



اثر هشت هفته تمرین منتخب در آب بر میزان خطای فرود زنان ورزشکار جوان بسکتبالیست مستعد آسیب

*مریم علی نجاتی سیسی^۱، دکتر حمید طباطبایی^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: (maryam.alinejati@yahoo.com)

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: هدف از مطالعه حاضر اثر هشت هفته تمرین منتخب در آب بر میزان خطای فرود زنان ورزشکار جوان بسکتبالیست مستعد آسیب بود.

روش کار: بدین منظور ۳۰ نفر از زنان ورزشکار در معرض خطر آسیب ACL در دو گروه ۱۵ نفره کنترل قرار گرفتند. قبل و بعد از اجرای پروتکل تمرینی جهت ارزیابی عوامل خطرساز از آزمون‌های سیستم امتیازدهی خطای فرود (LESS) 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 به طور معنی داری سبب تغییرات در خطای فرود زنان ورزشکار مستعد آسیب شد ($P \leq 0.05$). در حالیکه هیچگونه تغییر معنی داری در گروه کنترل مشاهده نگردید.

نتیجه گیری: نتایج نشان داد که تمرین در آب سبب بهبود میزان خطای فرود می گردد. لذا کاربرد تمرینات منتخب در آب در کنار سایر روش‌های تمرینی جهت بهبودی میزان خطای فرود و کاهش میزان آسیب در افراد مستعد آسیب رباط صلیبی قدامی توصیه می شود.

کلید واژه‌ها: تمرین در آب، رباط صلیبی قدامی، خطای فرود، زنان ورزشکار