان تغییرات تفاوت های بین گروهی استفاده شد. یافته ها: نتایج تجزیه تحلیل آماری نشان داد که تمرینات منتخب در آب سبب بهبود شاخص های عملکردی، تعادل پویا در ورزشکاران مرد مستعد آسیب رباط صلیبی قدامی شد. نتیجه گیری: نتایج نشان داد که تمرین در آب سبب بهبود شاخص های عملکردی، تعادل پویا می گردد. لذا کاربرد تمرینات منتخب در آب در کنار سایر روش های تمرینی جهت بهبود عملکرد و کاهش آسیب در افراد مستعد آسیب رباط صلیبی قدامی توصیه می شود.

کلمات کلیدی:

تمرین در آب، رباط صلیبی قدامی، عملکرد حرکتی، تعادل

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/813207>

