

عنوان مقاله:

مقیاس اثر ۱۲ هفته تمرینات هوازی و مقاومتی بر هماهنگی عصبی عضلانی، انعطاف پذیر و افسردگی مردان سالمند

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

کوروش دهقان - دکترای فیزیولوژی ورزشی (عصبی-عضله)، ارمغان تندرستی، شهرضا

راضیه مردانی - کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، ارمغان تندرستی، شهرضا

خلاصه مقاله:

در پژوهش حاضر به بررسی مقایسه اثر از ۱۲ هفته تمرینات هوازی و مقاومتی بر هماهنگی عصبی عضلانی، انعطاف پذیری و افسردگی مردان سالمند شهرستان شهرضا پرداخته شد. پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون پس آزمون می باشد. جامعه آماری در این پژوهش سالمندان خانه مهر شهرستات شعرضا در سال ۱۴۰۱ می باشد. تعداد ۳۰ نفر از این سالمندان توسط نمونه گیری در دسترس به عنوان افراد نمونه انتخاب شدند و به صورت تصادفی در سه گروه آزمایش ۱ (۱۰ نفر)، آزمایش ۲ (۱۰ نفر) و گواه (۱۰ نفر) قرار گرفتند. در این پژوهش از پرسشنامه ی افسردگی بک (۱۹۶۱) و تست تعادل برگ استفاده شد. گروه آزمایش ۱ در معرض دوره های تمرینات هوازی و گروه آزمایش ۲ در معرض تمرین مقاومتی دایره ای قرار گرفتند و گروه گواه هیچ مداخله ای دریافت نکرد. به منظور تجزیه وتحلیل اطلاعات داده ها از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد. یافته ها نشان داد که بین تاثیر ۱۲ هفته تمرینات مقاومتی و هوازی بر هماهنگی عصبی عضلانی و انعطاف پذیری بالاتنه مردان سالمند تفاوت وجود ندارد. بیم تاثیر ۱۲ هفته تمرینات مقاومتی، هوازی بر انعطاف پذیری پایین تنه و متغیر افسردگی مردان سالمند تفاوت وجود دارد ($p < 0.05$).

کلمات کلیدی:

تمرینات هوازی، تمرین مقاومتی دایره ای، هماهنگی عصبی عضلانی، انعطاف پذیری، افسردگی، مردان سالمند

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1943068>

