

اثر تمرینات کوتاه مدت بر پارامترهای سینماتیکی حرکت در سربازان تحت آموزش

مطالعات مختلفی اثر تمرینات بر بالا بردن آمادگی جسمانی حرکتی و ارتقا عملکرد نظامی را نشان داده‌اند [۱،۲]. همچنین شواهدی مبنی بر بهبود الگوی راه رفتن (به عنوان یک بهبود کلی) ناشی از تمرینات وجود دارد [۳]. هدف تحقیق بررسی اثرپذیری الگوی حرکت، ناشی از تمرینات تعادلی-استقامتی مازاد بر برنامه‌ی ورودی‌های دانشکده افسری بود. بر روی یک نمونه آماری تصادفی در قالب دو گروه ۱۰ نفره (کنترل و تمرین) دو مرحله ارزیابی گیت فرونتال انجام شد. گروه تمرین علاوه بر آموزش‌های مرسوم در جلسات تمرینی مازاد با تاکید بر تعادل و استقامت، به مدت ۱۲ جلسه ۲ ساعته، شرکت نمود. متغیرهای تحقیق شامل تفاوت محدوده حرکت در هر دو راستا بین پاشنه چپ و راست، محدوده حرکتی بالاتنه و لگن بود. برای آنالیز آماری تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر و آزمون میانگین تی وابسته استفاده شد ($p < 0.05$). میانگین محدوده حرکتی بالاتنه در هر دو گروه افزایش یافت. درحالی‌که میانگین محدوده حرکتی لگن برای گروه کنترل افزایش یافته و برای گروه تمرین ثابت ماند. میانگین اختلاف جابجایی افقی در گروه کنترل و تمرین به ترتیب کاهش و افزایش یافته است. درحالی‌که میانگین اختلاف جابجایی عمودی در دو گروه رویه‌ای عکس داشت. آزمون تی وابسته تفاوت معنادار بین دو مرحله آزمون در هیچ یک از گروه‌ها را نشان نداد. اثر تعاملی زمان و گروه تنها در اختلاف جابجایی افقی دیده شد. علی‌الرغم نتایج گزارش شده در منابع [۱-۳] تفاوت در متغیرهای تحقیق پیش و پس آزمون به خوبی مشاهده نشد. با توجه به نتایج و تفسیر منبع [۲] می‌توان زمان تمرینات برای مشاهده تغییرات در کل الگوی حرکت را ناکافی دانست. همچنین با اتکا به نتایج منبع [۳] می‌توان امکان مشاهده تغییرات را در بازه‌های طولانی‌تر تمرین پیش‌بینی نمود. علی‌الرغم منبع [۲،۱] که بهبود عملکرد یک فعالیت نظامی را مورد بررسی قرار داده‌اند، در این تحقیق الگوی کلی حرکت بررسی شده است. نبود تغییرات را می‌توان ناشی از متناسب نبودن تمرینات برای بهبود این الگو حرکتی و یا ناکافی بودن مدت آن دانست.

[1] Harman, Everett A., Gutekunst, David J. et al., 2008, Effects of Two Different Eight-Week Training Programs on Military Physical Performance. J. Stre.Condi. Re., **22**(2): pp. 524-534.

[۲] عرشی، ۲۰۱۴، طرح ملی بررسی و تحلیل رژه نیروهای مسلح جمهوری اسلامی ایران، مدیریت راهبردی نیروهای مسلح کشور.

[3] Arshi, A.R., Alavikia, M.S. et al., 2016, Gait Analysis as a Monitoring Test in Spinal Cord Injury Treatment : A Pilot Study, Int. Con. XMECH.

کدام روش زیر را برای ارائه مقاله خود ترجیح می دهید:

سخنرانی ♦ پوستر □