

تأثیر یک دوره تمرینات ثبات مرکزی بر تعادل و عملکرد ووشوکاران

ابراهیم محمد علی نسب فیروزجاه، استادیار گروه فیزیولوژی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشگاه ارومیه، e.mohammadalinassab@urmia.ac.ir
سجاد آقابالایی، کارشناس ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی دانشگاه آزاد ارومیه، sajad.aghabalaei@gmail.com
سجاد روشنی، استادیار گروه فیزیولوژی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشگاه ارومیه، srowshani@yahoo.com
میلاد خلیل خداپرست، کارشناس ارشد گروه آسیب شناسی و حرکات اصلاحی دانشگاه ارومیه، miladkhalilkhodaparast@yahoo.com

چکیده:

مقدمه: در سال‌های اخیر به نقش عضلات کمر و لگن به عنوان بخشی از عضلات ناحیه مرکزی در بازتوانی و اصلاح ناهنجاری‌های اندام تحتانی توجه زیادی شده است و از آنجائیکه حرکات تکراری سبب اختلالات اسکلتی-عضلانی شده و در نتیجه بر الگوی حرکتی و در نهایت بر عملکرد این ورزشکاران دارای تأثیر منفی می‌باشد، لذا هدف تحقیق حاضر بررسی تأثیر تمرینات ثبات مرکزی بر عملکرد و کنترل پاسچر ووشوکاران است.

روش‌شناسی: تعداد 30 ووشوکار مرد با رنج سنی 18-25 سال به صورت در دسترس انتخاب و به‌طور تصادفی در دو 15 نفری تجربی و کنترل تقسیم بندی شدند. بعد از پر کردن فرم پرسشنامه و رضایت نامه جهت ارزیابی تعادل ایستا از آزمون لک‌لک، جهت ارزیابی تعادل پویا از تست تعادل Y و برای ارزیابی عملکرد اندام فوقانی از آزمون YBT-UQ استفاده شد. گروه تجربی یک برنامه تمرینی شش هفته‌ای پایداری ناحیه مرکزی بدن را اجرا کردند؛ در حالی که افراد گروه کنترل هیچ‌گونه برنامه تمرینی ثبات مرکزی را دریافت نکردند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها آماری از آزمون t مستقل و t وابسته در سطح معناداری ($p < 0/05$) استفاده شد.

یافته‌ها: یافته‌های پژوهش حاکی از تأثیرات معنادار شش هفته تمرینات ثبات مرکزی بر متغیرهای تعادل ایستا ($P=0/003$)، تعادل پویا ($P=0/001$) و عملکرد اندام فوقانی ($P=0/001$) ووشوکاران در گروه تجربی نسبت به گروه کنترل داشت.

بحث: در مؤلفه تعادل ایستا پژوهش حاضر با تحقیق مهدوی و همکاران (2010) همسو بود (مهدوی و همکاران، 2010). که در توجیه تغییرات تعادل ایستا می‌توان به تلاش و هماهنگی سیستم‌های عصبی-عضلانی در جهت حفظ تعادل، افزایش انعطاف-پذیری و قدرت و استقامت عضلانی اشاره کرد. از طرفی متغیر تعادل پویا با پژوهش حصارى و همکاران (2011) هم راستا بود (حصاری، همکاران، 2011)، که علت احتمالی افزایش آن را می‌توان به بهبود پایداری ناحیه مرکزی بدن نسبت داد؛ همچنین در بررسی‌های صورت گرفته، تحقیقی که عملکرد اندام فوقانی را به وسیله تست YBT-UQ مورد بررسی قرار داده باشد موجود نبود.

پیام کاربردی مقاله: با توجه به نتایج به دست آمده، می‌توان نتیجه گرفت تمرینات ثبات مرکزی با پروتکل تمرینی ارائه شده در تحقیق حاضر بر ارتقاء تعادل ایستا، پویا و میزان عملکرد اندام ووشوکاران موثر بوده است و در کل با توجه به فواید چند جانبه تمرینات ثبات مرکزی می‌توان این راهکار تمرینی را به عنوان روشی ارزشمند جهت بهبود تعادل و بهبود میزان عملکرد اندام فوقانی ووشوکاران معرفی نمود. همچنین با در نظر گرفتن سادگی اجرای این نوع تمرین ها (نیاز نداشتن به وسایل و تجهیزات خاص)، پیشنهاد می‌گردد، این روش تمرینی به عنوان ابزاری برای افزایش عملکرد تعادلی مورد توجه مربیان قرار گیرد.

منبع:

- Hessari, F. F., Norasteh, A. A., Daneshmandi, H., & Ortakand, S. M. J. M. S. (2011). The effect of 8 weeks core stabilization training program on balance in deaf students. *15*(2), 56-61.
- Mahdavi, S., Golpaigani, M., Shavandi, N., Farzaneh Hessari, A., & Sheikh Hoseini, R. (2010). The Effect of Core Stabilization Training (Six Weeks) on Falling Rate in Elderly Female J Salmand: Iranian Journal of Ageing. *5*(3), 0-0.