



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

*خشیار طلوع مقدم^۱، دکتر مصطفی پورکیانی^۲

۱. 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 (*نویسنده مسئول)
۲. استادیار، گروه علوم ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب، تهران، ایران
*Email: (Khashayar.tmg@gmail.com)

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

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 ۳۰ نفر از زنان مردان ورزشکار در معرض خطر آسیب ACL در دو گروه ۱۵ نفره کنترل قرار گرفتند. قبل و بعد از اجرای پروتکل تمرینی جهت بررسی شاخص‌های عملکردی از آزمون جهش جانبی، جهش هشت لاتین، جهش سه‌گانه تک پا و جهش سه‌گانه 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 داده‌ها، از آزمون t زوجی جهت بررسی تفاوت درون-گروهی و همچنین از آزمون تی مستقل جهت بررسی میزان تغییرات تفاوت‌های بین گروهی استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج تجزیه تحلیل آماری نشان داد که تمرینات منتخب در آب سبب بهبود شاخص‌های عملکردی، تعادل پویا در ورزشکاران مرد مستعد آسیب رباط صلیبی قدامی شد.

نتیجه گیری: نتایج نشان داد که تمرین در آب سبب بهبود شاخص‌های عملکردی، تعادل پویا می‌گردد. لذا کاربرد تمرینات منتخب در آب در کنار سایر روش‌های تمرینی جهت بهبود عملکرد و کاهش آسیب در افراد مستعد آسیب رباط صلیبی قدامی توصیه می‌شود.

کلید واژه‌ها: تمرین در آب، رباط صلیبی قدامی، عملکرد حرکتی، تعادل