



تأثیر شش هفته تمرینات اکسنتریک همسترینگ بر تعادل و عملکرد مفصل زانوی دانش آموزان پسر مقطع متوسطه

حمیدرضا کیان نکو^۱، هادی میری^۲

۱- کارشناس ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی واحد جنوب تهران

۲- استادیار دانشگاه امیر کبیر ایران (*نویسنده مسؤول)

*Email: Hd.miri@gmail.com

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

هدف: آسیب ورزشکار یک فاکتور عمده در کاهش عملکرد و قدرت وی می باشد. از طرفی ورزشکاران برای رسیدن به عملکرد مطلوب به سطح بالایی از هماهنگی، کنترل پاسچر، قدرت و دامنه حرکتی نیاز دارند. بنابراین هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر شش هفته تمرینات اکسنتریک همسترینگ بر تعادل و عملکرد مفصل زانوی دانش آموزان پسر مقطع متوسطه بود.

روش کار: در این مطالعه نیمه تجربی ۳۰ دانش آموز مقطع متوسطه که در آزمون های غربالگری عملکردی نمره زیر ۱۴ کسب کردند انتخاب و به طور مساوی به دو گروه همسان تقسیم شدند. قبل و بعد از تمرینات، متغیرهای تعادل ایستا، تعادل پویا و عملکرد مفصل زانو به ترتیب به وسیله آزمون لک لک، آزمون Y و fms مورد اندازه گیری قرار گرفتند. داده ها با استفاده از آزمون آماری تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شدند.

یافته ها: بر اساس نتایج، در پیش آزمون اختلاق معناداری در تعادل ایستا، تعادل پویا و عملکرد حرکتی بین دو گروه تجربی و کنترل وجود نداشت ($p \geq 0.05$). در پس آزمون بین دو گروه تجربی و کنترل تفاوت معناداری تعادل ایستا، تعادل پویا و عملکرد حرکتی مشاهده شد ($p \geq 0.05$).

نتیجه گیری: براساس نتایج، تمرینات اکسنتریک همسترینگ می تواند موجب بهبود تعادل و عملکرد حرکتی در دانش آموزان مقطع متوسطه شود، لذا جهت تقویت عملکرد ورزشی و پیشگیری از وقوع آسیب های ورزشی، می توان چنین تمریناتی را در برنامه های تمرینی گنجاند.

کلیدواژگان: تمرینات اکسنتریک، تعادل، عملکرد حرکتی