

عنوان مقاله:

مقایسه وضعیت سر، شانه و ستون فقرات ورزشکاران پرورش اندام با افراد غیر ورزشکار

محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

محبوبه دهنوی - کارشناس ارشد بیومکانیک ورزشی، مربی گروه علوم ورزشی دانشگاه نیشابور

جواد هراتی - دانشجوی دکتری آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشگاه گیلان

حسن دانشمندی - استاد گروه آموزشی آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشگاه گیلان

خلاصه مقاله:

اهداف: ورزشکاران در رشته های مختلف ورزشی برای رسیدن به سطوح عملکردی عالی نیازمند انجام تمرینات مستمر بوده و مجبورند زمان زیادی را در وضعیت بدنی غالب آن رشته ورزشی به تمرین بپردازند؛ در نتیجه، بسته به وضعیت غالب هر رشته ورزشی راستای بدنی و میزان قوس های ستون فقرات ورزشکاران ممکن است تحت تأثیر قرار بگیرد. هدف از این پژوهش بررسی ناهنجاری های ورزشکاران رشته پرورش اندام و مقایسه آنها با افراد غیر ورزشکار بود. روش ها: تحقیق حاضر از نوع علی-مقایس های است. جامعه آماری این پژوهش را ورزشکاران پرورش اندام شهرستان نیشابور تشکیل دادند که نمونه آماری این پژوهش شامل 117 نفر از مردان در 4 گروه که شامل 29 ورزشکار مبتدی، 29 ورزشکار نیمه حرفه ای، 29 ورزشکار حرفه ای و 30 نفر غیرورزشکار بودند که به صورت غیر تصادفی هدف دار از جامعه در دسترس انتخاب شدند. جهت ارزیابی ناهنجاری های سر به جلو و شانه گرد از نمای جانبی و شانه نابرابر از نمای قدامی، توسط دوربین دیجیتال عکس برداری و با نرم افزار اتوکد 2007 زوایای موردنظر به دست آمد. جهت ارزیابی زاویه کایفوز و لوردوز از خط کش منعطف استفاده شد. از آنالیز واریانس یکطرفه و آزمون تعقیبی توکی در سطح معنی داری $P < 0/05$ برای تجزیه و تحلیل داده ها استفاده شد. نتایج: نتایج آماری نشان داد که زاویه سر به جلو ورزشکاران نیمه حرفه ای و حرفه ای بیشتر از افراد غیر ورزشکار و شانه به جلو و شانه نابرابر ورزشکاران حرفه ای بیشتر از افراد غیر ورزشکار بوده است. همچنین نتایج تحقیق تفاوت معنی داری را بین زاویه کایفوز ورزشکاران حرفه ای نسبت به ورزشکاران مبتدی و افراد غیر ورزشکار نشان داد. نتیجه گیری: با توجه به نتایج پژوهش حاضر وضعیت های سر، شانه و ستون فقرات در ورزشکاران می تواند تحت تأثیر نوع رشته ورزشی قرار گیرد. لذا توجه بیشتر به برنامه های تمرین درمانی جهت اصلاح و بهبود وضعیت بدنی در ورزشکاران ضروری به نظر می رسد.

کلمات کلیدی:

پرورش اندام، سر به جلو، غیر ورزشکار، کایفوز، ناهنجاری وضعیتی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1134829>

