

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



تاثیر یک دوره تمرینات ثبات مرکزی بر تعادل دانش آموزان دختر دبیرستانی دارای نقص تنه شهرستان لاهیجان

زهرا محبی راد*^۱، علی اصغر نورسته^۲

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه

گیلان، گیلان، ایران

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

* Email: Zahra.mr2012@yahoo.com

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: ثبات مرکزی قابلیت مجموعه کمری-لگنی-رانی برای جلوگیری از بی ثباتی ستون فقرات و بازگشت به حالت تعادل پس از اعمال یک اغتشاش است. با توجه به وضعیت بدنی ویژه در دانش آموزان و به طور خاص تر در دانش آموزان دختر که آنها را مستعد نقص تنه و در نتیجه مستعد آسیب های فراوان از جمله اختلال در تعادل می گرداند، هدف از مطالعه حاضر بررسی تاثیر تمرینات ثبات مرکزی بر تعادل ایستا و پویای دانش آموزان دختر دبیرستانی دارای نقص تنه شهرستان لاهیجان می باشد.

روش کار: مطالعه حاضر از نوع نیمه تجربی و با طرح پیش آزمون و پس آزمون بود. جامعه آماری آن شامل تعداد ۳۰ دانش آموز دختر دبیرستانی (میانگین سن: $0/49 \pm 15/63$ سال، قد: $0/04 \pm 1/60$ متر، وزن: $6/08 \pm 55/96$ کیلوگرم، شاخص توده بدنی: $1/36 \pm 21/62$ کیلوگرم بر متر مربع) بود. رضایت نامه توسط تمامی دانش آموزان تکمیل گردید. آزمون ستاره برای ارزیابی تعادل پویا، آزمون ایستادن روی یک پا برای ارزیابی تعادل ایستا، آزمون مک گیل برای سنجش استقامت عضلات تنه و دینامومتر برای بررسی قدرت عضلات تنه قبل و بعد از تمرینات به کار برده شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون تی همبسته با سطح معناداری ($p=0/05$) استفاده شد. **یافته ها:** نتایج تحقیق حاضر تفاوت معناداری را در قدرت، استقامت عضلانی و تعادل ایستا و پویا آزمودنی ها بعد از اعمال برنامه تمرینی نشان داد ($p=0/001$).

نتیجه گیری: براساس نتایج مطالعه ی حاضر ۶ هفته تمرینات ثبات مرکزی می تواند تعادل ایستا و پویای دانش آموزان دختر دبیرستانی و دارای نقص کنترل تنه را بهبود بخشد.

کلید واژه ها: تمرینات ثبات مرکزی، تعادل، دانش آموزان، نقص تنه