

عنوان مقاله:

اثر شش هفته تمرینات هاپینگ بر روی حس وضعیت مفصل ورزشکاران دارای بی ثباتی عملکردی مچ پا

محل انتشار:

مجله پژوهش در علوم توانبخشی، دوره 9، شماره 3 (سال: 1392)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

محمد کریمی زاده اردکانی - کارشناس ارشد، گروه طب ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

محمدحسین علیزاده - گروه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

اسماعیل ابراهیمی تکامجانی - استاد، گروه فیزیوتراپی، دانشکده توانبخشی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: هدف از پژوهش حاضر، بررسی تاثیر شش هفته تمرینات هاپینگ بر روی حس وضعیت مفصل ورزشکاران جوان دارای بی ثباتی عملکردی مچ پا بود. مواد و روش ها: ۳۰ جوان پسر ورزشکار دارای بی ثباتی عملکردی مچ پا با میانگین و انحراف استاندارد وزن $50/11 \pm$ کیلوگرم، قد $174/8 \pm$ سانتی متر، سن $16/22 \pm$ سال و نمره بی ثباتی $31/2 \pm$ به صورت تصادفی به دو گروه ۱۵ نفری شامل گروه تجربی و گروه شاهد تقسیم شدند. قبل و بعد از اجرای شش هفته برنامه تمرینی، حس وضعیت مفصل مچ پای آزمودنی ها از طریق بازسازی زاویه مفصل به صورت فعال اندازه گیری گردید. برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش آمار توصیفی، Paired و Independent t در سطح معنی داری ۹۵ درصد ($\alpha \leq 0/05$) استفاده شد. یافته ها: تمرینات هاپینگ موجب کاهش معنی دار میانگین خطای مطلق بازسازی زاویه مفصل مچ پا در حرکت اینورشن و پلانتر فلکشن بعد از شش هفته تمرینات هاپینگ شد. همچنین کاهش بیشتری در خطای مطلق بازسازی زاویه اینورشن نسبت به پلانتر فلکشن مشاهده شد. نتیجه گیری: با توجه به نتایج تحقیق توصیه می شود به دلیل نیاز ویژه افراد دارای بی ثباتی عملکردی مچ پا به حس وضعیت مفصل در مهارت های ورزشی و همچنین به عنوان یک عامل مهم توان بخشی در طراحی برنامه های تمرینی و بازتوانی از مزایای برنامه تمرین هاپینگ استفاده شود. کلید واژه ها: تمرینات هاپینگ، حس وضعیت مفصل، بی ثباتی عملکردی مچ پا، جوان ورزشکار

کلمات کلیدی:

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1593463>

