

مقایسه وضعیت قامت ایستا و پویا بین زمانهای مختلف روز و روزهای متوالی در

ورزشکاران

مجری: علی شریف نژاد

عضو هیئت علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی-۱۳۹۰

هدف مطالعه حاضر بررسی اثر زمان های روز بر کنترل وضعیت قامت حین چند روز متوالی در دانشجویان مرد ورزشکار بود. شانزده دانشجوی مرد ورزشکار سالم (سن: $22/12 \pm 0/95$ سال، وزن: $66/70 \pm 9/76$ کیلوگرم قد: $173/09 \pm 7/85$ سانتی متر طول اندام تحتانی: $87/31 \pm 4/79$ و BMI: $22/24 \pm 2/70$) در تحقیق شرکت نمودند. همه ی آزمودنی ها در ساعت های $10:00$ ، $15:00$ و $20:00$ در پنج روز متوالی در آزمایشگاه حضور می یافتند. پس از ۵ دقیقه گرم کردن آزمون های کنترل وضعیت قامت ایستا با استفاده از سیستم امتیاز دهی خطای تعادل (BESS) و کنترل وضعیت قامت پویا با استفاده از آزمون تعادلی Y (YBT) به عمل آمد. از روش های آماری تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر به منظور تحلیل داده ها استفاده شد. نتایج تحلیل واریانس نشان داد که که کنترل وضعیت قامت ایستا در زمانهای مختلف روز اختلاف معناداری ندارد ($P \geq 0/05$). اما کنترل وضعیت قامت پویا تحت تاثیر زمان های مختلف روز قرار می گیرد ($P \leq 0/05$). تعادل در زمان صبح ظهر و عصر در چندین روز متوالی روند رو به رشدی دارد. ($P \leq 0/05$). کنترل وضعیت قامت پویا در زمان های صبح و عصر چندین روز متوالی اختلاف معناداری نداشت. اما بین کنترل وضعیت قامت پویا در ظهر چندین روز متوالی، بین روز های اول و دوم، اول و پنجم اختلاف معناداری وجود داشت. به طور کلی ریتم شبانه روزی بر کنترل وضعیت قامت پویا به گونه ای اثر می گذارد که بهترین عملکرد در زمان صبح، سپس ظهر و نهایتاً عصر به وقوع می پیوندد. اما کنترل وضعیت قامت و تعادل ایستا از الگوی خاصی پیروی نمی کند. همپنین اگرچه در زمان های مشخص در چندین روز متوالی تعادل و کنترل وضعیت قامت را به طور معناداری بهبود نمی دهد، اما روند رو به رشدی دارد.

واژگان کلیدی: ریتم شبانه روزی، کنترل وضعیت قامت، تعادل ایستا و پویا.