

## عنوان مقاله:

بررسی تاثیر تمرینات با تراباند بر ریتم کتفی بازویی و وضعیت ستون فقرات پشتی و گردنی هندبالیست های مبتلا به سندروم متقاطع فوقانی

## محل انتشار:

سومین کنفرانس بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسندگان:

محمد سالکی

مریم معتمدی

## خلاصه مقاله:

مقدمه و اهداف: پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر تمرینات با تراباند بر ریتم بازویی، وضعیت ستون فقرات پشتی و گردنی در هندبالیست های مبتلا به سندروم متقاطع فوقانی انجام شد. مواد و روش ها: جهت انجام این مطالعه هندبالیست های دختر به صورت هدف دار انتخاب شده و به صورت تصادفی در دو گروه کنترل (تعداد: ۱۲ نفر، سن:  $20/25 \pm 1/66$  سال، قد:  $1/68 \pm 0/02$  متر، وزن:  $1/69 \pm 0/02$  کیلوگرم، شاخص توده بدنی:  $22/74 \pm 1/22$  کیلوگرم بر متر مربع) و تمرینی (تعداد: ۱۲ نفر، سن:  $20/33 \pm 1/72$  سال، قد:  $1/69 \pm 0/02$  متر، وزن:  $63/17 \pm 1/99$  کیلوگرم، شاخص توده بدنی:  $22/03 \pm 0/48$  کیلوگرم بر متر مربع) قرار گرفتند. در این مطالعه پس از انتخاب آزمودنی ها و کسب رضایت از آنها قد و وزن ارزیابی شد. همچنین در این مطالعه خط کش منعطف جهت ارزیابی کایفوز، فتوگرافی برای ارزیابی سر به جلو و شانه به جلو و متر نواری جهت ارزیابی ریتم حرکتی کتف در زوایای ۰، ۴۵ و ۹۰ درجه استفاده شد. سپس آزمودنی ها در دو گروه کنترل و تمرینی قرار گرفته و آزمودنی های گروه تمرینی تمرینات را به مدت ۶ هفته انجام دادند و پس از پایان تمرینات مجدداً ارزیابی ها انجام شد. برای بررسی نرمال بودن داده ها از آزمون شاپیروویلیک استفاده شد. در بخش آمار استنباطی برای بررسی تاثیر تمرین بر متغیرها از آزمون تحلیل کوواریانس و تی همبسته استفاده شد. همچنین برای تحلیل داده ها در این پژوهش از نرم افزار SPSS۲۴ استفاده شد. یافته ها: نتایج این مطالعه نشان دهنده تاثیر برنامه تراباند بر کاهش زاویه سر به جلو ( $p=0/001$ )، شانه به جلو ( $p=0/001$ )، کایفوز ( $p=0/001$ ) و ریتم کتفی بازویی در زوایای ۰، ۴۵ و ۹۰ درجه ( $p=0/001$ ) بود. همچنین نتایج مربوط به مقایسه بین گروهی نشان دهنده وجود تفاوت معنی دار بین گروه های کنترل و تمرینی بود ( $p=0/001$ ). نتیجه گیری: بر این اساس استفاده از این برنامه تمرینی به ورزشکاران دارای اختلال کتف و مریبان فعال در این رشته ورزشی پیشنهاد می شود.

## کلمات کلیدی:

سندروم متقاطع فوقانی، ریتم حرکتی کتفی بازویی، هندبال

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1796680>

