

بررسی رابطه بین آزمون غربالگری حرکت عملکردی و تعادل ایستا و پویا در دانشجویان پسر

ورزشکار

جواد رمزی^۱، مهدیه آیرم^۲

۱. کارشناس ارشد تربیت بدنی، مدیرکل امور ورزشی وزارت تعاون کار و رفاه اجتماعی ۲. دکتری تربیت بدنی، مدرس دانشگاه

پیام نور و فرهنگیان

آدرس الکترونیکی نویسنده مسئول: javad_ramzi@yahoo.com

مقدمه: هدف از این مطالعه بررسی رابطه بین آزمون غربالگری حرکت عملکردی و تعادل ایستا و پویا در دانشجویان پسر ورزشکار است.

روش شناسی: به این منظور، ۱۲۰ دانشجوی پسر ورزشکار در این مطالعه شرکت کردند. از آزمون غربالگری حرکت عملکردی (FMS) به عنوان ابزار ارزیابی در پیشگیری از آسیب ورزشی و آزمون امتیاز خطای تعادل (BESS) و آزمون تعادل تعدیل شده Y جهت ارزیابی تعادل ایستا و پویا استفاده شد. از ضریب همبستگی پیرسون در سطح معنی داری $p \leq 0/05$ جهت بررسی ارتباط بین متغیرها استفاده شد.

نتایج: نتایج نشان داد که در پسران ورزشکار بین آزمون FMS و تعادل ایستا ارتباط معنی داری ($r = 0/41$) ($p = 0/001$) و بین آزمون غربالگری حرکت عملکردی و تعادل پویا ارتباط معنی داری وجود دارد ($r = 0/34$) ($p = 0/04$).

بحث و نتیجه گیری: ارتباط معنا داری بین آزمون غربالگری حرکت عملکردی و تعادل ایستا این نکته را بیان می کند که این آزمون نیز می تواند به عنوان ابزار مناسب جهت پیشگیری از وقوع آسیب و بازگشت ورزشکار به فعالیت ورزشی مورد استفاده قرار گیرد. بنابراین نیاز است که مربیان تیم های دانشگاهی در زمینه پیشگیری از آسیب های ورزشی، همراستا با آزمایشات پزشکی، آزمونهای غربالگری حرکت عملکردی را نیز بعنوان ابزار معتبر بکار برده و سطح عملکردی ورزشکاران شان را بسنجند.

کلید واژه ها: آزمون غربالگری حرکت عملکردی، تعادل ایستا، تعادل پویا، آزمون Y

Relationship between Functional Movement Screen (FMS) and static and dynamic balance in athletes

Javad Ramzi¹,Mahdieh Irom²

1. Master of Physical Education and headman of sport Affairs of the Ministry of Cooperative ,labour and social Welfare 2. PhD Sports Payamnoor and Nasibeh
Corresponding author's email: javad_ramzi@yahoo.com

Introduction:

The purpose of this study was to determine relationship between functional movement screen (FMS) scores, static and dynamic balance in male athlete students.

Methodology:

120 female athlete students were recruited. Participants performed FMS as an instrument for preventing of injury risk and balance error scoring system BESS for examining static balance and Y balance test for evaluating dynamic balance. We used Pearson product correlation coefficient ($p \leq 0.05$) for determining correlation between variables.

Results:

Results show that there were significant correlation between FMS and BESS ($r=0.41$) and between FMS and Y ($r=0.34$).

Discussion:

The moderate of relationship suggest that this test can use as a predictor for preventing sport injuries our study about FMS tests provides the injury preventive model for coaches so that predict own athletes injury . Therefore it's needed that university team coaches along with pre-participation physical examination, uses the FMS tests as a valid tool and evaluate own athletes performance level. We recommended to coaches and sport specialist to use and evaluate functional tests for reducing sport injury.

Key Words: FMS, static balance, dynamic balance