



تاثیر ۸ هفته تمرینات TRX بر تعادل و قدرت دورکننده‌های ران در بازیکنان فوتبال دارای ناهنجاری پای پارانتری

نرمین غنی زاده حصار^۱، عادل حیدری*^۲، تیمور الهیاری^۳

- ۱- استادیار آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، گروه تربیت بدنی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران
 - ۲- کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران
 - ۳- دانشیار بهداشت حرفه‌ای و ارگونومی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی ارومیه، ارومیه، ایران
- *Email: (Adelheydari69@yahoo.com)

نوع ارائه مقاله: سخنرانی

چکیده

زمینه و هدف: ورزش تعلیق اندام (TRX) نوعی از تمرینات مقاومتی است که در آن با استفاده از وزن بدن می‌توان تمرینات متنوعی را با ترکیب حرکات مختلف ایجاد کرد و انجام داد. از اینرو، مطالعه حاضر با هدف بررسی تاثیر ۸ هفته تمرینات TRX بر تعادل و قدرت دورکننده‌های ران در بازیکنان فوتبال دارای ناهنجاری پای پارانتری انجام شد.

روش کار: در مطالعه نیمه تجربی حاضر، تعداد ۳۰ نفر از بازیکنان فوتبال دارای پای پارانتری تبریز که به صورت تصادفی در دو گروه کنترل (با میانگین سن $27/20 \pm 1/94$ سال، قد $177/50 \pm 9/32$ سانتی‌متر، وزن $74/5 \pm 5/43$ کیلوگرم) و TRX (با میانگین سن $29/58 \pm 3/27$ سال، قد $179/80 \pm 7/48$ سانتی‌متر، وزن $76 \pm 6/12$ کیلوگرم) به صورت هدف‌مند و در دسترس انتخاب شدند. به منظور ارزیابی میزان تعادل پویا از آزمون Y و قدرت دورکننده‌های ران از دستگاه ایزوکتیک ساییکس استفاده شد. گروه‌های تجربی برنامه تمرینی تی.آر.ایکس را به مدت ۸ هفته (۳ جلسه در هفته) انجام دادند. همچنین در پایان دوره پس از آزمون به عمل آمد. داده‌های حاصله با استفاده از آزمون ANOVA، تعقیبی بونفرونی و آزمون t مستقل برای مقایسه تفاوت‌های بین گروهی سطح معنی داری ۰/۰۵ تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌ها: نتایج تحقیق حاضر نشان داد که تمرینات تی.آر.ایکس باعث افزایش معنی‌داری قدرت دورکننده‌های ران در زوایه ۴۵ و تعادل در هر سه جهت قدامی، خلفی داخلی، خلفی خارجی بازیکنان فوتبال دارای پای پارانتری شده است.

نتیجه‌گیری: باتوجه به نتایج این پژوهش به مربیان ورزشی توصیه می‌شود تمرینات تی.آر.ایکس می‌تواند روش مناسبی برای بهبود تعادل و قدرت باشد.

کلید واژه‌ها: فوتبال، TRX، قدرت دورکننده‌های ران، تعادل.