



Kharazmi University

## Research in Sport Medicine and Technology

Print ISSN: 2252 - 0708 Online ISSN: 2588 - 3925

Homepage: <https://jsmt.khu.ac.ir>



# Effects Of Training On Sand Surface On Biomechanics Of Individuals During Translational Motions: A Systematic Review With Meta-Analysis

Amir Fatollahi<sup>1</sup> | AmirAli Jafarnezhadgero<sup>2\*</sup> | Hamid Reza Maghami<sup>3</sup>

1. PhD in Sport Biomechanics, Department of Sport Biomechanics, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.
2. Associate Professor of Sport Biomechanics, Department of Sport Biomechanics, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.
3. Associate Professor of Educational Technology, Department of Educational Technology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

**corresponding author:** AmirAli Jafarnezhadgero, [amiralijafarnezhad@gmail.com](mailto:amiralijafarnezhad@gmail.com)



CrossMark

### ARTICLE INFO

#### Article type:

Research Article

#### Article history:

Received: 17-6-2023

Revised: 8-1-2024

Accepted: 8-1-2024

#### Keywords:

Biomechanics, Human body, Training on sand, Meta-Analysis.

#### How to Cite:

Amir Fatollahi, AmirAli Jafarnezhadgero, Hamid Reza Maghami. **Effects Of Training On Sand Surface On Biomechanics Of Individuals During Translational Motions: A Systematic Review With Meta-Analysis.** *Research In Sport Medicine and Technology*, 2024; 14(27): 175-194.


Biomechanics is the knowledge that shows what forces enter the motion system of the human body and how it causes human movement. Therefore, the aim of this Meta-Analysis study was to review the studies conducted in the field of the effects of training on sand surface on biomechanics and physical fitness factors of human body during translational motions. The current study was a library and systematic review, the search for articles in Persian and Latin was from the beginning of the year 2000 to the end of 2023, which was done in the specialized databases of PubMed, WOS, Scopus, ISC and Google Scholar search engine. 568 related articles were selected based on inclusion and exclusion criteria. Standardized mean differences (SMDs) were calculated using random-effects models. The findings of eight articles indicated the improvement of muscle activity during training on sand. Examining the findings of one article indicated positive effects of kinematic variables during training on sand. A number of two articles also reported that the reduction of the ground reaction forces and impact shock. In addition, five articles reported the improvement of sports performance in athletes, the increase of physical fitness factors. In general, training on sand surface can have significant positive effects on people's daily and sport life. Further study is warranted.



Published by Kharazmi University, Tehran, Iran. Copyright(c) The author(s) This is an open access article under e: CC BY-NC license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)



## اثرات تمرین روی سطح شن بر بیومکانیک افراد طی حرکات انتقالی: مروری سیستماتیک متاآنالیز

امیر فتح‌الهی<sup>۱</sup> | امیرعلی جعفرنژاد گرو<sup>۲\*</sup> | حمیدرضا مقامی<sup>۳</sup> 

- ۱- دکتری بیومکانیک ورزشی، گروه بیومکانیک ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.
- ۲- دانشیار بیومکانیک ورزشی، گروه بیومکانیک ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.
- ۳- دانشیار تکنولوژی آموزشی، گروه تکنولوژی آموزشی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

نویسنده مسئول: امیرعلی جعفرنژاد گرو [amirali.jafarnezhad@gmail.com](mailto:amirali.jafarnezhad@gmail.com)

### چکیده

بیومکانیک دانشی است که نشان می‌دهد چه نیروهایی به سیستم حرکتی بدن انسان وارد شده و چگونه موجب حرکت انسان می‌شود. هدف از این مطالعه فراتحلیلی، مروری بر اثرات تمرین روی سطح شن بر بیومکانیک افراد طی حرکات انتقالی بود. مطالعه حاضر از نوع کتابخانه‌ای و مروری سیستماتیک بود، جستجوی مقالات به زبان فارسی و لاتین از ابتدای سال ۲۰۰۰ تا انتهای سال ۲۰۲۳ بود که در پایگاه‌های تخصصی PubMed، WOS، Scopus، ISC و موتور جستجو Google Scholar انجام گرفت. ۵۶۸ مقاله مرتبط بر اساس معیارهای ورود و خروج انتخاب شدند. اندازه اثر تفاوت‌های میانگین استاندارد شده با مدل اثرات تصادفی محاسبه شد. یافته‌های هشت مقاله نشان‌دهنده بهبود فعالیت الکتریکی عضلات طی تمرین روی سطح شن بود. بررسی یافته‌های یک مقاله حاکی از اثرات مثبت تمرین روی سطح شن بر متغیرهای کینماتیکی بود. تعداد دو مقاله کاهش نیروهای عکس‌العمل زمین، شوک ضربه را گزارش کردند. به علاوه، پنج مقاله بهبود عملکرد ورزشی در ورزشکاران را به موجب افزایش فاکتورهای آمادگی جسمانی گزارش نمودند. به طور کلی تمرین روی سطح شن می‌تواند اثرات مثبت قابل توجهی در زندگی روزمره و ورزشی افراد داشته باشد. با وجود این، به مطالعات بیشتری در این زمینه مورد نیاز است.

### اطلاعات مقاله:

#### نوع مقاله: علمی-پژوهشی

دریافت: ۱۴۰۲/۳/۲۷

ویرایش: ۱۴۰۲/۱۰/۱۸

پذیرش: ۱۴۰۲/۱۰/۱۸

#### واژه‌های کلیدی:

بیومکانیک، بدن انسان، تمرین روی سطح شن، متاآنالیز.

#### ارجاع:

امیر فتح‌الهی، امیرعلی جعفرنژاد گرو، حمیدرضا مقامی. اثرات تمرین روی سطح شن بر بیومکانیک افراد طی حرکات انتقالی: مروری سیستماتیک متاآنالیز. پژوهش در طب ورزشی و فناوری. ۱۴۰۳: ۱۴(۲۷): ۱۷۵-۱۹۴

## Extended Abstract

The movement system of the human body is a living and biological structure that is affected by mechanical laws. The relationships governing the movement of the components of this complex system are called biomechanics. Biomechanics or mechanic is the knowledge that shows what forces enter the movement system of the human body and how it causes human movement. The science of biomechanics helps us in understanding how to create a disturbance in this system and diseases related to it. Any part of the movement system of the human body can be disturbed and this disturbance causes disease and symptoms such as pain, swelling and movement restriction. By better understanding the function of the components of this system and how it functions as a whole, its diseases can be better understood. The structure of the movement system of the human body is called the musculoskeletal system. Establishing stability and movement in the lower limb is done by the joints, ligaments and leg muscles, which can support the body weight with a minimum amount of energy. From a biomechanical point of view, the lower limb should distribute the bending, twisting and compression forces well in the support phase of transfer movements. Improper distribution of these forces may cause abnormal movement and, as a result, additional load on the structure and tissues of the foot, this causes soft tissue damage and muscle inefficiency (1). Studies have shown that jumping and landing on a soft surface compared to a hard surface reduces pain and muscle injuries (2). In several researches, they showed that running and walking on the sand surface requires a lot of effort compared to the hard surface, as a result of which the muscle activity increases, and this leads to the strengthening, tolerance and stability of the muscles (3, 4). Also, running and walking on the sand surface leads to positive changes in the mechanical and functional factors of people (5). Due to the importance of exercising on the sand surface on the biomechanics of people's bodies and overshadowing all their activities in their daily life and professional sports life, it is very important to prevent injuries and reduce the period of non-training and competitions in the sports profession. Therefore, the purpose of this meta-analytical study was to review the research related to the effects of exercise on the sand surface on body biomechanics and

physical fitness factors during transitional movements and to make a favorable summary and provide comprehensive and practical information in this field.

