



بررسی اثر و ماندگاری ۱۲ جلسه تمرینات ترکیبی خود اصلاحی فعال-تکلیف محور، کششی و مقاومتی بر ناهنجاری سر به جلو در دانشجویان

نجمه افهمی^۱، رضا سیامکی^۲

۱-دکتری آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، استادیار دانشگاه صنعتی سیرجان

۲-دکتری آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، استادیار موسسه آموزش عالی اسرار مشهد

چکیده

ناهنجاری سر به جلو یکی از شایع ترین ناهنجاری های وضعیتی است که عوارض جدی به همراه دارد. هدف تحقیق حاضر بررسی اثر و ماندگاری اجرای تمرینات ترکیبی خود اصلاحی فعال-تکلیف محور، کششی و مقاومتی بر ناهنجاری سر به جلو در دانشجویان می باشد. نمونه تحقیق حاضر شامل ۸۲ دانشجوی دختر و پسر با دامنه سنی ۱۸ تا ۲۱ سال و زاویه کرانیوورتربال کمتر از ۵۰ درجه بود که به طور تصادفی به دو گروه تجربی (۴۲ نفر، ۲۳ دختر و ۱۹ پسر) و کنترل (۴۰ نفر، ۲۳ دختر و ۱۷ پسر) تقسیم شدند. گروه تجربی تمرینات ترکیبی را در ۱۲ جلسه کلاس درس تربیت بدنی انجام دادند. زاویه کرانیوورتربال آزمودنی ها پیش و پس از مداخله تمرینی و بعد از ۴ ماه بی تمرینی با روش فتوگرافی جانبی مورد ارزیابی قرار گرفت. از آزمون های آماری تی مستقل، تی زوجی و تحلیل کوواریانس جهت تجزیه و تحلیل داده ها در سطح معنی داری $P < 0/05$ استفاده شد. نتایج تحقیق تفاوت معنی داری از نظر میزان زاویه سر به جلو بین گروه های تجربی و کنترل در پس آزمون نشان داد ($P < 0/05$). همچنین نتایج تحقیق نشان دهنده این بود که دوره بی تمرینی اثر معنی داری بر کاهش اثر مثبت تمرینی نداشته است ($P > 0/05$). بنابراین می توان نتیجه گرفت که ترکیب تمرینات خود اصلاحی فعال-تکلیف محور، کششی و مقاومتی احتمالاً می تواند در بهبود ناهنجاری سر به جلو در دانشجویان تاثیر مثبت و ماندگار داشته باشد. بر مبنای نتیجه تحقیق، بهتر است بخشی از زمان کلاس درس تربیت بدنی در دانشگاه به آگاهی دادن در مورد وضعیت بدنی صحیح و آموزش آن و اجرای تمرینات اصلاحی مرتبط با ناهنجاری سر به جلو اختصاص داده شود.

واژگان کلیدی: وضعیت سر، زاویه کرانیوورتربال، تمرینات عملکردی، ناهنجاری های وضعیتی.