



مقایسه کارایی حرکتی ورزشکاران زن دارای بی ثباتی مزمن مچ پا و سالم

لاله پوریامنش*^۱، فریبرز هوانلو^۲، اریک ویکستروم^۳

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد، دانشکده علوم زیستی و تندرستی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران. دبیر تربیت بدنی آموزش و پرورش ناحیه ۱ اراک (*نویسنده مسئول)

۲- دانشیار، دانشکده علوم زیستی و تندرستی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

۳- استادیار، دانشکده تمرین و علوم ورزش، دانشگاه کارولینای شمالی در چپل هیل، چپل هیل، امریکا

*Email: lale.pooryamanesh@gmail.com

نوع ارائه مقاله: سخنرانی

چکیده

زمینه و هدف: امروزه حضور زنان در ورزش، افزایش یافته است. به دلیل ویژگی های آناتومیکی و هورمونی زنان، میزان تغییر در کارایی و کنترل عصبی عضلانی آنان نیز بیشتر است. هدف از پژوهش حاضر، مقایسه کارایی حرکتی ورزشکاران زن دارای بی ثباتی مزمن مچ پا و سالم در رشته های والیبال، بسکتبال و هندبال بود.

روش کار: ۲۶ ورزشکار زن (۱۳ نفر دارای بی ثباتی مزمن مچ پا و ۱۳ نفر سالم) با دامنه ی سنی (۲۵/۴۳±۶/۱۸) با نمونه گیری ساده و در دسترس انتخاب شدند. جهت بررسی کارایی حرکتی، آزمون های اسکات بالای سر، اسکات بالای سر با بلند کردن پاشنه و اسکات تک پا به کار گرفته شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده های آماری و مقایسه بین گروه ها از روش تی مستقل در سطح معنی داری ($P < .05$) استفاده شد.

یافته ها: نتایج تحقیق نشان داد که در میزان کارایی حرکتی زنان ورزشکار دارای بی ثباتی مزمن مچ پا و زنان ورزشکار سالم، تفاوت معنی داری وجود دارد ($P < .05$).

نتیجه گیری: از یافته های این تحقیق می توان نتیجه گرفت که زنان ورزشکار دارای بی ثباتی مزمن مچ پا نسبت به زنان ورزشکار سالم دارای کارایی حرکتی پایین تری بودند که این نتایج بیانگر وجود نقص در کنترل عصبی عضلانی آنان می باشد. با شناسایی و ارائه تمرینات ویژه ی بهبود این نقص ها می توان از وقوع آسیب مجدد پیشگیری نمود.

کلید واژه ها: آزمون اسکات، بی ثباتی مزمن مچ پا، زنان ورزشکار