

عنوان مقاله:

مقایسه تاثیر دوبرنامه اصلاحی ورزشی تمرینات رایج و تمرین با توپ فیزیوبال بر میزان عارضه ی کایفوز وضعیتی دانش آموزان پسر 12 تا 14 سال

محل انتشار:

همایش بین المللی یافته های نوین پژوهشی در علوم ورزشی (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

بهنام شکری - دانشجوی کارشناسی ارشد حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی دانشگاه شهرکرد

میثم جوانمردی - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه شهرکرد

مریم قنبری - دانشجوی کارشناسی ارشد حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی دانشگاه شهرکرد

امیدرضا صحرایی - دانشجوی کارشناسی ارشد حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی دانشگاه علامه طباطبایی

خلاصه مقاله:

عارضه کایفوز یکی از رایج ترین ناهنجاریهای وضعیتی و از علل مهم تاثیرگذار بر پاتولوژی یک چهارم فوقانی بدن است که متخصصان اغلب باتجویز تمرینات اصلاحی براساس تئوری کندال مبتلایان را مدیریت می کنند مطالعات اندکی در زمینه بهبود ناهنجاری کایفوز به شیوه های مختلف انجام شده است هدف از این تحقیق بررسی تاثیر یک دوره بی تمرینی پس از شرکت در یک برنامه اصلاحی ورزشی باتوپ فیزیوبال بر میزان زاویه کایفوز وضعیتی دانش آموزان پسر 12 تا 14 سال بود بدین منظور 15 نفر دانش آموز پسر دارای ناهنجاری کایفوز وضعیتی بزرگتر از 42 درجه برای تحقیق حاضر انتخاب شدند برنامه تمرینی باتاکید بر کشش عضلات کوتاه شده و تقویت عضلات ضعیف شده به مدت 6 هفته هر هفته 3 جلسه و هر جلسه 45 دقیقه انجام شد اطلاعات مورد نیاز برای اندازه گیری ناهنجاری کایفوز از طریق صفحه شطرنجی و خط کش منعطف جمع اوری شد در آغاز و پایان دوره از آزمودنی ها پیش از مون و پس از مون به عمل آمد و پس از 6 هفته بی تمرینی زاویه کایفوز دانش آموزان شرکت کننده در برنامه تمرینی اندازه گیری شد تا تاثیر بی تمرینی بر آنها بررسی شود داده های بدست آمده به کمک نرم افزار spss ورژن 19 و روش اماری تی زوجی و تحلیل واریانس با اندازه گیری های تکراری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند

کلمات کلیدی:

کایفوز وضعیتی ، توپ فیزیوبال ، دانش آموزان و حرکات اصلاحی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/463153>

