

عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته تمرینات اصلاحی در منزل مبتنی بر اصول NASM بر ناهنجاری شانه گرد کارمندان بانک

محل انتشار:

همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی با محدودیت در فعالیت های بدنی در زمان شیوع ویروس کرونا (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسنده:

سمانه اکبرپور - دانشجوی کارشناسی ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه غیرانتفاعی حکیم نظامی قوچان

خلاصه مقاله:

هدف: هدف از انجام این پژوهش بررسی تاثیر هشت هفته تمرینات اصلاحی در منزل مبتنی بر اصول NASM بر ناهنجاری شانه گرد کارمندان بانک بودروش تحقیق: این مطالعه از نوع نیمه تجربی با طرح پیش آزمون - پس آزمون از نوع کاربردی و دربرگیرنده ی دو گروه کنترل و تجربی بود. تعداد نمونه های تحقیق ۳۰ نفر بودند که از میان کارمندان بانک مهر اقتصاد سابق و الحاقی سپه جدید که حداقل دارای ۳ سال سابقه کار بودند انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه ۱۵ نفری تقسیم شدند. برای ارزیابی شانه به جلو از خط کش دبل اسکوتر استفاده شد. تمرینات به صورت مجازی و تمرین در منزل طراحی و از طریق تماس تصویری کنترل می شود. از آزمون t جفتی برای بررسی فرضیه تحقیق استفاده شد. برای تحلیل نتایج آماری از نرم افزار SPSS در سطح معنی داری $\geq 0.05/P$ استفاده شد. یافته ها: با توجه به نتایج آماری به دست آمده حاصل از هشت هفته تمرینات اصلاحی در منزل مبتنی بر اصول NASM تفاوت معناداری در گروه تجربی مشاهده شد و تمرینات باعث کاهش زاویه شانه به جلو افراد شد. نتیجه گیری: با توجه به شیوع و همه گیری ویروس کرونا تمرینات در منزل راهکار مناسبی می تواند باشد و همچنین با توجه به نتایج تحقیق حاضر پروتکل تمرینات NASM را جهت بهبود ناهنجاری شانه گرد به ورزشکاران، مربیان و متخصصین طب ورزشی می توان پیشنهاد داد.

کلمات کلیدی:

تمرینات در منزل، هماهنگی، NASM، شانه گرد، کارمندان بانک

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1388585>

