

عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات NASM بر تغییرات ناهنجاری زانوی پرانتری دانش آموزان فوتبالپست شهرستان تبریز

محل انتشار:

کنفرانس بین المللی دستاوردهای نوین پژوهشی در علوم ورزشی و تربیت بدنی در ایران و جهان اسلام (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

حامد شمس ابریق - دانشجوی ارشد حرکات اصلاحی

نادر شایگان اصل - مدرس دانشگاه فرهنگیان اردبیل موسسه آموزش عالی علم و فناوری شمس

خلاصه مقاله:

یکی از مهمترین مفاصل بدن و اندام تحتانی زانو می باشد مفصل زانو نقش بسیار مهمی در حمایت بدن و انتقال وزن آن در حین فعالیت های مختلف ایفا می کند و با توجه به این که در حین فعالیت ، نیروهای فشاری و کششی زیادی به این مفصل وارد می شود ولی حمایت و ثبات آن بیشتر از طریق عضلات و لیگامان های اطراف آن تامین می گردد و تقریباً هیچ عامل استخوانی در ایجاد ثبات آن نقش ندارد، این مفصل یکی از آسیب پذیرترین مفاصل بدن است. آسیب دیدگی در فوتبال یک پدیده مشهور و ناخواسته است به علت فعالیت های انفجار و دویدن های مکرر و حرکات برشی، ماهیت ورزش فوتبال فشارها و نیروهای زیادی به ران ها، ساق پا، مفاصل پا و شکم وارد می شود. روش انجام تحقیق مطالعه حاضر از نوع نیمه تجربی بوده که جامعه آماری آن شامل نوجوانان فوتبالست مبتلا به ناهنجاری زانوی پرانتری می باشند. که از بین 200 آزمودنی با دامنه سنی 14 تا 18 سال که دارای ناهنجاری زانوی پرانتری بودند به صورت هدفمند 14 نفر انتخاب شده است. میزان زانوی پرانتری افراد در ناحیه کندیل های ران بوسیله کولیس اندازه گیری و ثبت شد

کلمات کلیدی:

واروس ؛ پرانتری ؛ اکادمی ملی طب ؛ ژنواروم ؛ ناهنجاری؛

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/916021>

