



تاثیر تمرینات هاپینگ بر مولفه‌های تعادل و حس عمقی دانشجویان مبتلا به اسپرین

مچ پا

وجیهه دهقان زاده بهابادی^{۱*}

۱. کارشناس ارشد آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، گروه آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید باهنر، کرمان، ایران (*نویسنده مسئول).

*Email: (Dehghanzadebahabadi68@gmail.com)

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: اسپرین مچ پا یکی از شایع‌ترین آسیب‌های ورزشی بخصوص ورزش‌های همراه با دویدن، پرش و پرش از بغل می‌باشد که باعث بروز ناپایداری‌های مزمن در کنترل عصبی-عضلانی و حس عمقی و تعادل بدنی فرد می‌شود. تمرینات هاپینگ، ورزش‌هایی با اجزای مهارت‌های حرکتی پایه و بنیادی هستند که نقش بازدارنده و کنترل‌کننده‌ای در بروز آسیب اسپرین مچ پا دارند. به همین منظور در تحقیقی تاثیر شش هفته (۳ جلسه در هفته) تمرینات هاپینگ بر حس عمقی و تعادل در ۲۴ دختر دانشجویان مبتلا به ناپایداری مفصل مچ پا در دانشگاه باهنر کرمان بررسی شد.

روش کار: این دانشجویان با دامنه سنی ۱۸-۲۸ سال با شیوه نمونه‌گیری هدفمند و در دسترس انتخاب و به یک گروه تجربی (افراد) که تمرینات هاپینگ انجام می‌دهند و گروه کنترل (افراد) که هیچ گونه تمرینات هاپینگ را تجربه نکردند تقسیم شدند. حس عمقی با استفاده از گونیامتر و تعادل با استفاده از دستگاه تعادل سنج بایودکس اندازه‌گیری شد.

یافته‌ها: پس از پایان دوره تمرینی شش هفته‌ای، نتایج آنالیز ترکیبی مکرر حاکی از اختلاف معنی‌دار بین حس عمقی و تعادل در مرحله قبل و بعد از تمرینات هاپینگ بود. همچنین از لحاظ حس عمقی و تعادل بین گروه تمرینات هاپینگ با گروه کنترل اختلاف معنی‌دار وجود داشت. میانگین تعادل در گروه تجربی تمرینات هاپینگ و گروه کنترل به ترتیب برابر با ۰/۶۷ و ۱/۰۹ و میانگین حس عمقی در گروه‌های ذکر شده به ترتیب برابر با ۱۵/۲۰ و ۲۰/۷۷ ثبت شد.

نتیجه‌گیری: می‌توان نتیجه‌گیری کرد که تمرینات هاپینگ، به‌عنوان یک روش تمرینی موثر برای بهبود تعادل و حس عمقی در افراد دارای ناپایداری مچ پا قابل توصیه می‌باشد.

کلیدواژه‌ها: اسپرین مچ پا، بایودکس، تعادل، هاپینگ