### **Materials and methods**

The current study was a library and systematic review. The search for articles in Persian and Latin was from the beginning of the year 2000 to the end of 2023, which was carried out in WOS, Scopus, PubMed, ISC and Google Scholar search engine. The present study was conducted in the year 1402 at University of Mohaghegh Ardabili. To extract the articles, keywords were used: exercise on the sand surface, walking, running, jumping, landing, mechanics, ground reaction force and electromyography. 568 relevant articles were selected based on inclusion and exclusion criteria. It should be noted that the initial selection of articles was done based on the title and was reviewed by two researchers. The inclusion criteria for the study include things such as: 1- The use of articles that examined the effects of exercise on the sand surface on the biomechanics and physical fitness factors of people, 2- The articles should be in Farsi or English, 3- Articles in reliable domestic scientific journals and 4- The studies had a control group. Exclusion criteria included: 1- Invalid published articles, 2- Review and conference articles, 3- Animal studies, 4- Theses, and 5- Studies containing incomplete material. The information was extracted separately for the unique description of each of the studies so that the specific characteristics of each of the articles could be compared. These include general information such as names, journal name and year of publication, type of research, sampling method, sample structure and size, investigated variables, and the main results of the study. The findings of this study have been expressed in the form of abstracts from other studies. Finally, 13 articles related to the effect of exercise on the sand surface on the biomechanics of the body and the physical fitness factors of people during transitional movements were examined and analyzed. The articles whose full files were not available were purchased through the ISI Link website. The validity of the articles was evaluated through the evaluation of the articles that were indexed in the Scopus, WOS or ISC databases. Relevant articles should be indexed in at least one of these 3 citation databases. The present meta-analysis was conducted to determine the effect of exercise on the sand surface on the biomechanics and physical fitness factors of the subjects

compared to the control group. For this purpose, standardized mean differences and 95% confidence interval (CI) were calculated using the random effect model. First, studies with unconventional effect sizes were excluded from the analysis. To determine the heterogeneity,  $I^2$  test was used, and the heterogeneity value was interpreted according to Cochran's instructions as follows:  $< 25\%$  = low,  $< 50\%$  = moderate, and  $< 75\%$  = high heterogeneity. In case of heterogeneity, sensitivity analysis was carried out through the one-to-one exclusion method of studies with  $I^2$  less than 50 as a criterion. The publication bias was also checked using the visual interpretation of the funnel plot, and if there was a bias, the Egger test was used as a secondary indicator, where  $P < 0.1$  was considered as the presence of publication bias. Also, the correlation between the subjects' age and body mass index with the effect size of the standardized mean differences was investigated using moment model regression (6). All statistical tests were performed using CMA software.

### **findings**

By examining the quality level of the selected articles in this study, we find that the results of this study are reliable. By searching electronic sources based on general keyword search, 128,500 articles were found and 7,200 articles were found based on more specialized keyword search, and 2,600 articles were removed. After reviewing the title and abstract, 4032 articles were excluded from the study and the remaining 568 articles were reviewed in full text form. As a result of this review, 525 articles were excluded from the study based on the exclusion criteria, and finally 13 articles met the inclusion criteria for meta-analysis. Six studies of the current research have examined muscles during exercise on the sand surface. Two studies reported an increase in the co-contraction of the muscles of the lower limbs of subjects during activity on a sand surface. Three studies reported increased muscle electromyographic activity during exercise on a sand surface. One study reported less bruising and muscle soreness during exercise on a sand surface. Two studies reported reductions in ground reaction forces, frequency, and impact shock during training on sand surfaces. Five studies reported an increase in lower extremity muscle power and strength, physical endurance, speed, agility, and balance during training on sand. One study reported the positive effects of training on a sand surface on

kinematic variables such as joint range of motion, vertical and linear velocity, spatio-temporal parameters, and jump height.

The meta-analysis results obtained from four studies showed that exercise on the sand surface has significant effects on biomechanics and physical fitness factors of people. On the other hand, the meta-analysis results obtained from nine studies showed that training on the sand surface has no significant effects on the biomechanics and physical fitness factors of people. Of course, the heterogeneity analysis using the  $I^2$  test showed that there is a high heterogeneity. In addition, the result of the Eiger test also showed that the publication bias is significant ( $P=0.0001$ ).

### **Conclusion**

Determining the effect of different components on the ground reaction forces in the soles of the feet can help us in prescribing and knowing better the effective factors in the quality of life and sports performance. Considering that the level of safety and reduction of people's injuries during activity and training on the sand surface leads to the reduction of common pains and disorders caused by the hard surface, it can be said that the motivation and sports desire of people increases during training on the sand surface. Regular exercise can have many benefits not only for the body, but also for the soul and mind, and this shows why physical education is important. However, don't forget that all of these benefits depend on the type and intensity of your training and how long you exercise each week. In addition, a balanced diet is important for a healthy lifestyle and should not be neglected. In turn, this issue will affect the mood and of course the energy while doing various tasks. In addition to all the benefits, regular exercise will help you prevent heart disease and diabetes in the long run. However, more studies are needed to better understand the mechanism of the sand surface and the potentials in it.

**Keywords:** Biomechanics, Body, CMA, Meta-analysis, Transitional movements, Training on sand.

### **The message of the article**

Training on a sand surface leads to improvements in physical performance and physical fitness that are more effective on a softer surface than on a hard surface.

## مقدمه

سیستم حرکتی بدن انسان یک ساختار زنده و زیستی است که متاثر از قوانین مکانیکی می‌باشد. روابط حاکم بر نحوه حرکت اجزاء این سیستم پیچیده را بیومکانیک می‌گویند (۱). بیومکانیک یا مکانیک زیستی دانشی است که نشان می‌دهد چه نیروهایی به سیستم حرکتی بدن انسان وارد شده و چگونه موجب حرکت انسان می‌شود. علم بیومکانیک در فهم نحوه ایجاد اختلال در این سیستم و بیماری‌های مرتبط با آن به ما کمک می‌کند. هر جزئی از سیستم حرکتی بدن انسان می‌تواند دچار اختلال شده و این اختلال موجب بیماری و بروز علائمی مانند درد، تورم و محدودیت حرکتی می‌شود. با فهم بهتر کارکرد اجزاء این سیستم و نحوه عملکرد آن بعنوان یک کل، میتوان بیماری‌های آن را بهتر شناخت. ساختار سیستم حرکتی بدن انسان سیستم اسکلتی-عضلانی نامیده می‌شود (۲). این ساختار شامل مجموعه‌ای از بافت‌های مختلف می‌باشد که مجموع کارکردهای آنها موجب توانایی حرکتی در انسان می‌شود. این سیستم مجموعه‌ای از یکسری بافت‌های نرم شامل عضلات، تاندون‌ها، رباط‌ها و سایر بافت‌های همبند و بافت‌های سخت یا همان استخوان‌ها می‌باشد. نوع ارتباط بافت‌های نرم، مفاصل و استخوان‌ها موجب می‌شود که بدن بتواند به شکل دائمی وضعیت خود را تغییر دهد و حرکت کند. عضلات بافت‌های نرمی هستند که حداقل در دو محل به استخوان‌ها متصل می‌شوند. انبساط و انقباض هر عضله باعث تغییر وضعیت استخوان‌ها نسبت به یکدیگر شده و در نهایت موجب حرکات بدن نظیر راه رفتن و دویدن خواهد شد (۳). حرکات پایه عبارتند از حرکات انتقالی و غیرانتقالی که برای موفقیت در اجرای بازی‌های سازمان‌یافته، فعالیت‌های ورزشی و جسمانی ضروری هستند. مهارت‌های انتقالی، حرکاتی هستند که در آن بدن در فضا حرکت می‌کند و در مهارت‌های غیرانتقالی بدن بدون حرکت به صورت تکیه‌گاه و در جنبه‌های حمایتی به کار گرفته می‌شود (۴، ۵). حرکت انتقالی موقعی صورت می‌گیرد که جسم طوری حرکت کند که کلیه اجزاء آن دقیقاً مسافت یکسانی را در جهت و زمان مشابهی طی کرده باشند. با نقطه انتهایی زنجیره حرکتی انسان در حین حرکات انتقالی است. ساختار ویژه اندام پا ضمن فراهم کردن سطح اتکای مناسب برای حرکات انتقالی، فشارها و نیروهای وارده بر بدن را نیز تحمل می‌کند (۶). ایجاد ثبات و حرکت در اندام تحتانی توسط مفاصل، لیگامان‌ها و عضلات پا صورت می‌گیرد که می‌توانند وزن بدن را با حداقل میزان انرژی تحمل کنند (۷). از منظر بیومکانیکی، اندام تحتانی باید نیروهای خمشی، پیچشی و فشاری را در فاز اتکای حرکات انتقالی به خوبی توزیع کند. توزیع نامناسب این نیروها ممکن است سبب حرکت غیرطبیعی و در نتیجه وارد آمدن بار اضافی بر ساختار و بافت‌های پا شود، این امر موجب آسیب بافت‌های نرم و ناکارآمدی عضلات می‌شود (۸). مطالعات نشان دادند پرش و فرود روی سطح نرم نسبت به سطح سخت باعث کاهش دردها و آسیب‌های عضلانی می‌شود (۹). در پژوهش‌های متعددی نشان دادند که دویدن و راه رفتن بر روی سطح شن نیاز به تلاش بسیار زیادی نسبت به سطح سخت دارد که به دنبال آن فعالیت عضلات افزایش یافته و این امر موجب تقویت، تحمل و پایداری عضلات می‌شود (۱۰، ۱۱). همچنین دویدن و راه رفتن بر روی سطح شن منجر به تغییرات مثبت در عوامل مکانیکی و عملکردی افراد می‌شود (۱۲). با توجه

