

شناسایی میزان شیوع ضعف های وضعیتی ستون فقرات (اسکلتی - عضلانی) پسران نوجوان و جوان ایران و برخی از مهمترین عوامل آمادگی جسمانی و آمادگی حرکتی دو گروه

مجری: محمدحسین علیزاده

عضو هیئت علمی دانشگاه تهران - ۱۳۹۰

هدف از اجرای پژوهش حاضر بررسی وضعیت ستون فقرات دختران و پسران نوجوان و جوان ایرانی در نمای ساجیتال با رویکرد شیوع شناسی و مقایسه آمادگی های وابسته به تندرستی و مهارت در دو گروه منتخب سالم و دارای ناهنجاری های وضعیتی با یکدیگر بود.

روش تحقیق: از نوع توصیفی-مقایسه ای بود. جامعه آماری این پژوهش متشکل از نوجوانان و جوانان دختر و پسر سراسر کشور بود. نمونه آماری تحقیق ۲۰۰۰ تن از دختران و پسران نوجوان (۱۵-۲۰) و جوان (۱۶-۱۸) در دامنه سنی ۱۲ تا ۱۸ سال بودند که از ۵ منطقه جغرافیایی کشور که می توانست از نظر محیطی، فرهنگی، اقتصادی و ژنتیکی معرف کل کشور باشند و مجموعاً حدود ۵۰ درصد از جمعیت کشور را به خود اختصاص دهد، انتخاب شدند. با توجه به وزن جمعیتی هر منطقه، برای هر یک از استان های آذربایجان شرقی، خراسان رضوی، کرمان و خوزستان ۲۰۰ نمونه و برای استان تهران ۴۰۰ نمونه یعنی دو برابر سایر استان ها در نظر گرفته شد. قوس ستون فقرات در نمای ساجیتال، ترکیب بدنی، تعادل ایستا و پویا، انعطاف پذیری و استقامت عضلات تنه، چابکی، سرعت، توان، استقامت قلبی-تنفسی، با استفاده از آزمون های معتبر اندازه گیری شد. یافته های تحقیق نشان داد که از تعداد ۷۴۰ نفر دختر نوجوان، ۷۳/۸۳٪ سالم و ۲۶/۱۷٪ ناهنجرار و از تعداد ۳۹۴ پسر نوجوان ۶۶/۷۵٪ سالم و ۳۶/۶۳٪ ناهنجرار، از تعداد ۴۷۷ نفر دختر جوان ۷۱/۰۷٪ سالم و ۲۸/۹۳٪ ناهنجرار و از تعداد ۳۹۴ نفر پسر جوان، ۶۶/۷۵٪ سالم و ۳۳/۲۵٪ دارای ناهنجاری از نمای ساجیتال بودند. همچنین بین آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی دختران و پسران نوجوان ناهنجرار(کایفوتیک و کایفولوردوتیک) و سالم تفاوت معناداری وجود دارد ($p \leq 0.05$). بین آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی دختران و پسران نوجوان لوردوتیک و سالم تفاوت معناداری وجود ندارد. بین آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی دختران و پسران جوان ناهنجرار(کایفوتیک و لوردوتیک) و سالم تفاوت معناداری وجود ندارد. بین آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی پسران جوان کایفولوردوتیک و سالم تفاوت معناداری وجود ندارد. بین آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی پسران نوجوان کایفولوردوتیک و سالم تفاوت معناداری وجود دارد ($p \leq 0.05$). بین آمادگی جسمانی وابسته به مهارت دختران و پسران نوجوان ناهنجرار(کایفوتیک و لوردوتیک) و سالم تفاوت معناداری وجود ندارد.

بین آمادگی جسمانی وابسته به مهارت دختران و پسران جوان ناهنجر (کایفوتیک، لوردوتیک، کایفولوردوتیک) و سالم تفاوت معناداری وجود ندارد.

با توجه به نرخ شیوع ناهنجاری های ستون فقرات در نوجوانان و جوانان دختر و پسر ایران و تأثیر این ناهنجاری ها در آمادگی های مربوط به تندرستی و مهارت ضروری است تا برنامه های تمرینی خاص با رویکرد برطرف نمودن ضعف های ستون فقرات ارائه شود تا از اشاعه این نوع ناهنجاری ها پیش گیری لازم به عمل آمده و نسل سالم و کارآمد را در اختیار جامعه قرار دهد. بنابراین متخصصین امر باید برای پیشگیری از ناهنجاری های وضعیتی به تغییر سبک زندگی و بهبود کیفیت زندگی افراد جامعه پرداخته و همچنین در سنین پایین تر به شناسایی ناهنجاری اقدام نمایند چرا که در سنین پایین تر پتانسیل ایجاد تغییر وجود دارد و می توان به انجام اقدامات همراه با نتایج مطلوب امیدوار بود.

همچنین برای ارتقای سلامت، کیفیت زندگی بهتر و امید به زندگی در افراد ناهنجر باید تمرینات اصلاحی و تخصصی فاکتورهای مرتبط با تندرستی را در برنامه این افراد قرار داد و همچنین می توان با رعایت ملاحظات اخلاقی از پیکر شناسی و ریخت شناسی افراد ناهنجر در فرایند استعدادیابی ورزشی بهره گرفت. واژگان کلیدی: نوجوان، جوان، ستون فقرات، ناهنجاری، آمادگی وابسته به تندرستی، آمادگی وابسته به مهارت.