

سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اولین کنگره ملی مدیریت راهبردی در ورزش

دانشگاه گیلان - منطقه آزاد انزلی - اداره کل ورزش و جوانان گیلان

۳۱ مرداد ۹۸

آدرس سایت: www.confsh.ir



بررسی تاثیر ۸ هفته تمرینات پیلاتس بر ناهنجاری کیفوز در مردان جوان

غیرورزشکار

حسین روشن^۱

۱. کارشناسی، تربیت بدنی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه علامه طباطبائی فرهنگیان، اردبیل، ایران

Email: roshan.hosein62@gmail.com

نوع ارائه مقاله: سخنرانی

چکیده

زمینه و هدف: هدف از انجام این تحقیق بررسی تاثیر ۸ هفته تمرینات پیلاتس بر ناهنجاری کیفوز در مردان جوان غیرورزشکاری باشد. **روش کار:** پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی می باشد که جامعه آماری آن مردان جوان غیر ورزشکار که دارای ناهنجاری کیفوز هستند تشکیل می دهند. از این رو ۳۰ نفر بعنوان نمونه به صورت هدفمند انتخاب شدند. در ابتدا برای ورود به تحقیق، وضعیت سن، قد و وزن (تیپ بدنی) نمونه ها مورد بررسی قرار گرفت. سپس جهت غربالگری اولیه برای تشخیص کیفوز از ارزیابی عارضه با استفاده از خط کش منعطف استفاده گردید. پس از ارزیابی زاویه کیفوز، آزمون شوندهاگان به مدت ۸ هفته، ۳ جلسه ای که هر جلسه ۶۰ دقیقه تحت تمرینات پیلاتس با مسئولیت یک نفر مربی آقا قرار گرفتند. لازم به ذکر است که در ابتدای هر جلسه تمرینی آزمودنی ها به مدت ۱۰ دقیقه به گرم کردن بدن پرداخته و سپس برنامه های تمرینات پیلاتس را دنبال می کردند. جهت مقایسه تفاوت بین پیش آزمون و پس آزمون تمرینات بر روی عارضه کیفوز از آزمون تحلیل واریانس یک طرفه استفاده شد. مراحل تجزیه و تحلیل اطلاعات با استفاده از نرم افزار SPSS در سطح معناداری $P < 0/05$ مورد ارزیابی قرار گرفت.

یافته ها: نتایج جدول آزمون تحلیل واریانس یک طرفه تفاوت معناداری را بین زاویه انحرافی پیش آزمون _ پس آزمون در نمونه ها بعد از ۸ هفته تمرینات پیلاتس نشان می دهد.

نتیجه گیری: استفاده از تمرینات پیلاتس برای اصلاح ناهنجاری گوز پستی (کیفوزیس) در این تحقیق موثر واقع شده که این نتیجه با نتایج بیشتر محققین همسو می باشد. از این رو با توجه به نتایج تمرین پیشنهاد می شود در مورد سایر ناهنجاری های بدنی تحقیقات مشابه پیرامون تمرینات پیلاتس صورت گیرد و همچنین نتایج آنها با یکدیگر در گروه های مختلف جنسی و سنی مقایسه گردد.

کلید واژه ها: پیلاتس، کیفوز، مردان جوان، غیرورزشکار