به اهمیت تأثیر تمرین روی سطح شن بر بیومکانیک بدن افراد و تحت الشعاع قرار گرفتن تمامی فعالیت‌های آنها در زندگی روزمره و زندگی حرفه‌ای ورزشی، پیشگیری از آسیب‌دیدگی و کاهش مدت بی‌تمرینی و رقابت‌ها در حرفه ورزشی بسیار مهم است. بنابراین هدف از این مطالعه فرا تحلیلی، مروری بر پژوهش‌های مرتبط با اثرات تمرین روی سطح شن بر بیومکانیک بدن و فاکتورهای آمادگی جسمانی طی حرکات انتقالی و انجام یک جمع‌بندی مطلوب و ارائه اطلاعات جامع و کاربردی در این حوزه انجام شده است.

## روش‌شناسی

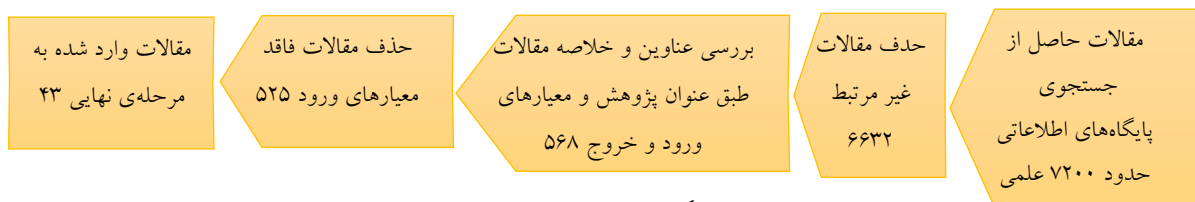
مطالعه حاضر از نوع کتابخانه‌ای و مروری سیستماتیک بود. جستجوی مقالات به زبان فارسی و لاتین از ابتدای سال ۲۰۰۰ تا انتهای سال ۲۰۲۳ بود که در پایگاه‌های تخصصی WOS، Scopus، PubMed، ISC و موتور جستجو Google Scholar انجام گرفت. مطالعه حاضر در سال ۱۴۰۲، در دانشگاه محقق اردبیلی انجام شد. برای استخراج مقالات از کلید واژه‌های تمرین روی سطح شن (Training on sand)، راه رفتن (Walk)، دویدن (Run)، پرش (Jump)، فرود (Land)، مکانیک (Mechanic)، نیروی عکس العمل زمین (Ground reaction force) و الکترومایوگرافی (Electromyography) استفاده شد. ۵۶۸ مقاله مرتبط بر اساس معیارهای ورود و خروج انتخاب شدند. لازم به ذکر است که انتخاب اولیه مقالات بر اساس عنوان انجام شد و توسط دو محقق مورد بررسی قرار گرفت. معیار ورود به مطالعه شامل مواردی از قبیل: ۱- استفاده از مقالاتی که اثرات تمرین روی سطح شن بر بیومکانیک و فاکتورهای آمادگی جسمانی افراد را بررسی کردند، ۲- مقالات به زبان فارسی یا انگلیسی باشند، ۳- مقالات در نشریات علمی معتبر داخلی و خارجی منتشر شده باشند ۴- مطالعات دارای گروه کنترل بود. معیارهای خروج شامل: ۱- مقالات نامعتبر چاپ شده ۲- مقالات مروری و همایشی ۳- مطالعات حیوانی ۴- پایان نامه و ۵- مطالعات حاوی مطالب ناقص بود. اطلاعات به صورت جداگانه برای توصیف منحصربه‌فرد هر کدام از مطالعه‌ها استخراج شدند تا بتوان ویژگی خاص هر کدام از مقالات را با هم مقایسه کرد. این موارد شامل اطلاعات کلی نظیر اسامی، نام مجله و سال انتشار، نوع تحقیق، روش نمونه‌گیری، ساختار و حجم نمونه، متغیرهای مورد بررسی، و نتایج اصلی مطالعه است. یافته‌های حاصل از این مطالعه به صورت چکیده‌هایی از سایر مطالعات بیان شده است. در نهایت ۱۳ مقاله در ارتباط با تأثیر تمرین روی سطح شن بر بیومکانیک بدن و فاکتورهای آمادگی جسمانی افراد طی حرکات انتقالی، مورد بررسی و تحلیل قرار گرفت. مقالاتی که فایل کامل آن‌ها در دسترس نبود از طریق سایت (Link ISI)، خریداری شد. اعتبارسنجی مقالات از طریق سنجش و ارزیابی مقالاتی که در پایگاه‌های WOS، Scopus، ISC و یا نمایه شده بودند مورد ارزیابی قرار گرفت. مقالات مربوطه باید حداقل در یکی از این ۳ پایگاه استنادی نمایه می‌شدند (دیاگرام ۱). به علاوه شکل ۱، روند انتخاب مقالات مطالعه مروری حاضر را نشان می‌دهد. فراتحلیل حاضر برای تعیین تأثیر تمرین روی سطح شن بر بیومکانیک و فاکتورهای آمادگی جسمانی افراد نسبت به گروه کنترل انجام شد. برای این منظور، تفاوت‌های میانگین استاندارد شده و فاصله اطمینان ۹۵ درصد (CI) با استفاده از مدل اثر تصادفی محاسبه شد (۱۳). ابتدا مطالعات دارای اندازه اثر نا متعارف از



تحلیل حذف شد. برای مشخص کردن عدم تجانس از آزمون  $I^2$  استفاده شد که مقدار ناهمگونی بر اساس دستورالعمل کوکران به شرح زیر  $> 25\% =$  کم،  $> 50\% =$  متوسط و  $> 75\% =$  ناهمگونی زیاد تفسیر شد. در صورت وجود ناهمگونی، در ادامه تحلیل حساسیت از طریق روش خارج کردن یک به یک مطالعات با لحاظ کردن  $I^2$  کمتر از 50 به عنوان ملاک انجام شد (13). سوگیری انتشار نیز با استفاده از تفسیر بصری از فونل پلات بررسی شد که در صورت وجود سوگیری، تست ایگر به عنوان به مشخص کننده ثانویه استفاده شد که در آن  $P < 0/1$  به عنوان وجود سوگیری انتشار قلمداد شد. همچنین همبستگی سن و شاخص توده بدن آزمودنی‌ها با اندازه اثر تفاوت‌های میانگین استاندارد شده با استفاده از رگرسیون مدل لحظه‌ای بررسی شد (13). تمام آزمون‌های آماری با استفاده از نرم افزار CMA انجام شدند.



