

عنوان مقاله:

اثر و ماندگاری ۶ هفته تمرینات ثبات مرکزی بر استقامت تنه زنان دارای ضعف عضلات ناحیه مرکزی

محل انتشار:

سومین کنفرانس بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

روژان کاوه - دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

پریسا صداقتی - استادیار، گروه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: ثبات ناحیه مرکزی پیش نیازی مهم برای انجام مهارت های ورزشی و فعالیت های روزمره مانند راه رفتن، بالا رفتن از پله و تعادل است. بنابراین هدف از مطالعه حاضر بررسی تاثیر و ماندگاری ۶ هفته تمرینات ثبات مرکزی بر استقامت تنه زنان دارای ضعف عضلات ناحیه مرکزی بود. روش بررسی: مطالعه حاضر از نوع نیمه تجربی با طرح پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری بود. تعداد ۳۰ زن فعال شهرستان مهاباد به صورت هدفمند و در دسترس از بین جامعه آماری انتخاب شده و به صورت تصادفی به دو گروه ۱۵ نفری کنترل و تجربی تقسیم شدند. برای ارزیابی استقامت عضلات تنه از آزمون های مک گیل استفاده شد. پس از انجام پیش آزمون، گروه تجربی تمرینات را به مدت ۶ هفته و سه جلسه در هفته اجرا کردند و گروه کنترل فعالیت های روزانه خود را ادامه دادند. سپس هر دو گروه در پس آزمون شرکت کردند و یک ماه بعد از تمرینات، از متغیرهای پژوهش پیگیری به عمل آمد. برای مقایسه داده ها از آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر در سطح معنی داری ۰/۰۵ استفاده شد. یافته ها: نتایج مطالعه حاضر نشان داد که تمرینات ثبات مرکزی بر متغیرهای فلکشن ۶۰ درجه تنه، سورنسن، پلانک از راست و چپ و نمره کل استقامت تنه تاثیر معنی داری داشت (۰/۰۵ < p). پس از یک ماه بی تمرینی، نتایج نشان دهنده عدم ماندگاری اثر تمرینات ثبات مرکزی بر متغیرهای فلکشن ۶۰ درجه تنه، سورنسن، پلانک از راست و نمره کل استقامت تنه بود (۰/۰۵ < p). اما بر متغیر پلانک از چپ تاثیر ماندگار داشت (۰/۰۵ > p). مقایسه گروه ها در پس آزمون و پیگیری نشان داد که بین دو گروه تجربی و کنترل در تمام متغیرها تفاوت معنی داری وجود دارد (۰/۰۵ < p). نتیجه گیری: با توجه به نتایج حاصل از مطالعه، تمرینات ثبات مرکزی باعث بهبود استقامت تنه زنان میانسال شد. بنابراین به مربیان و درمانگران توصیه می شود از تمرینات ثبات مرکزی به عنوان پروتکل تمرینی موثر در برنامه های خود استفاده کنند.

کلمات کلیدی:

ثبات مرکزی، استقامت تنه، زنان فعال

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1796681>

