

عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته تمرینات کیوکوشین کاراته بر بهبود میزان زاویه داینامیک ولگوس زانو در دختران نوجوان ۱۳ تا ۱۸ ساله

محل انتشار:

اولین همایش ملی علوم ورزشی با رویکرد ورزش های همگانی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

هادی صمدی - دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران، ایران

محمد رحیمی - دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران، ایران

افسانه رهنما - دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران، ایران

زهره نیکزاده عباسی - دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: ولگوس زانو یک الگوی حرکت غیرطبیعی است که با حرکت رو به داخل زانوها حین فعالیت-های تحمل وزن مشخص می شود. کیوکوشین کاراته رایج ترین سبک کاراته در دنیاست. این سبک تمرینی بر روی تنفس، هماهنگی عضلات، قدرت، استقامت و چابکی آنها فعالیت می کند و با توجه به کارگیری کل بدن در حین اجرای تکنیک های این سبک به نظر می رسد می تواند باعث بهبود داینامیک ولگوس زانو شود. از اینرو هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر هشت هفته تمرینات کیوکوشین کاراته بر وضعیت زانو در صفحه فورتال در دختران مبتلا به داینامیک ولگوس زانو بود. روش تحقیق: برای غربالگری اولیه و مشخص کردن افرادی که داینامیک ولگوس زانو دارند، از آزمون اسکات تک پا استفاده شد. بدین منظور ۲۴ دختر ۱۳-۱۸ ساله مبتلا به داینامیک ولگوس زانو به صورت هدفمند انتخاب و به طور تصادفی به دو گروه تمرین (۱۲ نفر) با میانگین سن $00/12 \pm 00/16$ سال، قد $03/0 \pm 00/167$ سانتیمتر، وزن $00/60 \pm 00/10$ کیلوگرم و گروه کنترل (۱۲ نفر) با میانگین سن $00/12 \pm 00/15$ سال، قد $02/0 \pm 00/163$ سانتیمتر، وزن $00/54 \pm 00/54$ کیلوگرم تقسیم شدند. گروه تمرین، تمرینات اختصاصی کیوکوشین را به مدت هشت هفته انجام دادند، درحالی که آزمودنی های گروه کنترل به فعالیت های عادی و روزانه خود به طور معمول ادامه دادند. یافته ها: نتایج نشان داد که پس از هشت هفته تمرینات اختصاصی کیوکوشین کاراته، میزان زاویه ولگوس زانو در گروه تمرین نسبت به گروه کنترل به طور معنا داری کاهش یافت نتیجه گیری: بر اساس نتایج حاصل از تحقیق حاضر با توجه به آنکه هشت هفته تمرینات کیوکوشین کاراته دارای تاثیر بر زاویه داینامیک ولگوس زانو است و باعث کاهش این زاویه در افراد مبتلا به این نقص می شود. به متخصصین حرکات اصلاحی و مربیان پیشنهاد می شود به منظور اصلاح کنترل حرکتی افراد دارای داینامیک ولگوس زانو از ظرفیت به کارگیری تمرینات کیوکوشین به عنوان یک روش اصلاحی و تمرینی متنوع استفاده کنند.

کلمات کلیدی:

کیوکوشین داینامیک ولگوس زانو اسکات تک پا

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1687837>

