

## عنوان مقاله:

تأثیر تمرینات آمادگی جسمانی وبرایتونیک بر تعادل زنان شهر تهران

## محل انتشار:

همایش ملی زنان و حیات اجتماعی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

## نویسنده:

راضیه علمایی - کارشناس ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب

## خلاصه مقاله:

اهداف: با توجه به مشکلات جسمانی زنان ، یکی از مهم ترین مشکلات جسمانی آن ها علاوه بر مشکلات فیزیولوژیکی عدم تعادل است، که یکی از فاکتورهای مهم در کیفیت زندگی آن ها به حساب می آید. هدفدر این پژوهش تأثیر با دو شیوه تمرینی پایه جسمانی و برایتونیک (به عنوان شیوه ای نوین در میان زنان) تعادل ایستا و پویا، بوده است. مواد و روش ها: تعداد 45 آزمودنی ک شامل زنان که به سه گروه، 15 نفرگروه تمرینات پایه آمادگی جسمانی، 15 نفر گروه تمرینات برایتونیک و 15 نفر گروه کنترل تقسیم شده.انجام 8 هفته تمرینات پایه آمادگی جسمانی با تقسیم حرکات پایه آمادگی جسمانی به سه بخش زانو بلند،شنا و دراز نشست با رعایت اصل اضافه بار و با توجه به علاقه افراد انجام شد، تمرینات برایتونیک شامل همان تمرینات کششی وحرکات برایتونیک می باشد . گروه کنترل برنامه تمرینی خاصی را دریافت نکردند.یافته ها: پس از سپری کردن 8 هفته تمرینات پایه آمادگی جسمانی و برایتونیک با توجه به نتایج پیش آزمونقبل از اجرای پروتکل امتیازات تعادل ایستا و پویا در مقایسه با گروه کنترل با تأثیر معناداری ( $P>0/05$ ) بهپایان رسید.نتیجه گیری: تمرینات پایه آمادگی جسمانی و برایتونیک تأثیر معناداری در افزایش تعادل ایستا و پویا در زنانآموزش پذیر داشته است.

## کلمات کلیدی:

زنان شهر تهران، تمرینات برایتونیک، تمرینات پایه آمادگی جسمانی، تعادل

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1183225>

