

## عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات اصلاحی عملکردی و ثبات مرکزی بر وضعیت کمر بند شانه دختران نوجوان

## محل انتشار:

چهارمین کنفرانس ملی پژوهش های کاربردی در تربیت بدنی، علوم ورزشی و قهرمانی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 17

## نویسندگان:

زبیده عبدالهی - کارشناس ارشد، گروه فیزیولوژی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده علوم ورزشی دانشگاه ارومیه، آذربایجان غربی، ایران

نرمین غنی زاده حصار - گروه فیزیولوژی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه ارومیه، آذربایجان غربی، ایران

سجاد روشنی - گروه فیزیولوژی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه ارومیه، آذربایجان غربی، ایران

ابراهیم محمدعلی نسب فیروزجاه - گروه فیزیولوژی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه ارومیه، آذربایجان غربی، ایران

## خلاصه مقاله:

ناهنجاری های شانه از شایع ترین اختلالات بالاتنه می باشد که 45-65 درصد کلیه موارد دردهای شانه را شامل میشود. این اختلالات در بسیاری از فعالیتهای ورزشی بالای سر، زندگی روزمره و یا بسیاری از مشاغل مشاهده میشود. این عارضه ها به دلایل مختلفی از جمله: تغییر شکلهای آناتومیکی قوس تحت آخرومی، ضعف یا فرسایش تاندونهای عضلات چرخاننده کاف، سفتی کپسول خلفی، عدم تعادل عضلانی، تغییر کینماتیک شانه، تغییرات وضعیتی شانه (پوسچرال ایجاد میشود. در سالهای اخیر ناحیه مرکزی بدن و تمرینات مربوط به قوی سازی و استحکام این ناحیه علاقمندان بسیاری را به خود جلب کرده است. از آنجا که ناهنجاری های شانه و کتف از شیوع نسبتا بالایی برخوردار است ارائه راهکارهایی مناسب برای پیشگیری از این آسیب و تمرینات اصلاحی با هدف باز گرداندن تعادل عضلانی می توانند مفید واقع شوند. لذا هدف از این تحقیق بررسی تاثیر تمرینات اصلاحی عملکردی و ثبات مرکزی بر وضعیت کمر بند شانه دختران نوجوان است. نوع تحقیق، جامعه آماری این تحقیق را دختران نوجوان سنین 14 تا 16 سال شهرستان اشنوبه که بهطور هدفمند انتخاب شدند که به صورت تصادفی در 4 گروه مساوی، حرکات اصلاحی عملکردی، تمرینات ثبات مرکزی، حرکات اصلاحی عملکردی با تمرینات ثبات مرکزی و کنترل تقسیم شدند. نتایج این پژوهش نشان داد که تمرینات اصلاحی عملکردی و ثبات مرکزی به همراه تمرینات ترکیبی بر ناهنجاری شانه به جلو و شاخص کتف دختران تاثیر معنی داری دارند. ( $p < 0/05$ ) به عبارتی از بین تمرینات انجام گرفته تمرینات گروه ترکیبی، تمرینات گروه اصلاحی، تمرینات گروه ثبات دهنده مرکزی به ترتیب بیشترین تاثیر را بر ناهنجاری شانه به جلو و ناهنجاری کتف دختران داشتند. با توجه به نتایج به دست آمده، می توان نتیجه گرفت که اجرای یک دوره تمرینات اصلاحی عملکردی همراه با تمرینات ثبات دهنده مرکزی موجب بهبود ناهنجاری شانه به جلو و وضعیت شاخص کتف دختران می شود.

## کلمات کلیدی:

تمرینات اصلاحی عملکردی، ثبات مرکزی، دختران نوجوان، شانه به جلو، شاخص کتف

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1035337>



