



تأثیر ۸ هفته تمرینات ثبات مرکزی پویا و ایستا بر عملکرد تعادلی اندام فوقانی

و نمره ی آزمون غربالگری حرکات عملکردی کشتی گیران

* محمد شرافتی^۱، علی اصغر نورسته^۲، بهمن میرزایی^۳

۱- کارشناس ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی دانشگاه گیلان رشت

۲- استاد گروه آسیب شناسی و حرکات اصلاحی دانشگاه گیلان

۳- استاد گروه فیزیولوژی دانشگاه گیلان

Email: mohammadsherafati۷۲@gmail.com

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: تمرینات ثبات مرکزی در سال های اخیر محبوبیت زیادی داشته است و در انواع مختلف برنامه های آمادگی جسمانی، رشته های ورزشی مختلف و عملکرد در آنها بسیار مهم است، و همچنین نقش مهمی در در برنامه های پیشگیری از آسیب و توانبخشی دارند. هدف از این مطالعه بررسی اثر ۸ هفته تمرینات ثبات مرکزی بر عملکرد تعادلی اندام فوقانی و نمره ی آزمون غربالگری حرکات عملکردی کشتی گیران می باشد..

روش کار: در این مطالعه که به صورت نیمه تجربی می باشد ۳۰ کشتی گیر ماهر به صورت غیر تصادفی در دو گروه کنترل و مداخله قرار گرفتند. آزمودنی ها به مدت ۸ هفته تمرینات ثبات مرکزی را انجام دادند. آزمون عملکرد اندام فوقانی و آزمون غربالگری حرکات عملکردی به صورت پیش آزمون و پس آزمون گرفته شد.

یافته ها: یافته های آماری با آزمون های تحلیل واریانس دو راهه نشان داد که اختلاف در آزمون غربالگری حرکات عملکردی و عملکرد اندام فوقانی در پس آزمون و پیش آزمون معنی دار بود ($P=0.05$).

نتیجه گیری: نتایج این مطالعه نشان داد که ۸ هفته تمرینات ثبات مرکزی باعث بهبود مجموع نمرات آزمون غربالگری حرکات عملکردی و بهبود عملکرد اندام فوقانی کشتی گیران شده است..

کلید واژه ها: تمرینات ثبات مرکزی ایستا و پویا، عملکرد تعادلی اندام فوقانی، آزمون غربالگری حرکات عملکردی، کشتی گیران