

عنوان مقاله:

مقایسه تاثیر هشت هفته تمرینات جامع اصلاحی در زنجیره حرکتی باز و بسته بر فاصله قوزک های داخلی پا در پسران ۸ تا ۱۲ سال مبتلا به ناهنجاری زانوی ضربدری

محل انتشار:

هفتمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: ۱۴۰۰)

تعداد صفحات اصل مقاله: ۸

نویسندگان:

سیدعلی اکبر هاشمی جواهری - دانشیار و عضو هیئت علمی دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

هدایت حاتمیان - کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

ناهید خوشرفتاریزادی - استادیار و عضو هیئت علمی دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

زهرا باشی - کارشناس علوم ورزشی و تربیت بدنی، دانشگاه تربت حیدریه، تربت حیدریه، ایران

موسی قنبرزاده - کارشناس ارشد حرکات اصلاحی، گروه فیزیولوژی و حرکات اصلاحی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی، مشهد، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: مطالعات نشان داده اند بروز هرگونه نقص و اختلال در هر یک از مفاصل و عضلات بدن می تواند بر کیفیت و عملکرد سایر مفاصل و عضلات تاثیر گذار باشد؛ لذا باید علاوه بر موضع درگیر، توجهی کلی و جامع به اندام ها و مفاصل دیگر بدن نیز داشت. ناهنجاری زانوی ضربدری ناهنجاری بسیار شایعی است که منجر به تغییر راستای مناسب اندام تحتانی می گردد. با توجه به این که در حرکات اصلاحی و اجرای برنامه های تمرینی زنجیره حرکتی باز و بسته دو نوع از رایج ترین تمرینات می باشند، می توان تاثیر گذاری این دو شیوه تمرینی را با هم مقایسه نمود؛ بنابراین هدف از مطالعه حاضر مقایسه تاثیر هشت هفته تمرینات جامع اصلاحی در زنجیره حرکتی باز و بسته بر فاصله قوزک های داخلی پا پسران ۸ تا ۱۲ سال مبتلا به ناهنجاری زانوی ضربدری می باشد. مواد و روش ها: تعداد ۲۰ پسر ۸ تا ۱۲ سال دارای ناهنجاری زانوی ضربدری به طور تصادفی و مساوی به دو گروه زنجیره حرکتی باز و بسته تقسیم شدند، اندازه گیری فاصله قوزک های داخلی پا (با استفاده از کولیس) و قبل و بعد از برنامه تمرینی مورد ارزیابی قرار گرفت. برنامه تمرینی شامل ۶۰ دقیقه، سه جلسه در هفته و به مدت هشت هفته بود. در این مدت افراد در هیچ برنامه تمرینی منظمی شرکت نکردند. جهت تفسیر داده ها از آزمون شاپیروویلیک و تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر (ANOVA with repeated measures) در سطح معناداری $p \leq 0.05$ استفاده شد. یافته ها: کاهش معناداری در پس آزمون نسبت به پیش آزمون فاصله قوزک های داخلی پا در هر دو گروه تمرینی مشاهده شد ($P < 0.001$) و اختلاف میانگین معناداری در گروه تمرینی زنجیره حرکتی باز مشاهده شد ($P = 0.012$). و. نتیجه گیری: بر اساس نتایج به دست آمده؛ هر دو نوع تمرین جامع اصلاحی در زنجیره حرکتی باز و بسته تاثیر مثبتی بر فاصله قوزک های داخلی پا در پسران ۸ تا ۱۲ سال مبتلا به ناهنجاری زانوی ضربدری دارند. تمرینات با زنجیره حرکتی باز نسبت به زنجیره حرکتی بسته در کاهش میزان فاصله قوزک های داخلی پا نقش بیشتری داشتند.

کلمات کلیدی:

زانوی ضربدری، تمرینات جامع اصلاحی، زنجیره حرکتی بسته، زنجیره حرکتی باز

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1371307>



