



تاثیر تمرینات اصلاحی منتخب بر وضعیت ستون فقرات در بوکسورها

میلاد خلیل خداپرست^۱، دکتر نرمین غنی زاده حصار^۲*

۱- کارشناس ارشد، گروه فیزیولوژی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، آذربایجان غربی، ایران.

۲- استادیار، گروه فیزیولوژی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، آذربایجان غربی، ایران. (*نویسنده مسئول).

* Email: (n_hesar@yahoo.com)

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: هدف از انجام این تحقیق، بررسی اثر تمرینات اصلاحی منتخب بر وضعیت ستون فقرات بوکسورها می باشد.

روش کار: در پژوهش حاضر تعداد ۳۰ نفر از بوکسورهای رده سنی ۱۶ تا ۱۹ سال شهرستان ارومیه به صورت داوطلبانه انتخاب شده و پس از اندازه گیری میزان زاویه سر به جلو توسط روش عکسبرداری و ارزیابی میزان کایفوز پشتی و لوردوز کمری با خط کش منعطف، به صورت تصادفی به دو گروه کنترل (۱۵ نفر) و تجربی (۱۵ نفر) تقسیم بندی شدند. افراد گروه تجربی طی مدت ۶ هفته به اجرای تمرینات منتخب همچون: حرکت چین تاک، کشش عضلات سینه ای با چوب، ریتراکشن کتف با باند کشی همراه با چین تاک، فلکشن شانه و چرخش خارجی شانه با باند کشی پرداختند، در این مدت افراد گروه کنترل هیچ نوع تمرین اصلاحی را تجربه نکردند و پس از پایان مدت تمرینات، فاکتورهای مورد نظر دوباره اندازه گیری شدند.

یافته ها: یافته های آماری حاصل از روش کوواریانس نشان داد که برنامه اصلاحی اثر بخشی معنی داری بر متغیرهای سر به جلو، کایفوز و لوردوز در آزمودنی ها داشت ($P \leq 0/05$)؛ علاوه بر این با بررسی های درون گروهی به تاثیر معنی دار تمرینات در گروه تجربی ($0/05 \leq P$) و عدم تغییرات معنادار در گروه کنترل با سطح معناداری ($0/867 =$ سر به جلو، $0/301 =$ کایفوز و $0/084 =$ لوردوز) یافت شد.

نتیجه گیری: در مطالعه حاضر برنامه تمرینات اصلاحی شامل تمرینات کششی و تقویتی بودند که نتایج بدست آمده، حاکی از اثر بخشی تمرینات به کار رفته در کاهش میزان انحنای ستون فقرات بود و از آنجایی که این انحرافات ممکن است به طیف وسیعی از اختلالات منجر شود، می توان از تمرینات اصلاحی مورد استفاده در این پژوهش برای کاهش عوارض ثانویه این انحرافات وضعیتی در ورزشکاران بوکس استفاده نمود.

کلید واژه ها: سر به جلو، کایفوز، لوردوز، بوکس.