دیاگرام 1. نحوه بررسی کیفیت مقالات



شکل 1. روند انتخاب مقالات

## یافته‌ها

با بررسی سطح کیفی مقالات انتخاب شده در مطالعه حاضر درمی‌یابیم که نتایج حاصل از این مطالعه قابل اعتماد است (دیاگرام ۱). با جستجو در منابع الکترونیکی بر اساس جستجوی کلیدواژه کلی، ۱۲۸۵۰۰ مقاله و بر اساس جستجوی کلیدواژه تخصصی تر ۷۲۰۰ مقاله یافت شد و ۲۶۰۰ مقاله حذف شد. بعد از بررسی عنوان و چکیده، ۴۰۳۲ مقاله از مطالعه خارج شد و ۵۶۸ مقاله باقیمانده به صورت متن کامل بررسی شد. در نتیجه این بررسی، ۵۲۵ مقاله بر اساس معیارهای خروج از مطالعه خارج شدند و در نهایت ۱۳ مقاله معیارهای ورود به مطالعه را برای انجام فرا تحلیل دارا بودند (شکل ۱). شش مطالعه از پژوهش حاضر به بررسی عضلات طی تمرین روی سطح شن پرداخته است (جدول ۱ و ۲). دو مطالعه افزایش هم انقباضی عضلات اندام تحتانی افراد را طی فعالیت روی سطح شن گزارش کردند (جدول ۱). سه مطالعه افزایش فعالیت الکترومایوگرافی عضلات را در طی تمرین روی سطح شن گزارش کردند. یک مطالعه کوفتگی و درد عضلانی کمتر را طی تمرین روی سطح شن گزارش کرد. دو مطالعه کاهش نیروهای عکس العمل زمین، فرکانس و شوک ضربه را طی تمرین روی سطح شن گزارش کردند. پنج مطالعه افزایش توان و قدرت عضلات اندام تحتانی، استقامت بدنی، سرعت، چابکی و تعادل را طی تمرین روی سطح شن گزارش کردند. یک مطالعه اثرات مثبت تمرین روی سطح شن را بر متغیرهای کینماتیکی نظیر دامنه حرکتی مفاصل، سرعت عمودی و خطی، پارامترهای زمانی-مکانی و ارتفاع پرش گزارش کرد (جدول ۱ و ۲).

جدول ۱. مطالعات داخلی تمرین روی سطح شن انجام شده بر مکانیک بدن

اسامی	نام مجله و سال انتشار	نوع تحقیق	نمونه‌گیری	ساختار و حجم نمونه	متغیر مورد بررسی	نتایج اصلی
فتح‌اللهی و همکاران (۱۱)	The Scientific Journal of Rehabilitation Medicine. 2021	کارآزمایی بالینی	تصادفی	۳۰ مرد با پرونیشن بیش از حد پا بودند که به صورت تصادفی به دو گروه کنترل (۱۵ نفر) و آزمایش (۱۵ نفر) تخصیص یافتند.	تمرین روی سطح شن برای آزمودنی‌های گروه آزمایش طی هشت هفته که شامل دویدن آرام، گام بلند، پریدن، لی‌لی کردن و دویدن سریع بود، اعمال شد. فعالیت الکتریکی عضلات منتخب دو گروه طی پیش و پس‌آزمون توسط دستگاه الکترومیوگرافی ثبت و سپس مقادیر هم انقباضی طی دویدن محاسبه شد.	با افزایش هم انقباضی جهت‌دار عضلات مفصل مچ پا در فاز پیشروی دویدن، احتمال وقوع آسیب‌های اندام تحتانی و ناپایداری مفصل مچ پا در افراد با پرونیشن بیش از حد پا، بعد از تمرین روی سطح شن کاهش می‌یابد.
فتح‌اللهی و جعفرنژاد (۱۴)	Journal of Shahid Sadoughi University of Medical Sciences. 2020	کارآزمایی بالینی	تصادفی	جامعه آماری این پژوهش شامل دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی بود. نمونه‌های آماری این پژوهش شامل ۱۵ مرد با پای پرونیته در گروه	آزمودنی‌های گروه آزمایش هشت هفته تمرین روی سطح شن را انجام دادند. برای گروه کنترل طی ۸ هفته هیچ‌گونه تمرین و فعالیت بدنی شدید اعمال نشد. دستگاه	افزایش هم انقباضی مفصل مچ پای افراد با پای پرونیته پس از تمرین روی سطح شن موجب پایداری مفصل مچ پا طی راه‌رفتن می‌شود.

	الکترومیوگرافی فعالیت عضلات مفصل مچ پا در دو گروه طی پیش و پس آزمون ثبت و سپس مقادیر هم انقباضی طی رارفتن محاسبه و بررسی شد.	کنترل و ۱۵ مرد با پای پرونیت در گروه تجربی بودند.				
افشارمند و همکاران (۱۵)	تمرینات روی سطح شن باعث افزایش متغیرهای کادنس، طول قدم، طول گام، سرعت راه رفتن، و زمان برخاستن و رفتن سالمندان شد.	متغیرهای کینماتیکی راه رفتن شامل کادنس، طول گام، سرعت گام، طول قدم با نرم افزار آنالیز حرکتی کینوویا استخراج شد.	۷۵ زن سالمند در ۵ گروه ۱۵ نفری شامل کنترل (عدم دریافت مداخله)، گروه دوم (تمرین روی فوم ۶ سانتی متری)، گروه سوم (تمرین روی فوم ۹ سانتی متری)، گروه چهارم (تمرین روی ماسه) و گروه پنجم (تمرین روی سطح سفت) قرار گرفتند.	نیمه تجربی	غیر تصادفی	Journal of Gorgan University of Medical Sciences.2018

جدول ۲. مطالعات خارجی تمرین روی سطح شن انجام شده بر مکانیک بدن

اسامی	نام مجله و سال انتشار	نوع تحقیق	نمونه گیری	ساختار و حجم نمونه	متغیر مورد بررسی	نتایج اصلی
جعفرنژاد و همکاران (۱۲)	Journal of Spotsrs.2022	کارآزمایی بالینی	تصادفی دوسوکور	جامعه آماری این پژوهش شامل دانشجویان مرد ورزشکار دانشگاه محقق اردبیلی بود. نمونه های آماری این پژوهش شامل ۳۰ مرد با پای پرونیت در گروه کنترل و ۳۰ مرد با پای پرونیت در گروه مداخله بودند.	آزمودنی های گروه آزمایش هشت هفته تمرین روی سطح شن را سه هفته در ماه انجام دادند. برای گروه کنترل طی ۸ هفته هیچ گونه تمرین و فعالیت بدنی شدید اعمال نشد. متغیرهای فعالیت الکتریکی عضلات و نیروهای اندام تحتانی هنگام راه رفتن بر روی سطح زمین (سفت) دارد.	این مطالعه نشان داد که برنامه تمرینی روی سطح شن، کاربرد مناسبی برای جذب نیروهای عکس العمل زمین و افزایش فعالیت عضلات منتخب اندام تحتانی هنگام راه رفتن بر روی سطح زمین (سفت) دارد.
جعفرنژاد و همکاران (۱۶)	BioMedical Engineering OnLine.2021	کارآزمایی بالینی	تصادفی	آزمودنی ها شامل ۶۰ دوندۀ تفریحی مرد با پای پرونیت بودند که به صورت مساوی در دو گروه کنترل و	متغیرهای دامنه فعالیت الکتریکی عضله اندام تحتانی افراد با پرونیشن بیش از حد پا طی	در این مطالعه دویدن طولانی مدت روی سطح شن منجر به کاهش پرونیشن و بهبود ثبات لگنی در صفحه فرونتال به

