

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

هادی عباس زاده قناتی^{۱*}، امیر لطافت کار^۲، علی عباسی^۳

۱. کارشناسی ارشد، آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران. (*نویسنده مسئول).

۲. استادیار گروه آسیب شناسی و حرکات اصلاحی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

۳. استادیار گروه بیومکانیک دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

*(Email: h.abbaszade^{۳۳۴۳}@gmail.com)

چکیده

زمینه و هدف: نتایج پژوهش‌ها بیانگر آن است که برنامه‌های پیشگیری از آسیب لیگامان صلیبی قدامی در کوتاه مدت موفقیت‌آمیز بوده- اند. استراتژی‌های یادگیری حرکتی با تمرکز درونی برای حرکات بدن به صورت سنتی استفاده شده‌اند اما این احتمال می‌رود در مقایسه با تمرکز بیرونی در اکتساب و کنترل مهارت‌های حرکتی پیچیده مورد نیاز ورزش‌ها مناسب نباشند. هدف این پژوهش بررسی تأثیر تمرینات پیشگیرانه کنترل حرکتی بر کینتیک، کینماتیک و عملکرد حرکتی افراد فعال بود.

روش کار: ۲۴ مرد فعال سالم با میانگین سن $24/83 \pm 2/77$ سال، وزن $72/20 \pm 9/30$ کیلوگرم و قد $176/79 \pm 4/05$ سانتی‌متر 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 آزمودنی‌ها اندازه‌گیری شد. جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات از آزمون‌های آماری تی زوجی و مستقل و تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج تحلیل آماری نشان داد تمرین فیدبکی تأثیر معناداری بر حداکثر گشتاور ابداکشن ران ($P=0/004$) و رکورد پرش لی ضربدری ($P=0/005$) آزمودنی‌ها داشته؛ اما بر زاویه والگوس زانوی ($P=0/117$) آن‌ها تأثیر نداشت. **نتیجه‌گیری:** با توجه به اندازه اثر بالای گزارش شده از تأثیرگذاری تمرینات بر حداکثر گشتاور ابداکشن ران و عملکرد حرکتی آزمودنی‌ها، به مربیان و ورزشکاران پیشنهاد می‌شود به منظور پیشگیری از آسیب لیگامان صلیبی قدامی و افزایش عملکرد حرکتی ورزشکاران از تمرینات فیدبکی در طول جلسات تمرینی بهره‌مند شوند.

کلید واژه‌ها: پیشگیری از آسیب، تمرکز توجه، فیدبک، کینماتیک، لیگامان صلیبی قدامی