

عنوان مقاله:

اثر آنی تمرینات تراباند بر طیف فرکانس الکتریکی عضلات اندام تحتانی در افراد دارای پای پرونیت طی راه رفتن

محل انتشار:

اولین همایش ملی فیزیولوژی ورزشی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

ابراهیم پیری - دانشجوی کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

محسن برغمندی - دانشیار بیومکانیک ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

رضا فرضی زاده - استادیار فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: یکی از ناهنجاریهای اندام تحتانی پرونیشن پا است که میتواند منجر به آسیبهای در اندام تحتانی گردد. هدف از پژوهش حاضر بررسی آنی تمرینات تراباند بر طیف فرکانس الکتریکی عضلات اندام تحتانی در افراد دارای پای پرونیت طی راه رفتن بود. مواد و روشها: پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی و آزمایشگاهی بود. جامعه پژوهش حاضر، دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی که دارای پای پرونیت بودند. نمونه گیری پژوهش حاضر به صورت هدفمند بود. سی آزمودنی به طور مساوی و تصادفی در دو گروه تراباند و کنترل جای گرفتند. میانگین سن آزمودنیها (24 ± 5) سال، میانگین قد (1.87 ± 0.04 متر، و میانگین وزن (81.94 ± 1.14 کیلو گرم بود. برای ثبت فعالیت الکتریکی عضلات اندام تحتانی از دستگاه الکترومایوگرافی هشت کاناله ساخت کشور انگلستان استفاده شد. نرمال بودن داده ها با استفاده از آزمون شاپیروویلک ($p < 0.05$) استفاده شد. از آزمون اندازه گیری مکرر جهت تحلیل آماری و از آزمون تی مستقل برای مقایسه بین دو شرایط پیش آزمون و پس آزمون استفاده شد. همچنین تمام تحلیلها در سطح معناداری 0.05 با استفاده از نرم افزار spss نسخه ۲۶ انجام پذیرفت. یافته ها: نتایج تحقیق حاضر نشان داد که اثر تعاملی زمان و گروه بر فرکانس میانه الکترومایوگرافی عضله ی پهن داخلی کاهش معناداری دارد ($p = 0.02$). همچنین بررسی فرکانس میانه الکترومایوگرافی عضله دوقلوی داخلی افزایش معناداری طی پس آزمون در مقایسه با پیش آزمون مشاهده شد ($p = 0.032$) با اندازه اثر بالا). فرکانس میانه الکترومایوگرافی عضله پهن داخلی کاهش معناداری طی پس آزمون در مقایسه با پیش آزمون مشاهده داشت ($p = 0.04$) با اندازه اثر بالا). فعالیت الکتریکی سایر عضلات در گروه تجربی، هیچگونه اختلاف معنیداری را طی پس آزمون در مقایسه با پیش آزمون نشان نداد ($p > 0.05$). نتیجه گیری: به طور کلی، تمرینات تراباند سبب تغییر در فرکانس فعالیت عضلات اندام تحتانی از قبیل: عضله پهن داخلی و عضله دوقلوی داخلی در افراد دارای عارضه پرونیشن پا طی فاز اتکای راه رفتن می شود. مطالعات بیشتری در ارتباط با نحوه اثرات طولانی مدت تمرینات تراباند پیشنهاد میشود.

کلمات کلیدی:

تراباند، طیف فرکانس الکتریکی عضلات، پرونیشن، راه رفتن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1510571>



