

عنوان مقاله:

رابطه نوع خوابیدن با لوردوز در کاراته کاران (پسر) شهر ارومیه

محل انتشار:

هشتمین کنفرانس بین المللی علوم ورزشی، تربیت بدنی و سلامت اجتماعی (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسنده:

اصلان اردهانی بارانی - کارشناسی ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، واحد ارومیه، دانشگاه آزاد اسلامی، ارومیه، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر رابطه نوع خوابیدن با لوردوز در کاراته کاران (پسر) شهر ارومیه بود. این پژوهش از نوع نیمه تجربی بود. جامعه پژوهش ۳۸۰ نفر از کاراته کاران شهر ارومیه بود و ۴۰ نفر از آنان به عنوان نمونه پژوهشی در این تحقیق شرکت داده شدند. به منظور گردآوری دادهها از پرسشنامه محقق ساخته استفاده شد. داده ها با استفاده از آزمون های آماری ضریب همبستگی پیرسون و T همبسته با نرم افزار SPSS در سطح معناداری ۰/۰۵ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد که بین دمر خوابیدن، با میزان لوردوز ارتباط معناداری وجود دارد. اما بین خوابیدن به پشت با لوردوز رابطه معناداری وجود ندارد. نتیجه گیری می شود مریدان به نوع خوابیدن ورزشکاران خود توجه داشته باشند و در خصوص نوع خوابیدن و تاثیر آن بر عوارض جسمی آن بیخ خصوص روی کمر، آنها را آگاه و توجیه کنند و نحوه خوابیدن صحیح را به آنها آموزش دهند.

کلمات کلیدی:

نوع خوابیدن، آسیب شناسی، لوردوز، کاراته، ورزش کاراته.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2047061>

