

:إليك ترجمة الملخص إلى العربية

## لتحديد تنشيط عضلة الدلتويد لدى لاعبي كمال الأجسام sEMG استخدام

### الهدف

أُجريت هذه الدراسة لتحديد الشكل الأكثر دقة للحركة لدى لاعبي كمال الأجسام لتجنب إصابات الكتف، وذلك من لقياس تنشيط عضلة الدلتويد لدى لاعبي كمال (sEMG) خلال استخدام تخطيط كهربية العضلات السطحي الأجسام من زوايا مختلفة.

### النتائج

للعضلة الدلتويدية وقيم الحد sEMG أظهرت التحليلات الإحصائية أنه لدى المشاركين الذكور، انخفض متوسط قيم بشكل ملحوظ مع تقليل حجم الزاوية. أما لدى المشاركات الإناث، فلم تتغير (MVC) الأقصى للانقباض الإرادي. عند الزوايا المختلفة (%) MVC و sEMG القيم المتوسطة لـ.

ووفقاً لنتائج البحث، فإن تنشيط العضلات في منطقة الكتف ينخفض بشكل متناسب مع انخفاض الزاوية لدى لاعبي كمال الأجسام. ويوصى بأن يأخذ لاعبو كمال الأجسام نتائج هذه الدراسة في الاعتبار عند أداء التمارين الهادفة إلى تضخيم عضلة الدلتويد.

### المشاركون والباحثون

. (شملت الدراسة 53 رياضياً (44 رجلاً، و9 نساء) بمتوسط عمر 25.77 سنة (±9.13 سنة).

أُجريت الدراسة بواسطة الباحثين: أحمد كورت أوغلو، وبكير كاراند نور الدين كونار، من قسم تدريب المدربين، جامعة باندرما أون يدي أيلول، كلية علوم الرياضة، باليكسير، تركيا؛ وروكية جيفجي، من قسم التشريح، جامعة باندرما أون يدي أيلول، كلية الطب، باليكسير، تركيا، وقسم التشريح، جامعة غازي عنتاب للعلوم والتكنولوجيا الإسلامية، كلية الطب، غازي عنتاب، تركيا.

### المنهجية

كان الرياضيون المشاركون في البحث يرتادون صالات كمال الأجسام بانتظام. تم قياس تنشيط عضلة الدلتويد Neurotrac MyoPlus Pro بواسطة جهاز (sEMG) لديهم باستخدام تخطيط كهربية العضلات السطحي goniometer. وتم تحديد زوايا المفاصل باستخدام جهاز (Verity Medical شركة).

وُجد أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، وتم استخدام SPSS 25 تم إجراء التحليلات الإحصائية باستخدام برنامج للتدابير المتكررة للمقارنات ANOVA اختبار.

يمكن العثور على الملخص الكامل عبر الرابط التالي:

[المصدر](#)