



مطالعه ارتباط میان برخی از ابعاد آنترپومتریکی منتخب با ناهنجاری های وضعیتی دو گروه از ورزشکاران راکتی: اسکواش و تنیس روی میز.

الهام خانجانیان*^۱، حسن دانشمندی^۲

۱. کارشناس ارشد، گروه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، موسسه آموزش عالی شفق، تنکابن، مازندران، ایران (*نویسنده مسئول)

۲. استاد، گروه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران.

*Email: ekhanjanian@gmail.com

چکیده

زمینه و هدف: وضعیت بدنی مناسب به عنوان یکی از مهمترین شاخص های سلامت می تواند متاثر از عوامل روانشناختی، بیومکانیکی و آنترپومتري باشد. هدف از تحقیق حاضر مطالعه ارتباط میان برخی از ابعاد آنترپومتريکی منتخب با ناهنجاری های وضعیتی ورزشکاران اسکواش و تنیس روی میز بود.

روش کار: ۲۰ ورزشکار اسکواش باز (میانگین سن $21/35 \pm 2/39$ سال، قد $1/61 \pm 0/06$ متر، وزن $59/55 \pm 4/71$ کیلوگرم، شاخص توده بدنی $1/61 \pm 23/31$ کیلوگرم بر متر مربع و سابقه $1/91 \pm 5/75$ سال)، تنیس روی میز (با میانگین سن $2/11 \pm 20/8$ سال، قد $1/59 \pm 0/06$ متر، وزن $4/62 \pm 59/35$ کیلوگرم، شاخص توده بدنی $1/94 \pm 23/57$ کیلوگرم بر متر مربع و سابقه $4/80 \pm 0/89$ سال) به صورت غیر تصادفی انتخاب شدند. ناهنجاری سر به جلو و شانه گرد با استفاده از عکس برداری از نمای جانبی، کج گردنی و شانه نابرابر از نمای قدامی، کایفوز و لوردوز توسط خط کش منعطف، اسکولیوز توسط اسکولیومتر، ابعاد آنترپومتريک شامل قد ایستاده، طول گردن، عرض شانه، طول دست برتر، Arm Span، قد نشسته، طول ساق، طول اندام تحتانی، طول بازو، طول ساعد و طول ران توسط سانتیمتر اندازه گیری شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون آنالیز واریانس یک طرفه و آزمون تعقیبی شفه استفاده شد.

یافته ها: نتایج نشان داد ارتباط معنی داری بین زاویه سر به جلو و طول گردن در اسکواش ($P \leq 0/002$) و تنیس روی میز ($P \leq 0/01$) اما کایفوز و Arm Span در هر دو گروه ($P \leq 0/01$)، کایفوز و قد نشسته فقط در تنیس روی میز معنادار شد ($P \leq 0/01$) اما این ارتباط بین سایر فاکتورها، طول دست برتر و اسکولیوز در اسکواش ($P \leq 0/01$) و تنیس روی میز ($P \leq 0/02$) معنی دار نبود.

نتیجه گیری: ابعاد آنترپومتريکی یکی از عوامل موثر در بروز ناهنجاری های می باشد. با توجه به احتمال بیشتر ابتلا ورزشکاران با طول گردن بلندتر به ناهنجاری سر به جلو و قد نشسته به اسکولیوز، توصیه می شود برنامه های تمرینی مناسب این ورزشکاران از سوی مربیان طراحی شود.



کلیدواژه ها: ابعاد آنترپومتریکی، ناهنجاری های وضعیتی، ورزشکاران راکتی

مقدمه:

وضعیت بدنی خوب به عنوان معیار سلامت عضلانی-اسکلتی مطرح می شود و وضعیت بدنی بد می تواند میزان توزیع فشار را بر روی مفصل تغییر داده و فشار غیر طبیعی در مفصل اعمال کند و منجر به تخریب غضروف مفصلی و ناهنجاری های پاسچرال جدی شود (استروبل، ۲۰۰۹). پاسچر به عنوان آرایش قسمت های مختلف بدن در ارتباط با یکدیگر تعریف می شود (کندال، ۲۰۰۵). با توجه به اینکه هر کدام از ورزشکاران دارای ابعاد آنترپومتریکی متفاوتی می باشند، به نظر می رسد یکی از عوامل در بروز اختلالات اسکلتی-عضلانی می تواند خصوصیات آنترپومتریکی آنان باشد. با این وجود خصوصیات آنترپومتریکی افراد از مسایل و موضوعات مهمی می باشد، که موجب بروز ناهنجاری های اسکلتی در افراد می شود. چنین تحقیقاتی به طور محدود در برخی رشته های ورزشی و یا در مورد بخش های خاصی از ابعاد بدنی، کم و بیش صورت گرفته است (گرابارا، ۲۰۱۲). آنترپومتری علمی است که ابعاد مختلف مرتبط با جوانب خارجی آناتومی انسان را اندازه گیری، ثبت و آنالیز می کند (مویر و همکاران، ۲۰۱۱). ورزشکاران رشته های راکتی وضعیت های بدنی متغیری دارند، بلومفیلد و همکاران اشاره کرده اند که ورزشکاران اسکواش در هر دو جنس زن و مرد تیپ بدنی مزومورف تری نسبت به ورزشکاران تنیس دارند. یکی از ناهنجاری های بارز در این گروه از ورزشکاران، پای چرخش یافته به داخل است که باعث برتری این ورزشکاران در دوهای سرعت می شود. به خاطر این که ورزش های راکتی نیازمند دوهای سریع در مسافت های کوتاه هستند و در واقع پاهای چرخش یافته به داخل یک مزیت در این رشته های ورزشی است. برخی از محققین نیز عقیده دارند به خاطر اینکه ورزشکاران رشته های راکتی اکثرا از یک طرف بدن بیشتر استفاده می کنند، بروز ناهنجاری کج پشتی احتمالی نیز برای آنها دور از انتظار نیست (کیسنر و همکاران، ۲۰۱۷).

با این وجود خصوصیات آنترپومتریکی افراد از مسایل و موضوعات مهمی می باشد که موجب بروز ناهنجاری های اسکلتی-عضلانی در افراد می شود. تحقیقاتی به طور محدود در برخی از رشته های ورزشی و یا در مورد بخش های خاصی از ابعاد بدنی کم و بیش صورت گرفته است (گرابارا، ۲۰۱۲، مویر و همکاران، ۲۰۱۱). اما تا حدی که اطلاعات محقق نشان می دهد، تحقیقی که به مطالعه مقایسه ای ارتباط ابعاد آنترپومتریکی با ناهنجاری های وضعیتی بین دو گروه ورزشکاران راکتی: اسکواش، تنیس روی میز پرداخته شده باشد یافت نشد. بنابراین با توجه به اهمیت ناهنجاری های وضعیتی در بحث تاثیر بر عملکرد ورزشکاران، محقق در نظر دارد در این تحقیق به مطالعه ارتباط میان برخی ابعاد آنترپومتریکی با ناهنجاری های وضعیتی بپردازد تا با تجویز تمرینات مناسب به این ورزشکاران از پیشرفت این ناهنجاری ها جلوگیری و همچنین با شناخت ناهنجاری هایی که از شیوع بیشتری برخوردارند برای ورزشکاران کودک و نوجوان این رشته ها تمرینات مناسبی ارائه کرده تا جایی که ممکن است از بروز این ناهنجاری ها پیشگیری شود. باشد. همچنین شناخت ابعاد آنترپومتریکی ورزشکاران رشته های راکتی در زمینه استعداد یابی ورزشی نیز بسیار مهم و ضروری می باشد.