

استاد ارادتمندی باینده نامه که مناسبتش در این است

بسمه تعالی

جمهوری اسلامی ایران

وزارت علوم تحقیقات و فناوری



پژوهشکده

تربیت بدنی و علوم ورزشی

تاریخ: ۸۹/۵/۴

شماره: ۱۱۰/۱۶۲۵

پیوست: -

سرکار خانم الهه طاهری

شماره (۱-۲)
میل شماره (۸)
ررنف (۱۰)

با سلام

احتراماً، ضمن تشکر از همکاری و مشارکت علمی سرکارعالی با پژوهشکده بدینوسیله به اطلاع می‌رساند، با توجه به اعلام نظر داوران محترم، مقاله سرکارعالی و همکاران محترم آقایان **دکتر محمد کشتی‌دار** و دکتر محمد اسماعیل افضل پور با عنوان «تاثیر تمرین پیلاتس بر هایپرلوردوز کمری دانش‌آموزان دختر ۱۵ تا ۱۸ سال بیزجند» برای چاپ در شماره‌های بعدی نشریه علمی - پژوهشی «پژوهش در علوم ورزشی» در اولویت قرار گرفت. شایان ذکر است این نشریه بر اساس گواهی کتابخانه‌ای منطقه‌ای علوم و تکنولوژی به شماره ۱۶۵۶/م د مورخ ۸۶/۷/۱۸ در مرکز استنادی علوم جهان اسلام (ISC) نمایه‌سازی گردیده است. همچنین به موجب گواهی نامه شماره ۱/۲۲۱۴۰.ت مورخ ۸۸/۱۲/۱۲ این نشریه در مرکز استنادی علوم جهان اسلام موفق به اخذ ضریب تاثیر (IF) شده است.

دکتر سید امیر احمد مظفری
رئیس پژوهشکده و مدیر مسئول نشریه

۴۲۱

تهران، خیابان شهید مطهری
خیابان میرعماد، کوچه
پنجم، پلاک ۳
۸۸۴۷۸۸۴
۸۸۴۸۰۸۳
۸۸۴۷۸۳۶
کد پستی: ۱۵۸۷۹۵۸۷۱۱
نمابر: ۸۸۷۵۰۸۸۴
E-Mail:
info@ssic.ac.ir
www.ssic.ac.ir



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
 پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

تخصصی طب ورزشی

(حرکات اصلاحی، آسیب‌شناسی، بیومکانیک و فناوری ورزشی)

پژوهش در علوم ورزشی



ورژگی های آنترپومتریک و کینماتیک حسین رضازاده، قهرمان
 ایرانی المپیک و جهان در اجرای حرکت لیفت یک ضرب
 تاثیر خستگی عضلانی ناشی از یک فعالیت درمانده ساز بر تعادل
 ایستا و پویای مردان ورزشکار در حالت چشم باز و بسته
 مقایسه اثرات ماساژ درمانی و ماساژ-آب درمانی بر وضعیت افسردگی و
 میزان درد کمر زنان حامله افسرده
 تاثیر تمرین پیلاتس بر هایپرلوردوز کمری دانش آموزان دختر ۱۵ تا ۱۸
 سال بزرگسالان
 ارتباط شش ماه تمرین شنای قورباغه بر درد زانو و اندازه زاویه Q
 شناگران قورباغه و کمرال
 رسک فاکتورهای اختصاصی آسیب ACL در زنان ورزشکار
 تاثیر ساختار پا و اطلاعات حس عمقی عضلات در کنترل پاسچر ایستا و
 پویای ورزشکاران با ناپایداری مزمن مچ پا
 بررسی ارتباط بین کنترل وضعیتی ایستا و پویا و وقوع آسیب های
 اندام تحتانی در زنان ورزشکار
 تاثیر شش هفته تمرین مقاومتی - تعادلی، سرعتی - تعادلی و تعادلی
 بر تعادل پویای مردان سالمند فعال
 مقایسه استراتژی حفظ بالانس روی پارالل بین ژرمناست های با تجربه
 و کم تجربه

سلسله نامه:
 علمی - پژوهشی
 شماره: بیست و ششم
 ر ۱۳۸۹

مقدمه

یکی از شاخص‌های تندرستی، ساختار طبیعی و سالم بدن است (۱). راستای طبیعی ستون مهره‌ای در ناحیه کمری، با قوس همراه است. افزایش بیش از حد گودی کمر را هایپرلوردوز کمری^۱ می‌نامند. به دلیل ارتباط میان لگن خاصره با مهره‌های کمری، هر گونه تغییری در موقعیت لگن، به تغییر میزان قوس‌های ستون مهره‌ها، به‌ویژه قوس ناحیه کمری منجر می‌شود. به بیان دیگر، چرخش‌های رو به پایین یا جلوی لگن خاصره، به تشدید قوس کمر و چرخش‌های رو به بالا یا عقب لگن خاصره، به کاهش قوس منجز می‌شود (۲). تغییر شکل‌ها و ناهنجاری‌های بدن به دو نوع: ساختاری و عملکردی تقسیم می‌شوند (۳). به‌منظور اصلاح ناهنجاری‌های وضعیت بدنی از نوع غیرساختاری، از تمریناتی به نام تمرینات اصلاحی استفاده می‌شود که در پژوهش‌های زیادی، اثرات آن روی اصلاح ناهنجاری‌ها مشخص شده است (۴، ۵ و ۶). جوزف پیلاتس^۲ در سال ۱۹۲۰ تمریناتی را ابداع کرد که این تمرینات عمدتاً به نام تمرینات پیلاتس^۳ معروف است. تأکید این تمرینات روی عضلات مرکزی^۴، شامل: عضلات شکمی، کمری، دیافراگم، کف لگنی و عضلات سرینی است که در فعالیت‌های عادی روزانه به کار نمی‌روند، بنابراین دچار ضعف می‌شوند. این عضلات بر وضعیت بدنی و به‌خصوص ستون فقرات تأثیر بسزایی دارند. عضلات یادشده، حرکت تولید نمی‌کنند اما ثبات مرکزی و کششی را در ستون فقرات و لگن ایجاد می‌کنند (۳ و ۷). تقویت عملکردی عضلات مرکزی، به بهبود سیستم عصبی-عضلانی و حمایت ستون فقرات کمری منجر می‌شود (۷).

پیشرفت‌های صنعتی و زندگی ماشینی، فعالیت جسمانی انسان را طی چندین سال اخیر به حداقل خود رسانده، به‌طوری که با مشکلات و ناهنجاری‌های جسمی فراوانی همراه بوده است (۸). مطالعات انجام شده در داخل کشور نشان می‌دهد که حدود ۸ میلیون دانش‌آموز دختر به نوعی با اختلالات و ناهنجاری‌های جسمی و حرکتی روبه‌رو هستند و این در حالی است که نبود