

عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته تمرینات منتخب TRX بر عملکرد تعادل ایستا و پویا در دختران فعال

محل انتشار:

مجله دانشکده پزشکی مشهد، دوره 64، شماره 4 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

عبدالعلی بنائی فر - دانشیار گروه فیزیولوژی ورزشی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

سجاد ارشدی - استادیار گروه فیزیولوژی ورزشی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)

فرید موسوی - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه تعادل بخش جدا ناپذیر اغلب فعالیت‌های روزانه بوده و همچنین شاخص تعیین‌کننده در بررسی توانایی عملکردی ورزشکاران به شمار می‌رود. هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر یک دوره تمرینات منتخب TRX بر تعادل ایستا و پویای دختران فعال بود. روش کار تعداد ۲۰ دختر فعال به صورت تصادفی در دو گروه مساوی ۱۰ نفر کنترل و تجربی قرار گرفتند. قبل و بعد از پروتکل تمرینی، تعادل ایستا (آزمون خطای تعادل BESS) و تعادل پویا (آزمون تعادلی Y)، ارزیابی شد. سپس گروه تجربی تمرینات خود را به مدت هشت هفته (سه جلسه در هفته) تمرینات TRX انجام دادند. برای آنالیز داده‌ها از روش آماری تی وابسته و مستقل استفاده شد. نتایج یافته‌های تحقیق نشان داد که تفاوت معنی‌داری در تعادل ایستا و تعادل پویا در قبل و بعد از تمرینات در گروه تجربی مشاهده شد. نتیجه‌گیری براساس یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان بیان کرد که تمرینات TRX سبب بهبود تعادل ایستا و پویای دختران ورزشکار می‌شود. لذا می‌توان از این نوع تمرینات به عنوان عامل مهم در بهبود تعادل و همچنین پیشگیری از آسیب‌های ورزشی در طراحی برنامه‌های تمرینی آن‌ها گنجانده.

کلمات کلیدی:

فعال، تعادل ایستا، تعادل پویا، TRX

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1461820>

