

سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اولین کنگره ملی مدیریت راهبردی در ورزش

دانشگاه گیلان - منطقه آزاد انزلی - اداره کل ورزش و جوانان گیلان

۳۱ مرداد ۹۸

آدرس سایت: www.confsh.ir



ارتباط بین ثبات مرکزی بدن و تعادل پویا با نتایج آزمون غربالگری حرکت عملکردی در تکواندوکاران

مجتبی کامکار^۱، علی یعقوبی^۲

۱. مربی، آموزشکده فنی و حرفه ای سما، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بجنورد، بجنورد، ایران. (*نویسنده مسئول).

۲. استادیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بجنورد، بجنورد، ایران.

*Email: mojtaba_kamkar50@yahoo.com

نوع ارائه مقاله: سخنرانی

چکیده

زمینه و هدف: ورزشکاران برای اجرای موثر و ایمن حرکات پایه ای رشته ورزشی خود، نیاز به مقدار لازمی از تعادل، ثبات ناحیه مرکزی بدن و کنترل عصبی عضلانی دارند. آزمون غربالگری حرکت عملکردی (Functional Movement Screen) اطلاعات مفیدی را درباره حرکت، ثبات در زنجیره حرکتی و پیش بینی آسیب فراهم میکند. به همین منظور هدف از پژوهش حاضر، بررسی ارتباط بین ثبات عضلات ناحیه مرکزی بدن و تعادل پویا با امتیاز آزمون FMS در تکواندوکاران دارای سابقه تمرینی بالای ۴ سال بود.

روش کار: تعداد ۲۰ تکواندوکار با کمر بند مشکی با دامنه سنی 19.7 ± 2.4 سال، وزن 66.2 ± 9.7 کیلوگرم، قد 176.6 ± 5.3 سانتیمتر شرکت کردند. به منظور ارزیابی ثبات عضلات مرکزی بدن، از آزمون مک گیل و برای ارزیابی تعادل پویا از دستگاه سنجش تعادل پویا استفاده شد.

یافته ها: نتایج نشان داد که مدل رگرسیونی این تحقیق در پیش بینی نمرات FMS مدلی قوی است، زیرا توانسته ۸۵/۵ درصد واریانس نمره های FMS را پیش بینی کند. از بین متغیرهای پیش بین، تنها بین استقامت فلکسورهای ناحیه مرکزی بدن با نمره های FMS ارتباط معنی داری مشاهده شد ($p \leq 0.05$).

نتیجه گیری: با توجه به نتایج بدست آمده از مطالعه حاضر، می توان از تمرینات ثبات مرکزی و تعادلی به منظور بهبود حرکات عملکردی پایه جهت پیشگیری از آسیب های ورزشی در تکواندو کاران استفاده کرد.

کلیدواژه ها: ثبات مرکزی بدن، تعادل پویا، غربالگری حرکت عملکردی، پیشگیری از آسیب های ورزشی