

عنوان مقاله:

اثر تمرینات فیزیو بال بر کاهش لوردوز کمری کاراته کاران مرد

محل انتشار:

دومین همایش بین المللی افق های نوین در علوم پایه و فنی و مهندسی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

ملک آزادی نوری - کارشناس ارشد تربیت بدنیدانشگاه آزاد اسلامی بروجرد

علی عباسی - کارشناس ارشد تربیت بدنیدانشگاه آزاد اسلامی بروجرد

سیدمحمود پیریانی - کارشناس ارشد تربیت بدنیدانشگاه آزاد اسلامی بروجرد

خلاصه مقاله:

هدف از انجام تحقیق حاضر، بررسی اثر تمرینات فیزیوبال بر کاهش لوردوز کمری کاراته کاران مرد می باشد. آزمودنی های این تحقیق نیمه تجربی، شامل 24 نفر از کاراته کاران مبتلا به لوردوز کمری بوده که به صورت داوطلبانه و در دسترس در این تحقیق شرکت کرده و به صورت تصادفی به دو گروه 12 نفری تجربی و کنترل تقسیم شدند. پروتکل تمرینی شامل 8 هفته تمرینات فیزیوبال (سه جلسه در هفته) بود. 24 ساعت قبل و 24 ساعت پس از پایان آخرین جلسه تمرین، میزان قوس کمری (با استفاده از خط کش منعطف)، انعطاف پذیری عضلات کمری (آزمون نشست و رسیدن) و قدرت عضلات شکمی (آزمون پایین آوردن مستقیم پاها که برای اولین بار توسط کندال4، 2005 ابداع گردید)، ارزیابی شد. جهت تجزیه و تحلیل فرضیه ها از آزمون های t مستقل و وابسته استفاده شد. یافته های تحقیق نشان داد که یک دوره تمرینات فیزیوبال بر کاهش لوردوز کمری، افزایش قدرت عضلات شکمی و افزایش انعطاف پذیری عضلات کمری کاراته کاران مرد تاثیر معنی داری دارد P 0/05

کلمات کلیدی:

فیزیوبال، لوردوز کمری، کاراته.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/980722>

