

عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته تمرینات اصلاحی NASM بر ناهنجاری کایفوز وضعیتی دانش آموزان پسر 15 تا 17 سال

محل انتشار:

سومین کنفرانس بین المللی پژوهش های کاربردی در تربیت بدنی، علوم ورزشی و قهرمانی (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

محمدصادق آرمان فر - دکتری آسیب شناسی و حرکات اصلاحی دانشگاه تهران، ایران

روزیتا دارایی - کارشناسی ارشد حرکات اصلاحی دانشگاه آزاد بروجرد، ایران

مهدیه کاظمی - کارشناسی ارشد رفتار حرکتی دانشگاه علامه طباطبائی تهران، ایران

خلاصه مقاله:

امروزه ناهنجاری کایفوز یکی از شایع ترین ناهنجاری های ستون فقرات در سنین 15 تا 17 سال است، و از علل تاثیر گذار بر پاتولوژی یک چهارم فوقانی بدن است. هدف از تحقیق حاضر تاثیر هشت هفته تمرینات اصلاحی NASM بر کایفوز دانش آموزان پسر 15 تا 17 سال شهرستان خرم آباد بود به این منظور 30 فرد دارای ناهنجاری کایفوز بزرگتر از 42 درجه با میانگین سنی $16/31 \pm 1/26$ وزن $66/74 \pm 11/83$ کیلو گرم، قد $177/75 \pm 0/75$ سانتیمتر بصورت هدفمند انتخاب شدند، تا در برنامه اصلاحی شرکت نمایند. از خط کش منعطف برای اندازه گیری میزان زاویه کایفوز آزمودنی ها استفاده شد و میانگین آن در پیش آزمون و پس آزمون به ترتیب برابر با $44/16 \pm 3/21$ و $40/17 \pm 1/86$ بدست آمد. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از روش های آماری T مستقل و T وابسته استفاده شد. کلیه تجزیه و تحلیل با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه 22 در سطح معنا داری 5% انجام شد. نتایج نشان داد که تمرینات اصلاحی NASM می تواند در کاهش زاویه کایفوز تاثیر گذار باشد بنابر این استفاده از آن به مربیان، درمانگران، متخصصین ورزشی توصیه می گردد.

کلمات کلیدی:

تمرینات اصلاحی، ناهنجاری های وضعیتی، کایفوز سینه ای

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/880674>

