

عنوان مقاله:

کاربرد پروتکل ترکیبی، کینزیوتیپ همراه با تمرینات NASM بر قوس پشتی و تصویر بدنی دانش آموزان مبتلا به کیفوز پشتی

محل انتشار:

اولین همایش ملی علوم ورزشی با رویکرد علوم فنی مهندسی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

پروین صابری - موسسه غیرانتفاعی صفهان

غلامعلی قاسمی - دانشگاه اصفهان

شیرین صابری - دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، واحد تحقیقات اسکلتی عضلانی

خلاصه مقاله:

مقدمه: انجام حرکات یک شکل و یکنواخت در طولانی مدت باعث ایجاد سازگاری هایی در عضلات و مفاصل درگیر در آن حرکات خاص می شود و می تواند اختلالات مختلفی از جمله کیفوز پشتی را در پی داشته باشد که برای اصلاح آن نیاز به اصلاح الگوی حرکتی و انجام تمریناتی جهت بازگشت به وضعیت مطلوب عضلانی و مفصلی است. بنابراین هدف تحقیق حاضر مطالعه تاثیر پروتکل ترکیبی (کینزیوتیپینگ همراه با تمرینات NASM) بر قوس پشتی، استقامت عضلانی، عملکرد تنفسی، تصویر بدنی و کیفیت زندگی دانش آموزان مبتلا به کیفوز پشتی میباشد. روش اجرا: نمونه آماری این پژوهش نیمه تجربی را دانش آموزان 9 تا 16 ساله مبتلا به کیفوز در مدارس پسرانه شهرستان مبارکه تشکیل داد که براساس معیارهای ورود به مطالعه تعداد 28 نفر از آنان که بیشترین میزان قوس پشتی را داشتند به صورت در دسترس و هدفمند انتخاب شدند و به صورت تصادفی در گروه تجربی 14 نفر با میانگین سن $(11/93 \pm 1/81)$ سال، قد $(150/86 \pm 15/23)$ سانتی متر) و وزن $(49/86 \pm 8/5)$ کیلوگرم) و در گروه کنترل 14 نفر با میانگین سن $(11/64 \pm 1/49)$ سال، قد $(151/21 \pm 10/62)$ سانتی متر) و وزن $(50/21 \pm 8/9)$ کیلوگرم) قرار گرفتند. قبل و بعد از اعمال مداخله متغیرهای قوس پشتی و تصویر بدنی آزمودنی ها به ترتیب توسط خط کش منعطف و پرسشنامه تصویر بدنی مندلسون اندازه گیری شد. گروه تجربی تمرینات NASM به همراه تیپینگ واقعی را در طی 24 جلسه 45 دقیقه ای دریافت کردند، در حالی که گروه کنترل تمرینات NASM همراه با تیپینگ پلاسبو را طی 24 جلسه 45 دقیقه ای دریافت کردند. روش آماری جهت تحلیل استنباطی داده ها از روش آماری تحلیل واریانس برای داده های تکراری استفاده شد $(P=0/05)$. یافته ها: نتایج نشان دهنده تفاوت معنادار پروتکل ترکیبی تمرینات NASM همراه با کینزیوتیپ بر قوس پشتی $(P=0/03)$ و تصویر بدنی $(P=0/0)$ گروه تجربی در مقایسه با گروه کنترل بود. بحث و نتیجه گیری: نتایج حاصل از این تحقیق نشان می دهد که تمرینات NASM همراه با تیپ می تواند بر بهبود قوس پشتی و تصویر بدنی دانش آموزان مبتلا به کیفوز تاثیر گذار باشد. بنابراین استفاده از این پروتکل ترکیبی در برنامه های اصلاحی دانش آموزان مبتلا به ناهنجاری کیفوز پشتی توصیه می شود.

کلمات کلیدی:

کیفوز پشتی، کینزیوتیپ، NASM، قوس پشتی، تصویر بدنی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/980859>

