

عنوان مقاله:

مروری بر تمرینات اصلاحی رایج در حس وضعیت و عملکرد حرکتی افراد دارای ژنوالگوم

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسنده:

فاطمه عاشورپسندگسکره ای - دانشجوی کارشناسی ارشد گروه تربیت بدنی دانشگاه قزوین

خلاصه مقاله:

یافته ها کاهش میزان زاویه Q اینامیک و خطای مطلق زاویه ای در هر دو حس وضعیت را در اثر اعمال تمرینات اصلاحی رایج و NASM نشان داده است ولی این تمرینات تاثیری بر تغییری نمرات عملکرد حرکتی نداشتند. گرچه هر دو نوع تمرینات اصلاحی رایج و NASM منجر به بهبود زاویه Q داینامیک و حس وضعیت مفصل زانو می شوند ولی یافته ها حاکی از تاثیر بیشتر تمرینات اصلاحی NASM هست. از این رو در بهبود ژنوالگوم استفاده از هر دو نوع تمرین به ویژه تمرینات اصلاحی NASM توصیه می گردد. نتایج نشان داد که تمرینات اصلاحی رایج و NASM منجر به بهبود متغیرهای زاویه Q داینامیک و حس وضعیت می شود ولی در عملکرد حرکتی تاثیر معناداری ایجاد نمی کند. اما با مقایسه میانگین بین دو گروه تغییر زاویه Q داینامیک، تاثیر تمرینات اصلاحی NASM نسبت به تمرینات اصلاحی رایج بیشتر به نظر رسید. گرچه هر دو نوع تمرینات اصلاحی رایج و NASM منجر به بهبود زاویه Q داینامیک و حس وضعیت مفصل زانو شدند ولی تاثیر تمرینات اصلاحی NASM بیشتر نشان داده می شود از این رو در بهبود ژنوالگوم استفاده از هر دو نوع تمرین به ویژه تمرینات اصلاحی NASM توصیه می گردد.

کلمات کلیدی:

ژنوالگوم زاویه، Q حس وضعیت، عملکرد حرکتی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1943042>