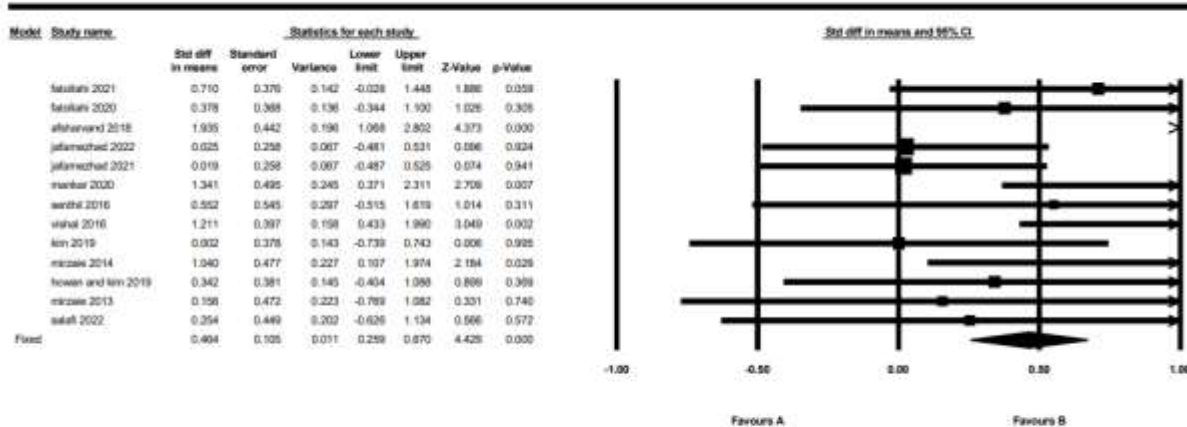
دلیل افزایش فعالیت عضله دوقلوی داخلی شد.	دویدن اندازه گیر و ثبت شد.	مداخله تخصیص داده شدند.				
در گروه تمرین پلايومتریک شنی توان انفجاری و سرعت عمودی افزایش پیدا کرده است.	۱۲ هفته تمرین، ۳ روز در هفته بر روی آزمودنی ها طی پیش آزمون و پس آزمون برای اندازه گیری متغیرهای توان انفجاری و سرعت عمودی اعمال شد.	۳۰ آزمودنی ۱۸ تا ۲۱ سال به صورت داوطلبانه به ۳ گروه تقسیم شدند: گروه تمرین پلايومتریک شنی (۱۰ نفر)، گروه تمرین پلايومتریک زمین (۱۰ نفر) و گروه کنترل (۱۰ نفر).	تصادفی	نیمه تجربی	Journal of Sports Science and Nutrition.2020	مانکار (۱۷)
گروه تمرین پلايومتریک سطح شنی در متغیرهای یعنی سرعت، چابکی و استقامت قلبی تنفسی اختلاف معنی داری نسبت به گروه کنترل نشان داد.	متغیرهای منتخب بدنی یعنی سرعت، چابکی و استقامت قلبی تنفسی مورد بررسی قرار گرفت. داده ها از طریق آزمون آنکوا مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفتند تا تفاوت معناداری مشخص شود.	شصت بازیکن مرد هاکی که از کالج تربیت بدنی دانشگاه آلاگاپا، کارایکودی، تامیل نادو تحصیل می کردند، به طور تصادفی به عنوان آزمودنی انتخاب شدند. سن آنها بین ۱۸ تا ۲۴ سال بود. ۲۱ نفر در سه گروه مساوی توزیع شدند. گروه اول کنترل، گروه دوم تمرین پلايومتریک زمین، گروه سوم تمرین پلايومتریک شنی و ماسه.	تصادفی	نیمه تجربی	International Journal of Physical Education, Sports and Health.2016	استیل (۱۸) کومار
این مطالعه نشان می دهد که دویدن روی سطح شنی باعث افزایش استقامت بدنی ورزشکاران شده است. دویدن روی سطح شنی برای افزایش استقامت بدنی ورزشکاران توصیه می شود.	برنامه تمرینی استقامتی شش هفته ای برای گروه آزمایش که شامل دویدن روی سطح شنی در روزهای متناوب بود اعمال شد و برای گروه کنترل تمرینات دوومیدانی عمومی اعمال شد. طی پیش آزمون و پس آزمون از طریق آزمون کوپر در هر دو گروه برای ارزیابی متغیر استقامت بدنی تأثیر	۳۰ ورزشکار مرد بین گروه سنی ۱۹ تا ۲۴ سال (۱۵ گروه آزمایش و ۱۵ گروه کنترل) برای مطالعه انتخاب شدند.	تصادفی	نیمه تجربی	International Journal of Physical Education, Sports and Health.2016	ویشل (۱۹) کومار

	دویدن روی سطح شن انجام شد.					
<p>تمرین راه رفتن روی سطح شن نیاز به استفاده از عضلات متنوع تری دارد. از این رو، می توانیم پتانسیل سطح شن را برای بهبود توانایی راه رفتن، به ویژه استقامت راه رفتن، در بیماران مبتلا به سکته مغزی مزمن تأیید کنیم.</p>	<p>متغیرهای مسافت طی شده، تعادل پویا و استقامت راه رفتن مورد بررسی و ارزیابی قرار گرفت.</p>	<p>در مجموع ۲۸ بیمار مبتلا به سکته مغزی مزمن به طور مساوی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. ارزیابی اولیه آزمودنی ها با استفاده از تست Timed Up &amp; Go (TUG) و ۶ دقیقه پیاده روی (MWT۶) انجام شد. هر بیمار در هر دو گروه، روزانه ۳۰ دقیقه تمرین راه رفتن روی زمین شنی و زمین سفت، ۵ بار در هفته، در مجموع به مدت ۶ هفته دریافت کرد و پس از آن ارزیابی مجدد انجام شد.</p>	تصادفی	کارآزمایی بالینی	The Journal of Physical Therapy Science. 2019	کیم و همکاران (۲۰)
<p>مشاهدات، ارتباط قابل توجهی برای طراحی بهینه برنامه های تمرینی پلائیومتریک داشته است، باتوجه به اینکه تمرین پرش عمقی سطح شن و تمرین پرش متقابل سطح شن برای بهبود عملکرد عضلانی مؤثر است.</p>	<p>درد عضلانی قبل، بلافاصله و بعد از ۲۴ و ۴۸ ساعت پس از اولین و آخرین جلسه تمرین با استفاده از مقیاس آنالوگ بصری اندازه گیری شد.</p>	<p>۳۰ مرد سالم (سن ۲۰/۴±۱/۱ سال؛ قد ۱۷۷/۴±۵/۱ سانتی متر؛ جرم ۷۲/۹±۸/۷ کیلوگرم) داوطلب شرکت در این مطالعه شدند و به طور تصادفی در یکی از سه گروه: گروه تمرین پرش عمقی شن (۱۰ نفر) گروه تمرین پرش متقابل شن (۱۰ نفر) و گروه کنترل (۱۰ نفر) قرار گرفتند.</p>	تصادفی	نیمه تجربی	Kinesiology. 2014	میرزائی و همکاران (۲۱)
<p>تمرین روی یک سطح ناپایدار مانند شن می تواند استقامت بدنی را از به کارگیری گروه های عضلانی متنوع و افزایش تحرک مفاصل بهبود بخشد. تمرینات روی سطوح شن و ماسه فعالیت گروه های</p>	<p>توانایی راه رفتن و فعالیت عضلانی پس از تمرین راه رفتن به مدت ۶ هفته روی سطح شن و سطح معمولی ارزیابی شد. فعالیت عضلانی در اندام تحتانی با الکترومایوگرافی سطحی به دست آمد.</p>	<p>۲۸ بیمار در فهرست کامل درمان ها شرکت کردند که به صورت مساوی به دو گروه کنترل و آزمایش تخصیص داده شدند. گروه آزمایش شامل ۱۴ بیمار بود که نشان دهنده هشت مورد همی پلژی راست و</p>	تصادفی	نیمه تجربی	Journal of Exercise Rehabilitation. 2019	هوانگ و کیم (۲۲)

