



مقایسه دو نوع تمرین هایپینگ و ترکیبی قدرتی - تعادلی بر قدرت اندام تحتانی افراد دارای بی ثباتی مزمن مچ پا

فاطمه حسین زاده^{۱*}، دکتر علی اصغر نورسته^۲

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی (گرایش آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی)، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، رشت، گیلان، ایران. (*نویسنده مسئول).

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

*Email: (f_h_mobarhan@yahoo.com)

چکیده

زمینه و هدف: هدف پژوهش حاضر مقایسه دو نوع تمرین هایپینگ و ترکیبی قدرتی - تعادلی بر قدرت اندام تحتانی افراد دارای بی ثباتی مزمن مچ پا است.

روش کار: آزمودنی های این پژوهش شامل ۳۰ مرد ورزشکار با بی ثباتی مزمن مچ پا بود که به صورت غیر تصادفی هدف دار انتخاب شده و به دو گروه تمرینی هایپینگ و ترکیبی قدرتی-تعادلی تقسیم شدند و تمرینات را به مدت ۸ هفته انجام دادند. برای جمع آوری اطلاعات دموگرافیک و اطلاعات در مورد سابقه ورزشی از پرسشنامه و برای اندازه گیری قدرت از قدرت سنج دستی استفاده شد. از آزمون t مستقل و همبسته و نیز یو من ویتنی و ویلکاکسون به ترتیب در صورت نرمال و غیرنرمال بودن داده ها برای مقایسه تفاوت میانگین ها استفاده شد.

یافته ها: نتایج پژوهش نشان داد تفاوت معنی داری بین قدرت ابداکشن ($p < 0.03$) و اداکشن ($p < 0.03$) ران و نیز اینورژن ($p < 0.004$) و اورژن ($p < 0.004$) مچ پا دو گروه تمرینی پس از اعمال تمرین وجود دارد به گونه ای که آزمودنی های گروه قدرتی-تعادلی عملکرد بهتری داشتند. با این حال در سایر عوامل نظیر قدرت فلکشن و اکستنشن ران، فلکشن و اکستنشن زانو و نیز دورسی فلکشن و پلانترفلکشن مچ پا تفاوت معنی داری در دو گروه مشاهده نشد.

نتیجه گیری: نتایج تحقیق حاضر نشان داد هر دو تمرینات قدرتی-تعادلی و هایپینگ می توانند در بهبود قدرت افراد با بی ثباتی مزمن مچ پا اثرگذار باشند با این حال به نظر می رسد تمرینات منتخب قدرتی-تعادلی به علت جامع بودن آن و به این دلیل که به تقویت هر یک از این عوامل به صورت مجزا تاکید دارد بتواند تاثیر بیشتری نسبت به تمرینات هایپینگ داشته باشد و در بهبودی سریعتر ورزشکاران با بی ثباتی مزمن مچ پا تاثیر بیشتری داشته باشد.

کلیدواژه ها: قدرت، هایپینگ، تمرینات تعادلی، اسپرین مچ پا