

عنوان مقاله:

بیومکانیک ورزشی سالمندان

محل انتشار:

چهارمین همایش بین المللی پژوهش های نوین در علوم ورزشی و تربیت بدنی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

زهرا عطاران ایرج - دانشجوی کارشناسی علوم ورزشی، دانشگاه بجنورد، بجنورد

طاهره امانی حقانی - کارشناسی ارشد فقه و حقوق میانی اسلام، آموزگار شش پایه، آموزش و پرورش شهرستان اسفراین، خراسان شمالی

خلاصه مقاله:

سالمند که در تعریفی اجمالی، مراد از آن به دوران پیری و ضعف و ناتوانی و افسردگی های روحی و روانی انسان هاست که ناخودآگاه به سراغ هر انسانی می آیند. انسان چه بخواهد و چه نخواهد، به این مرحله از زندگی می رسد. ولی نکته قابل تامل در این مورد، ارتباط و التزام توجه به این موضوع (بیومکانیک ورزشی) است که اگر انسان از نوع نشستن و برخاستن و اصول آن از زوایای اعضای بدن در زمان حرکت، و نیز برنامه های عملی برای کیفیت بخشی به زندگی خویش و تغذیه اطلاعات کافی داشته باشد، می تواند با ضعف و دوران سالمندی اش، کنار بیاید و سازگارتر گشته و با انواع بیماری هایی که ممکنست در دوران سالمندی با آنها مواجه گردد، مبارزه کرده و خود را با آنها وفق دهد تا وضعیت زندگی مطلوب تری داشته باشد. مبارزه کرده و خود را با آنها وفق دهد تا وضعیت زندگی مطلوب تری داشته باشد. از مهمترین خلا دوران سالمندی انسان ها، کم رنگ بودن حرکات ورزشی و عدم اطلاع از علم بیومکانیک ورزشی و برنامه های عملی در این زمینه است. در این مقاله با اتخاذ روشی کیفی توصیفی و کتابخانه ای، با مبنا قرار دادن تحقیقات و پژوهش های صورت گرفته، سعی شده است تا از یک سو به ضرورت و چرایی مساله پرداخته و از سوی دیگر موضوع را با توجه به حرکات صحیح و بیومکانیک ورزشی نقد و بررسی کنیم و اینکه چه کنیم تا در آینده دچار مشکلات حرکتی دوران سالمندی نشویم. در پایان نتایج بدست آمده به لحاظ نظری اثبات کرد که تقویت و بکارگیری برنامه های عملی و توانمندسازی و آمادگی جسمانی و داشتن روحیه ورزشی و شاد، در ارتقاء کیفیت بخشی و بهبودی زندگی دوران سالمندی، مفید و موثرتر است.

کلمات کلیدی:

بیومکانیک، تعادل و پایداری، زاویه حرکت، سالمند، توانمندسازی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/988837>

