

عنوان مقاله:

مقایسه تاثیر تمرینات آکادمی ملی طب ورزش آمریکا NASM و تراباند بر زانوی پرانتری دانشجویان پسر ورزشکار

محل انتشار:

ششمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

احسان الوانی - کارشناس ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی دانشگاه اراک

آسیه جرجانی - دانشجوی ارشد آسیب شناسی موسسه آموزش عالی شمس گنبد

خلاصه مقاله:

هدف: در میان مفاصل بدن، زانو شایع ترین مفصل درگیر در آسیب های ورزشی است. تغییر شکل های اسکلتی زانو یکی از شایع ترین اختلالات آن هستند. این اختلالات ممکن است مادرزادی و یا اکتسابی باشند و از شایع ترین آنها می توان به ژنووآروم اشاره کرد. بنابراین هدف از تحقیق مقایسه تمرینات آکادمی ملی طب ورزش آمریکا NASM و تراباند بر زانوی پرانتری دانشجویان پسر ورزشکار بود. مواد و روش ها: جامعه آماری این تحقیق را دانشجویان دانشگاه اراک به تعداد 51 نفر از دانشجویان که دچار زانوی پرانتری بودند تشکیل دادند. آزمودنی ها به صورت هدفمند انتخاب شده و به صورت تصادفی در سه گروه 17 نفره تمرینات NASM، تراباند و گروه کنترل قرار گرفتند. و دو گروه تجربی به مدت 8 هفته تحت تمرینات اصلاحی NASM تراباند قرار گرفتند. از کولیس برای اندازه گیری زانوی پرانتری و ضربدری و از گونیامتر مدل MSD ساخت کشور بلژیک و با استاندارد بین المللی اندازه گیری (STFR) برای اندازه گیری زاویه Q استفاده شد. به منظور ارزیابی تفاوت بین گروه ها در پیش آزمون و پس آزمون از تی وابسته و برای تعیین اختلافات بین گروهی از ANOVA در سطح معناداری 05.0 استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده ها توسط نرم افزار spss نسخه 16 انجام شد. یافته ها: بر اساس نتایج آزمون ANOVA مشخص شد که تمرینات اصلاحی تراباند و ANSM منجر به بهبود در هر دو گروه شد $P<0/05$ نتیجه گیری: نتایج به دست آمده از تحقیق حاضر نشان داد که تمرین اصلاحی یبه روش های NASM و تراباند بر بهبود فاصله بین کندیلی مبتلایان ن به ناهنجاری زانوی پرانتری اثر معنی داری داشت و همچنین نتایج نشان داد کاهش فاصله بین کندیلی در دو گروه نسبت به قبل از جلسات تمرینی معنا دار بوده است. مقایسه بین گروهی نشان داد روش اصلاحی NASM تاثیر بیشتری بر اصلاح ناهنجاری زانوی پرانتری دارد

کلمات کلیدی:

تمرینات تراباند، NASM، زانوی پرانتری، دانشجویان پسر، ورزشکار

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1031654>

