

عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات عملکردی TRX بر تعادل مردان میانسال

محل انتشار:

اولین همایش بین المللی پژوهش های نوین در علوم ورزشی و تربیت بدنی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

محمد کلانتریان - دانشجوی دکتری طب ورزش دانشگاه تهران

مهدی اصلانی - دانشجوی کارشناسی ارشد طب ورزش دانشگاه تهران

هومن مینونژاد - عضو هیئت علمی گروه طب ورزش دانشگاه تهران

خلاصه مقاله:

مقدمه: اختلالات در تعادل افتادن یکی از مهم ترین پیامدهای افزایش سن میباشد که عواقب نگران کننده ای از جمله شکستگی استخوان را در پی دارد. هدف از تحقیق حاضر تعیین تاثیر تمرینات عملکردی TRX، بر تعادل مردان میانسال میباشد. روش شناسی: تحقیق حاضر از نوع نیمه تجربی و بر روی 26 مرد میانسال و به روش نمونه گیری در دسترس که به صورت تصادفی به دو گروه تمرینات تعلیقی (13 نفر) و گروه کنترل (13 نفر) تقسیم شده اند، انجام شده است. جهت ارزیابی تعادل ایستا، پویا و عملکردی به ترتیب از آزمون های شارپنדרومبرگ، تصحیح شده ستاره (Y) و مقیاس برگ استفاده شد. گروه تجربی تمرینات عملکردی TRX را به مدت 8 هفته، سه جلسه در هفته و به مدت 45 دقیقه انجام دادند. پس از پایان 8 هفته تمرینات، تمامی مراحل پیش آزمون، در پس آزمون تکرار شد. جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات، از آزمون های تی همبسته و تی مستقل در سطح معنی داری 0/05 استفاده شد. نتایج: نتایج آزمون تی مستقل اختلاف معنی داری را بین اطلاعات دموگرافیک دو گروه نشان نداد ($P < 0/05$). این امر نشان دهنده همگن بودن دو گروه از نظر ویژگی های فردی اثرگذار بر تعادل میباشد. همچنین نتایج آزمون تی همبسته نشان داد تعادل آزمودنی های گروه تجربی در هر سه نوع ایستا، پویا و عملکردی در پس آزمون نسبت به پیش آزمون پیشرفت معنی داری پیدا کرده است. علاوه بر آن، نتایج آزمون تی مستقل نیز نشان داد که اجرای تمرینات عملکردی TRX موجب بهبود معنی دار تعادل در گروه تجربی نسبت به گروه کنترل میشود. بحث و نتیجه گیری: از آنجاییکه تعادل، قابلیت است که تحت تاثیر چند عامل قرار میگیرد، اجرای تمرینات عملکردی TRX به خوبی میتواند این قابلیت ها را پوشش داده و موجب بهبود تعادل افراد میانسال شود. لذا پیشنهاد میشود به منظور جلوگیری از اختلال در تعادل و افتادن، نسبت به بهره مندی از فواید تمرینات عملکردی TRX در دوران میانسالی اقدام شود.

کلمات کلیدی:

تعادل، مردان میانسال، TRX، عملکرد

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/691696>