عضلانی بیشتری را نسبت به تمرینات سطح معمولی به کار می‌گیرد. از طرفی فواصل راه رفتن طولانی با سطح فعالیت عضلانی کمتر در گروه تمرین روی سطح شن مشاهده شد.		شش مورد همی پلژی چپ بودند.				
تمرین پرش عمقی شن و پرش متقابل شن باعث افزایش فعالیت الکتریکی عضلات و عملکرد پرش شد. می‌توان توصیه کرد که مربیان و ورزشکاران از تمرین پلايومتریک روی سطح شن برای بهبود سازگاری‌های عصبی - عضلانی استفاده کنند.	فعالیت الکترومایوگرافی عضلات واستوس مدیلیس و رکتوس فموریس و پرش عمودی قبل و بعد از ۶ هفته تمرین اندازه‌گیری شد.	۲۷ مرد سالم (سن ۰/۳ ± ۲۰/۴ سال، وزن ۶/۱ ± ۶۹/۸ کیلوگرم، قد ۱۷۷/۳ ± ۶/۲ سانتی متر) در مطالعه حاضر انتخاب شدند و به سه گروه: پرش عمقی شن، پرش متقابل شن و گروه کنترل تقسیم شدند. گروه‌های تجربی دو بار در هفته به مدت ۶ هفته تمرینات روی سطح شن را انجام دادند.	تصادفی	نیمه‌تجربی و آزمایشگاهی	Sport Sci Health.2013	میرزائی و همکاران (۲۳)
نتایج این مطالعه می‌تواند ثابت کند که روش تمرین روی سطح شن به طور مؤثری چابکی را افزایش می‌دهد.	متغیر قدرت عضلات پا و چابکی مورد بررسی قرار گرفت.	این مطالعه شامل ۳۶ ورزشکار بسکتبالیست مرد ۱۶-۱۸ ساله بود، که به سه گروه ۱۰ نفره و یک گروه ۶ نفره تقسیم شدند.	تصادفی	نیمه‌تجربی	Physical Education Theory and Methodology.2022	سلفی و همکاران (۲۴)

نتایج فراتحلیل مستخرج از چهار مطالعه نشان داد که تمرین روی سطح شن اثرات معنی‌داری بر بیومکانیک و فاکتورهای آمادگی جسمانی افراد دارد ( $P < /0.05$ ،  $0.107$  الی  $2/802$ : CI). از طرفی نتایج فراتحلیل مستخرج از نه مطالعه نشان داد که تمرین روی سطح شن اثرات معنی‌داری بر بیومکانیک و فاکتورهای آمادگی جسمانی افراد ندارد ( $P > /0.05$ ،  $0.02$  - الی  $1/448$ : CI). البته بررسی ناهمگونی با استفاده از آزمون  $I^2$  نشان داد که ناهمگونی بالایی وجود دارد ( $I^2 = 74\%$ ،  $P = 0.02$ ). به‌علاوه نتیجه آزمون ایگر هم نشان داد سوگیری انتشار معنادار است ( $P = /0.001$ ) (شکل ۲).

## Meta Analysis



## Meta Analysis

شکل ۲. انباشت مربوط به تاثیر تمرین روی سطح شن بر بیومکانیک و فاکتورهای آمادگی جسمانی افراد طی حرکات انتقالی

### بحث

هدف از این مطالعه فرا تحلیلی، مروری بر اثرات تمرین روی سطح شن بر بیومکانیک و فاکتورهای آمادگی جسمانی افراد طی حرکات انتقالی می‌باشد. دو مطالعه افزایش هم انقباضی عضلات اندام تحتانی افراد را طی فعالیت روی سطح شن گزارش کردند که به دنبال آن پایداری مفاصل اندام تحتانی افزایش می‌یابد (۱۴). سه مطالعه افزایش فعالیت الکترومایوگرافی عضلات را در طی فعالیت و تمرین روی سطح شن گزارش کردند. با توجه به افزایش فعالیت الکترومایوگرافی عضلات، می‌توان در مورد تمریناتی که ممکن است برای افزایش قدرت یا بهبود استقامت و ثبات مفید باشند، اظهار نظر کرد (۲۵). دامنه سیگنال الکترومایوگرافی با میزان نیروی تولید شده توسط عضله، رابطه مستقیم دارد. محققان هر دو رابطه خطی و غیرخطی بین دامنه فعالیت الکترومایوگرافی عضلات و افزایش تولید نیرو را در طول انقباضات عضلانی گزارش کرده‌اند (۲۶). بنابراین افزایش فعالیت الکترومایوگرافی عضلات طی تمرین روی سطح شن می‌تواند به عنوان راهنما در مورد دشواری تمرینات در طراحی برنامه‌های تمرینی و توانبخشی به کار گرفته شود. در پژوهش‌های گذشته نشان داده شده است که هر حرکت تمرینی که منجر به افزایش فعالیت عضله شود، می‌تواند در افراد، به قویتر شدن عضله منجر شود؛ بنابراین، تمریناتی که منجر به افزایش فعالیت الکترومایوگرافی عضلات می‌شود، می‌تواند محرک مناسبی برای حصول قدرت در برخی افراد باشد (۲۷). مطالعات گذشته، به وضوح اهمیت استقامت کافی و قدرت گروه‌های عضلانی را برای پیشگیری از آسیب و بهبود عملکرد ورزشی نشان داده‌اند (۲۸). یک مطالعه کوفتگی و درد عضلانی کمتر را طی فعالیت و تمرین روی سطح شن گزارش کردند. در نتیجه می‌توان بیان کرد که طی فعالیت و تمرین روی سطح شن استقامت و قدرت گروه‌های عضلانی افزایش یافته و کوفتگی و درد عضلانی ناشی از تمرین می‌تواند با

توجه به اثرات مثبت سطح شن کاهش یابد. با این حال با توجه به وجود تعداد سوگیری انتشار تعداد بیشتری از مطالعات برای اظهار نظر دقیق تر راجب اثرات تمرین روی سطح شن به مطالعات بیشتری نیاز است.

