

اثر تمرینات انتقال وزن بر تعادل ایستا و پویای زنان سالمند

مجری: دکتر رسول یاعلی

هیئت علمی دانشگاه خوارزمی. ۱۳۹۵.

چکیده

هدف تحقیق حاضر تعیین اثر تمرینات انتقال وزن بر تعادل ایستا و پویای زنان سالمند بود. بدین منظور ۲۰ آزمودنی در دسترس و واجد شرایط انتخاب و به روش تصادفی ساده به ۲ گروه ۱۰ نفره کنترل و تجربی تقسیم شدند. گروه تجربی تمرینات انتقال وزن را به مدت ۶ هفته، هفته ای ۳ جلسه و هر جلسه ۶۰ دقیقه (۱۰ دقیقه گرم کردن عمومی / ۴۰ دقیقه تمرین با فواصل استراحت / ۱۰ دقیقه سرد کردن) انجام دادند. این تمرینات با استفاده از بخش تمرینات دستگاه تعادلی بایودکس^۱ و برنامه تمرینات انتقال وزن این دستگاه انجام شد. تعادل ایستا و پویای آزمودنی های ۲ گروه در پیش آزمون و پس آزمون با استفاده از بخش آزمون گیری دستگاه بایودکس اندازه گیری شد. نتایج آزمون آماری تحلیل واریانس مرکب با اندازه گیری های مکرر (عامل درون گروهی زمان و عامل بین گروهی گروه های تجربی و کنترل)، نشان دهنده معنی داری اثر اصلی زمان (قبل و بعد تمرین)، اثر اصلی گروه و اثر تعاملی زمان-گروه تنها در شاخص های تعادل پویا (شاخص کلی تعادل پویا، شاخص قدامی خلفی تعادل پویا و شاخص میانی جانبی تعادل پویا) بود ($P < 0/05$). تحلیل های درون گروهی با استفاده از آزمون آماری t همبسته نشان داد تمرینات انتقال وزن اثر معنی داری بر شاخص های تعادل پویای زنان سالمند داشت ($P < 0/05$). اما این اثر در مورد تعادل ایستا دیده نشد.

واژه های کلیدی: تمرینات انتقال وزن، تعادل ایستا، تعادل پویا، سالمند

¹ Biodex Balance System