

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



اثر پروتکل خستگی عملکردی بر تعادل پویا ورزشکاران جوانان ژیمناستیک

زاهر محمد عاشور*¹، دکتر حسن دانشمندی²

¹. کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران (**نویسنده مسئول)

². استاد گروه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

E-mail: ashourzاهر145@gmail.com

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

هدف از انجام این تحقیق، بررسی اثر خستگی عملکردی بر تعادل پویا ورزشکاران جوانان ژیمناستیک بود. نمونه تحقیق شامل 15 نفر از بازیکنان جوانان ژیمناستیک شهر رشت بودند. میانگین و انحراف استاندارد سنی آزمودنی ها: $13/60 \pm 1/05$ سال، وزن $43/06 \pm 11/01$ کیلوگرم، قد $1/50 \pm 0/13$ سانتیمتر، (BMI) $18/66 \pm 2/82$ و سابقه تمرین $5/80 \pm 1/56$ بود که بصورت تصادفی هدفدار انتخاب شدند. برای ارزیابی تعادل پویا و عملکرد اندام تحتانی آزمودنی ها (در پیش آزمون و پس آزمون)، از تست تعادل پویا Y استفاده شد، خستگی با استفاده از پروتکل خستگی عملکردی عمومی نیز از طریق آزمون (ساکو ویکنیز) در هفت مرحله ارزیابی شد و از مقیاس میزان درک تلاش (RPE) برای تعیین شدت فشار فیزیکی بازیکنان ژیمناستیک استفاده شد، که در این مطالعه (RPE) 15 به عنوان ملاک خستگی در نظر گرفته شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون t همبسته در سطح معنی داری ($p < 0/05$) استفاده شد. یافته های تحقیق نشان داد که اعمال پروتکل خستگی عملکردی عمومی باعث کاهش میزان تعادل پویا اندام تحتانی می شود. لذا با توجه به اینکه با کاهش تعادل احتمال بروز آسیب بیشتر خواهد شد، توصیه می شود تا از اجرای تمرینات شدید و حرکات تکراری خسته کننده به خصوص در پایان جلسات تمرین خودداری شود، همچنین به منظور ارتقای تعادل عملکردی استفاده از تمرینات تعادلی قبل از شرکت در هر گونه فعالیت ژیمناستیک پیشنهاد می گردد.