موضوع جذب ضربه در هنگام برخورد پا با زمین و بزرگی نیروهای وارده بر بدن افراد، به خصوص کسانی که ملزم به ایستادن طولانی مدت هستند، امری است که می تواند عامل بزرگ و مهمی در ایجاد اختلالات و ضایعات در اندام تحتانی و حتی مفاصل بالاتر باشد (۲۹). از طرفی می دانیم که انتقال امواج شوک به بدن می تواند باعث عوارض درد پا و کمر و در نهایت اختلالات تخریبی مفاصل شود (۳۰). دو مطالعه کاهش نیروهای عکس العمل زمین، فرکانس و شوک ضربه را طی فعالیت و تمرین روی سطح شن گزارش کردند. به نظر می رسد کاهش نیروی اعمالی به بدن گزارش شده در تحقیقات طی تمرین و فعالیت روی سطح شن می تواند باعث کاهش عوارض درد پا، کمر و در نهایت اختلالات تخریبی مفاصل شود. پیچ مطالعه افزایش توان و قدرت عضلات اندام تحتانی را طی فعالیت و تمرین روی سطح شن گزارش کردند. اختلال در عملکرد عضلات مفصل ران ممکن است تأثیر مهمی بر طرز قرارگیری فمور در افرادی داشته باشد که از درد قدام زانو شکایت می کنند (۳۱). همچنین کاهش قدرت در عضلات دورسی فلکسور مچ پا با افزایش پروناسیون در مفصل ساب تالار، افزایش فلکشن در زانو و چرخش داخلی ساق جبران شده و با افزایش نیروهای وارده بر کشکک سبب ایجاد درد می شود (۳۲). به نظر می رسد افزایش توان و قدرت عضلات اندام تحتانی طی فعالیت و تمرین روی سطح شن از درد و آسیب دیدگی مفاصل اندام تحتانی جلوگیری می کند. یک مطالعه که متغیرهای کینماتیکی نظیر دامنه حرکتی مفاصل، سرعت عمودی و خطی، پارامترهای زمانی-مکانی و ارتفاع پرش را بررسی کرد، اثرات مثبت فعالیت و تمرین روی سطح شن را بر این متغیرها گزارش کردند. فلکشن مفصل زانو از مهم ترین مکانیسم های منجر به آسیب محسوب می شود در همین راستا پلارد گزارش کرد که افرادی که با محدودیت حرکت در صفحه ساجیتال روبرو هستند احتمال آسیب بیشتری دارند (۳۳). همچنین هتلر اعلام کرد که بیشترین خطر آسیب ACL به هنگام فرود و حرکات برشی بوده که حین انجام آن زانو دامنه حرکتی کمتری داشته است (۳۴). در واقع می توان اظهار کرد تمرین روی سطح نرم با بهبود متغیرهای کینماتیکی می تواند از بروز آسیب های ناشی از سفتی سطح جلوگیری کند. با این حال با توجه به وجود تعداد سوگیری انتشار تعداد بیشتری از مطالعات برای اظهار نظر دقیق تر راجب اثرات تمرین روی سطح شن به مطالعات بیشتری نیاز است.

پنج مطالعه افزایش در فاکتورهای آمادگی جسمانی نظیر قدرت و استقامت بدنی، سرعت، چابکی و تعادل افراد را طی فعالیت و تمرین روی سطح شن گزارش کردند. یکی از نکات مهمی که برای افزایش عملکرد باید به آن توجه کرد، افزایش قدرت، استقامت و چابکی است. پلایومتریک تمریناتی هستند که عضلات را قادر می سازند تا در کوتاهترین زمان ممکن به حداکثر قدرت و استقامت دست یابند. تمرینات پلایومتریک در مدت زمان کوتاه نیروی زیادی را از سیستم عصبی-عضلانی ورزشکار می گیرند، همچنین فشار زیادی را به مفاصل او وارد می کند. اگر این تمرینات خارج از برنامه-ریزی صحیح و دقیق انجام گیرد ممکن است آسیب های سختی در مفاصل و عضلات ایجاد کند (۳۵، ۳۶). چابکی یکی



از قابلیت‌هایی است که در حیطه آمادگی جسمانی قرار دارد و فرد با توجه به سرعت و فرم بدن، جهت حرکت خود را به صورت غیرارادی، با حفظ تعادل، سرعت و دقت زیاد، تغییر می‌دهد. چابکی با عوامل دیگر آمادگی جسمانی در ارتباط است و به قدرت، استقامت، سرعت، تعادل و مهارت بستگی دارد. چابکی، یکی از عوامل مؤثر در اجرای فعالیت‌های ورزشی است، که گاهی در انجام برخی مهارت‌های شغلی و روزمره نیز به کار می‌آید (۳۵). به طور خلاصه، تمرین بر روی سطح شنی منجر به بهبودهایی در عملکرد فیزیکی و آمادگی جسمانی می‌شود که در مورد اثربخشی سطح تمرینی نرم نسبت به سطح سخت است. از طرفی در برخی مطالعات بر افزایش سطح ایمنی و کاهش آسیب دیدگی افراد طی فعالیت و تمرین روی سطح شن تاکید کردند که با توجه به دردهای شایع و اختلالات ناشی از سطح سخت، می‌توان بیان کرد انگیزه و رغبت ورزشی افراد طی تمرین روی سطح شن بیشتر می‌شود. احتمالاً تمرین روی سطح شن می‌تواند اثرات مثبت قابل توجهی در زندگی روزمره و ورزشی افراد داشته باشد.

## نتیجه گیری

تعیین تأثیر مؤلفه‌های مختلف بر نیروهای عکس‌العمل زمین در کف پا می‌تواند ما را در تجویز و شناخت هرچه بهتر عوامل مؤثر در کیفیت زندگی و عملکرد ورزشی کمک کند. تمرین بر روی سطح شنی منجر به بهبودهایی در عملکرد فیزیکی و آمادگی جسمانی می‌شود که در مورد اثربخشی سطح تمرینی نرم نسبت به سطح سخت است. باتوجه به این که سطح ایمنی و کاهش آسیب دیدگی افراد طی فعالیت و تمرین روی سطح شنی منجر به کاهش دردهای شایع و اختلالات ناشی از سطح سخت می‌شود، می‌توان بیان کرد انگیزه و رغبت ورزشی افراد طی تمرین روی سطح شنی بیشتر می‌شود. تمرین منظم می‌تواند فواید بسیار زیادی را نه تنها برای جسم، بلکه برای روح و ذهن داشته باشد و همین نشان می‌دهد چرا تربیت بدنی مهم است. باین حال فراموش نکنید که همه این فواید به نوع و شدت تمرین و مدت زمانی که در هر هفته ورزش می‌کنید بستگی دارد. به علاوه یک رژیم غذایی متعادل نیز برای یک سبک زندگی سالم مهم است و نباید از آن غافل شد. همین موضوع به نوبه خود روی خلق و خو و البته انرژی در حین انجام کارهای مختلف مؤثر خواهد بود. علاوه بر تمام فواید، تمرین منظم به شما کمک می‌کند در درازمدت از بیماری‌های قلبی و دیابت جلوگیری کنید. باین حال برای درک بهتر مکانیسم سطح شنی و پتانسیل‌های موجود در آن انجام مطالعات بیشتری نیاز است.

