

عنوان مقاله:

مقایسه میان ناهنجاریهای اندام تحتانی با برخی از فاکتورهای آمادگی جسمانی (ناهنجاری های اندام تحتانی و آمادگی جسمانی)

محل انتشار:

اولین همایش مجازی ملی یافته های نوین در تربیت بدنی و سلامت دانش آموزی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

محمدتقی خسروی - دبیر تربیت بدنی استان گلستان شهرستان گالیکش

سعیده عاشوری - آموزگار مقطع ابتدایی استان گلستان شهرستان گالیکش

خلاصه مقاله:

مقدمه: هدف تحقیق حاضر مقایسه میان ناهنجاری های اندام تحتانی با برخی از فاکتورهای آمادگی جسمانی است. روش شناسی: تحقیق حاضر از نوع نیمه تجربی است. در این مطالعه تعداد ۱۶۰ دانش آموز ۱۱-۱۴ سال در چهار گروه (هر گروه ۴۰ نفر) زانوی پرانتری، زانوی ضربدری، کف پای صاف و سالم شرکت داشتند. نمونه گیری به صورت خوشه ای تصادفی صورت گرفت. به این صورت که ابتدا آموزش پرورش شهرستان گالیکش انتخاب شد و سپس از بین مدارس آن سه مدرسه به صورت تصادفی انتخاب شدند از بین دانش آموزان این مدارس در مجموع ۷۰۰ نفر مورد ارزیابی قرار گرفتند. برای ارزیابی زانوی پرانتری و زانوی ضربدری از اندازه گیری فاصله بین کندیل های ران و فاصله بین قوزک های مچ پا با استفاده از کولیس انجام شد. همچنین برای ارزیابی افرادی با کف پای صاف از شاخص افت استخوان ناوی استفاده شد. گروه سالم نیز از بین افرادی خارج از این تعداد انتخاب شدند. جهت ارزیابی عملکرد آزمودنی ها در آزمون های آمادگی جسمانی، مجموعه آزمون های ایفرد به کار گرفته شد، که با توجه به اهداف تحقیق از این میان برای ارزیابی سرعت، توان و چابکی به ترتیب از آزمون های ۳۶ متر سرعت، ۴×۹ متر چابکی و پرش عمودی انتخاب و اجرا گردید. از آزمون تحلیل واریانس یک راهه (One-Way ANOVA) جهت مقایسه میانگین ها استفاده گردید. سپس از آزمون تعقیبی توکی جهت مقایسه گروه ها استفاده شد. یافته ها: با توجه به نتایج به دست آمده از این تحقیق، اختلاف معنی داری بین افرادی با ناهنجاری و گروه سالم در اجرای آزمون ها وجود داشت. بحث و نتیجه گیری: نتایج آزمون تحلیل واریانس یک راهه (One-Way ANOVA) نشان داد که بین سرعت، توان و چابکی افرادی با ناهنجاری های اندام تحتانی و گروه سالم تفاوت معنی داری وجود دارد ($P \geq 0.05$)، و عملکرد افراد دارای ناهنجاری از گروه سالم ضعیف تر است. وجود ناراستایی در اندام بر اجرا تاثیر گذار بوده، ناهنجاری های زانوی پرانتری، زانوی ضربدری و کف پای صاف در افراد باعث تضعیف هر یک از عملکردهای مورد مطالعه گردید. از این رو به معلمان و مربیان توصیه می شود که در برنامه تمرینی و نیز ارزیابی خود به عامل ناهنجاری افراد در کسب رکورد توجه و اصلاح این ناهنجاری ها را در برنامه های تمرینی خود لحاظ نمایند.

کلمات کلیدی:

ناراستایی اندام تحتانی، آمادگی جسمانی، ناهنجاری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1688543>

