

عنوان مقاله:

اثر تمرینات کششی-قدرتی بر تعادل پویا پسران با سندرم متقاطع فوقانی

محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی علوم تربیتی، روانشناسی، علوم ورزشی و تربیت بدنی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

محمد غفوری - دانشجوی کارشناسی ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه گیلان رشت، ایران

مسعود قنبری زاده - دانشجوی کارشناسی ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی ویژه، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه گیلان رشت، ایران

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: سندرم متقاطع فوقانی می تواند دلیل بسیاری اختلالات در بدن باشد. تعادل، یکی از عوامل مهم در آمادگی حرکتی و از اجزای کلیدی و جدایی ناپذیر در فعالیت های روزانه و عملکردهای ورزشی است. عملکرد حرکتی قابلیت فرد در حفظ تعادل و تحرک در انجام فعالیت های روزانه می باشد. بنابراین هدف از این پژوهش، بررسی اثر تمرینات کششی قدرتی بر تعادل و عملکرد افراد مبتلا به سندروم متقاطع فوقانی است. روش تحقیق: در این پژوهش ۳۰ دانشجوی پسر دارای ناهنجاری سر، و شانه به جلو و کایفوز انتخاب شدند و پس از پر کردن فرم رضایت نامه و فرم مشخصات فردی و پرسشنامه به دو گروه کنترل و تجربی تقسیم شدند. کایفوز آزمودنی ها با دستگاه فورمتریک، سر به جلو با گونیا متر، شانه به جلو با خط کش، تعادل با تست وای و عملکرد با پرسشنامه اندازه گیری شد. آزمودنی ها، تمرینات کششی قدرتی را به مدت ۸ هفته، سه جلسه در هفته (هر جلسه ۳۰ تا ۴۵ دقیقه) انجام دادند. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از روش آماری t همبسته و مستقل در سطح معنی داری ($p < 0.05$) و ($p < 0.001$) استفاده گردید. یافته ها: بر اساس یافته های تحقیق حاضر تمرینات کششی - قدرتی باعث بهبود سندروم متقاطع فوقانی و عملکرد افراد مبتلا شده است همچنین تعادل در جهت قدامی در سطح معنی داری ($p < 0.05$) و در جهت خلفی خارجی و خلفی داخلی در سطح معنی داری ($p < 0.001$) بهبود یافت. نتیجه گیری: با توجه به نتایج بدست آمده می توان نتیجه گرفت، انجام ۸ هفته تمرین اصلاحی می تواند در کاهش سندروم متقاطع فوقانی و بهبود تعادل و عملکرد افراد موثر باشد.

کلمات کلیدی:

تمرینات کششی؛ قدرتی؛ سندروم متقاطع فوقانی؛ تعادل؛ عملکرد

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1457215>