## References

1. Fung Y-c. Biomechanics: mechanical properties of living tissues: Springer Science & Business Media; 2013.
2. Nigg BM, MacIntosh BR, Mester J. Biomechanics and biology of movement: Human Kinetics; 2000.
3. Squire J. The structural basis of muscular contraction: Springer Science & Business Media; 2012.
4. Presson CC, Montello DR. Updating after rotational and translational body movements: Coordinate structure of perspective space. *Perception*. 1994;23(12):1447-55 <http://dx.doi.org/10.1068/p231447>.
5. Dakel M, Baguet S, Dufour R. Steady-state dynamic behavior of an on-board rotor under combined base motions. *Journal of Vibration and Control*. 2014;20(15):2254-87. <http://dx.doi.org/10.1177/1077546313483791>
6. Levangie PK, Norkin CC. Joint structure and function: a comprehensive analysis: FA Davis; 2011.
7. Kisner C, Colby LA, Borstad J. Therapeutic exercise: foundations and techniques: Fa Davis; 2017.
8. Silvernail JF, Milner CE, Thompson D, Zhang S, Zhao X. The influence of body mass index and velocity on knee biomechanics during walking. *Gait & posture*. 2013;37(4):575-9. <http://dx.doi.org/10.1016/j.gaitpost.2012.09.016>
9. Impellizzeri FM, Rampinini E, Castagna C, Martino F, Fiorini S, Wisloff U. Effect of plyometric training on sand versus grass on muscle soreness and jumping and sprinting ability in soccer players. *British journal of sports medicine*. 2008;42(1):42-6. <http://dx.doi.org/10.1136/bjism.2007.038497>
10. Jafarnezhadgero A, Fatollahi A, Sheykholeslami A, Dionisio VC, Akrami M. Long-term training on sand changes lower limb muscle activities during running in runners with over-pronated feet. *BioMedical Engineering OnLine*. 2021;20(1):1-18 <http://dx.doi.org/10.1186/s12938-021-00955-8>.
11. Fatollahi A, Jafarnezhadgero AA, Alihosseini S. Effect of Sand Surface Training on Directed and General Co-contraction of Ankle Joint Muscles During Running. *The Scientific Journal of Rehabilitation Medicine*. 2021;10(3):458-69. <http://dx.doi.org/10.32598/sjrm.10.3.7>
12. Jafarnezhadgero AA, Fatollahi A, Granacher U. Eight Weeks of Exercising on Sand Has Positive Effects on Biomechanics of Walking and Muscle Activities in Individuals with Pronated Feet: A Randomized Double-Blinded Controlled Trial. *Sports*. 2022;10(5):70 <http://dx.doi.org/10.3390/sports10050070>.
13. Pereira LA, Freitas TT, Marín-Cascales E, Bishop C, McGuigan MR, Loturco I. Effects of training on sand or hard surfaces on sprint and jump performance of team-sport players: A systematic review with meta-analysis. *Strength & Conditioning Journal*. 2021;43(3):56-66 <http://dx.doi.org/10.1519/ssc.0000000000000634>.
14. Fatollahi A, Jafarnezhadgero AA. Effect of Long-Term Training on Sand on Co-Contraction of Ankle Joint in Individuals with Pronated Feet. *Journal of Shahid Sadoughi University of Medical Sciences*. 2021 <http://dx.doi.org/10.18502/ssu.v29i4.6499>.
15. Afsharmand Z, Daneshmandi H, Akoochakian M, Sokhanguie Y. Effect of training on stable and unstable surfaces on walking kinematic and timed-up-and go test variables in elderly women. *Journal of Gorgan University of Medical Sciences*. 2020;21(4):60-7 <http://dx.doi.org/10.32598/ptj.8.3.143>.
16. Jafarnezhadgero A, Fatollahi A, Sheykholeslami A, Dionisio VC, Akrami M. Long-term training on sand changes lower limb muscle activities during running in runners with over-pronated feet. *BioMedical Engineering OnLine*. 2021;20:1-18. <http://dx.doi.org/10.1186/s12938-021-00955-8>
17. Mankar SS. A comparative study of effect of sand and land plyometric training on speed and explosive power among basketball players. *Journal of Sports Science and Nutrition*. 2020;1(2):37-9. <http://dx.doi.org/10.33545/27077012.2020.v1.i2a.18>
18. Kumar CS. Effect of land plyometric and sand plyometric training on selected physical and physiological variables among hockey players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*. 2016;3(3):540-4. <http://dx.doi.org/10.26524/2017.06.02.9>
19. Kumar V. Impact of sand running for developing endurance among athletes. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*. 2016;3(3):507-9.
20. Kim T-h, Hwang B-h. Effects of gait training on sand on improving the walking ability of patients with chronic stroke: a randomized controlled trial. *Journal of Physical Therapy Science*. 2017;29(12):2172-5. <http://dx.doi.org/10.1589/jpts.29.2172>
21. Mirzaei B, Asghar Norasteh A, Saez de Villarreal E, Asadi A. Effects of six weeks of depth jump vs. countermovement jump training on sand on muscle soreness and performance. *Kinesiology*. 2014;46(1.):97-108. <http://dx.doi.org/10.1007/s11332-013-0161-x>

22. Hwang B-H, Kim T-H. The effects of sand surface training on changes in the muscle activity of the paretic side lower limb and the improvement of dynamic stability and gait endurance in stroke patients. *Journal of exercise rehabilitation*. 2019;15(3):439 <http://dx.doi.org/10.12965/jer.1938164.082>.
23. Mirzaei B, Norasteh AA, Asadi A. Neuromuscular adaptations to plyometric training: depth jump vs. countermovement jump on sand. *Sport Sciences for Health*. 2013;9:145-9. <http://dx.doi.org/10.1007/s11332-013-0161-x>
24. Salafi MIE, Suherman WS, Suhartini B, Antoni MS, Pratama KW. Effect of the Eight-Week Sand Surface Exercise, Water Surface Exercise, and Power Leg Muscles Training Methods Toward Agility of Basketball Players for Adolescent Players. *Physical Education Theory and Methodology*. 2022;22(3):353-9. <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2022.3.08>
25. Cutts A. Muscle physiology and electromyography. *Mechanics of Human Joints*: CRC Press; 2020. p. 219-40.
26. Basmajian JV. Muscles alive. Their functions revealed by electromyography. *Academic Medicine*. 1962;37(8):802.
27. Hislop HJ. Daniels and Worthingham's Muscle testing. *Techniques of manual examination*. 2002:182-254.
28. Alemdaroğlu U. The relationship between muscle strength, anaerobic performance, agility, sprint ability and vertical jump performance in professional basketball players. *Journal of human kinetics*. 2012;31(2012):149-58. <http://dx.doi.org/10.2478/v10078-012-0016-6>
29. Lin Y-H, Chen C-Y, Cho M-H. Influence of shoe/floor conditions on lower leg circumference and subjective discomfort during prolonged standing. *Applied ergonomics*. 2012;43(5):965-70. <http://dx.doi.org/10.1016/j.apergo.2012.01.006>
30. Yung-Hui L, Wei-Hsien H. Effects of shoe inserts and heel height on foot pressure, impact force, and perceived comfort during walking. *Applied ergonomics*. 2005;36(3):355-62. <http://dx.doi.org/10.1016/j.apergo.2004.11.001>
31. Robinson RL, Nee RJ. Analysis of hip strength in females seeking physical therapy treatment for unilateral patellofemoral pain syndrome. *Journal of orthopaedic & sports physical therapy*. 2007;37(5):232-8. <http://dx.doi.org/10.2519/jospt.2007.2439>
32. Brody LT, Thein JM. Nonoperative treatment for patellofemoral pain. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*. 1998;28(5):336-44. <http://dx.doi.org/10.2519/jospt.1998.28.5.336>
33. Pollard CD, Sigward SM, Powers CM. Limited hip and knee flexion during landing is associated with increased frontal plane knee motion and moments. *Clinical biomechanics*. 2010;25(2):142-6. <http://dx.doi.org/10.1016/j.clinbiomech.2009.10.005>
34. Hettler J, Myklebust G. Avoiding the failed ACL: How to prevent ACL tears before they occur. *Revision ACL Reconstruction: Indications and Technique*. 2013:11-22. [http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4614-0766-9\\_2](http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4614-0766-9_2)
35. Dawes J. *Developing agility and quickness*: Human Kinetics Publishers; 2019.
36. Izquierdo m, häkkinen k, antón a, garrues m, ibañez j, ruesta M, et al. Maximal strength and power, endurance performance, and serum hormones in middle-aged and elderly men. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2001;33(9):1577-87. <http://dx.doi.org/10.1097/00005768-200109000-00022>