



میزان حس ثبات مچ پای زنان فعال دارای بی ثباتی عملکردی مچ پا پیش و پس از انجام تمرینات پلايومتریک

سمیه مومنی*^۱

۱- استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران (*نویسنده مسئول)

*Email: (sm.۸۲۲۰۰@gmail.com)

چکیده

زمینه و هدف: بی ثباتی عملکردی مفصل مچ پا عارضه ای شایع است که به دنبال پیچ خوردگی اولیه ایجاد می شود. بسیاری از مطالعات انجام شده در سال های اخیر بیانگر توجه عمیق و رو به رشد نسبت به عوامل نوروماسکولار در جهت تأمین و حفظ ثبات عملکردی مفاصل می باشد اما تاکنون اطلاعات محدودی در زمینه اثربخشی تمرینات پلايومتریک به عنوان گروهی از تمرینات نوروماسکولار بر زنان فعال دارای بی ثباتی عملکردی مچ پا وجود دارد، لذا هدف از مطالعه حاضر بررسی میزان حس ثبات مچ پای زنان فعال دارای بی ثباتی عملکردی مچ پا پیش و پس از انجام تمرینات پلايومتریک می باشد.

روش کار: ۳۰ زن فعال در رشته های ورزشی بسکتبال، هندبال و والیبال به صورت داوطلبانه حاضر به همکاری در این تحقیق شدند. این افراد به صورت تصادفی به دو گروه تجربی (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) تقسیم شدند. گروه تجربی به مدت ۶ هفته، هر هفته ۳ جلسه تمرینات پلايومتریک را انجام دادند، اما گروه کنترل به انجام تمرینات عادی خود ادامه دادند. میزان حس ثبات به وسیله پرسشنامه ارزیابی عملکرد سنجیده شد. تجزیه و تحلیل آماری داده ها از آزمون تی مستقل و وابسته در سطح معنی داری $p \leq 0.05$ و با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۰ انجام شد.

یافته ها: پس از شش هفته تمرین تغییر معنی داری در میزان حس ثبات گروه تمرین به وجود آمد، به نحوی که نمره پرسشنامه ارزیابی عملکرد مفصل مچ پا به طور معناداری افزایش یافت ($p=0.001$).

نتیجه گیری: نتایج تحقیق حاضر نشان داد که انجام تمرینات پلايومتریک در بهبود حس ثبات و عملکرد افراد مبتلا به بی ثباتی عملکردی مچ پا مؤثر بوده لذا می توان پیشنهاد کرد که جهت جلوگیری از پیچ خوردگی مجدد مچ پا و افزایش حس ثبات مچ پا از تمرینات پلايومتریک در برنامه های بازتوانی افراد دارای بی ثباتی عملکردی مچ پا استفاده شود.

کلید واژه ها: بی ثباتی عملکردی مچ پا، پرسشنامه ارزیابی عملکرد مچ پا، تمرینات پلايومتریک