

## عنوان مقاله:

تاثیر ۵ هفته تمرینات ترکیبی بر تعادل و چابکی زنان شنوا و ناشنوا ۲۰ تا ۲۵ ساله غیر ورزشکار شهر تهران

## محل انتشار:

اولین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی با رویکردهای نوین در ورزش جانبازان و معلولین (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 17

## نویسندگان:

سیده فاطمه بزرگ نژاد - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد دامغان

سعید صداقتی - استادیار مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر

## خلاصه مقاله:

هدف تحقیق حاضر، تعیین تاثیر ۵ هفته تمرینات ترکیبی بر تعادل و چابکی زنان شنوا و ناشنوا ۲۰ تا ۲۵ ساله غیر ورزشکار شهر تهران می باشد. جامعه آماری تحقیق شامل کلیه ی زنان شنوا و ناشنوا هستند که به کانون ناشنوایان شهر تهران مراجعه کرده اند. نمونه تحقیق شامل ۲۰ نفر از زنان شنوا (۱۰ نفر گروه تجربی و ۱۰ نفر گروه کنترل) و ۲۰ نفر از زنان ناشنوا (۱۰ نفر گروه تجربی و ۱۰ نفر گروه کنترل) و ۱۰ نفر از زنان ناشنوا (۱۰ نفر گروه تجربی و ۱۰ نفر گروه کنترل) غیر ورزشکار هستند که از بین افراد داوطلب انتخاب گردید. تمرینات ترکیبی به مدت ۵ هفته و هر هفته ۳ جلسه ۱ ساعته انجام گردید. برنامه تمرینی هر جلسه شامل ۱۰ دقیقه گرم کردن، ۴۵ دقیقه برنامه تمرینات ترکیبی و ۵ دقیقه برگشت به حالت اولیه بوده است. برای اندازه گیری تعادل ایستا از آزمون لک لک و اندازه گیری چابکی از ایلینویز استفاده گردید. جهت توصیف ویژگی های فردی و متغیرهای تحقیق از شاخص های آمار توصیفی استفاده شد. در ضمن جهت تعیین طبیعی بودن توزیع داده ها از آزمون کلموگروف - اسمیرنوف و تعیین تفاوت بین متغیرهای تحقیق از آزمون t مستقل استفاده گردید. در ضمن کلیه ی تجزیه و تحلیل های آماری با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۱۶ انجام گرفت. نتایج تحقیق نشان داد که ۵ هفته تمرینات ترکیبی بر تعادل و چابکی زنان شنوا و ناشنوا تاثیر معنی داری دارد. در ضمن بین میزان تعادل زنان شنوا و ناشنوا بعد از ۵ هفته تمرینات ترکیبی، تفاوت معنی داری وجود دارد اما بین میزان چابکی زنان شنوا و ناشنوا بعد از ۵ هفته تمرینات ترکیبی، تفاوت معنی داری وجود ندارد.  $\alpha < 0.05$

## کلمات کلیدی:

تمرینات ترکیبی، تعادل، چابکی، زنان شنوا و ناشنوا، غیر ورزشکار

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1591007>

