

عنوان مقاله:

مقایسه تاثیر هشت هفته تمرین قدرتی، استقامت عضلانی و پيلاتس بر برخی پارامترهای کینماتیکی راه رفتن زنان سالمند

محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی پژوهشهای کاربردی در تربیت بدنی، علوم ورزشی و قهرمانی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

مهسا محسن زاده

عیدی علیجانی

مهرداد میرحسینی

خلاصه مقاله:

هدف از انجام این تحقیق، بررسی تاثیر هشت هفته تمرین قدرتی، استقامت عضلانی و پيلاتس بر برخی پارامترهای کینماتیکی راه رفتن از جمله طول گام، ریتم گام برداری و سرعت راه رفتن زنان سالمند 60-70 سال بود. روش تحقیق نیمه تجربی و طرح تحقیق پیش آزمون-پس آزمون بود. بدین منظور از مجموع 550 نفر جامعه آماری، تعداد 40 زن سالمند به روش نمونه گیری در دسترس به عنوان نمونه تحقیق انتخاب شدند. قبل از آغاز دوره تمرینی، از راه رفتن آزمودنی ها با استفاده از دستگاه آنالیز حرکت، پارامترهای مورد نظر اندازه گیری گردید. سپس آزمودنی ها به چهار گروه تمرین قدرتی، استقامت عضلانی، پيلاتس و کنترل تقسیم شدند. گروه های تمرین به مدت هشت هفته، دو جلسه در هفته به تمرین پرداختند. کلیه محاسبات آماری توسط نرم افزار SPSS نسخه 21 و در سطح معنی داری $\alpha > 0/05$ انجام شد. یافته ها نشان دادند در گروه های تمرین قدرتی و پيلاتس در پارامترهای طول گام و سرعت گام برداری تفاوت معنادار بود، اما در ریتم گام برداری تفاوت معنادار نبود. در گروه استقامت عضلانی تنهادر پارامتر طول گام تفاوت معنادار بود. نتایج اختلافات بین گروهی، حاکی از اختلاف معنادار نتایج در پارامترهای طول گام و سرعت گام برداری بین گروه های تمرینی و کنترل بود. بنابراین میتوان نتیجه گرفت که تغییرات مشاهده شده در پارامترهای طول گام و سرعت گام برداری، احتمالاً به دلیل تقویت عضلات اندام تحتانی و متعاقب آن افزایش دامنه حرکتی و تعادل بوده است و پیشنهاد می شود از تمرینات پيلاتس به عنوان یک برنامه تمرینی جدید در کنار تمرینات قدرتی و استقامت عضلانی برای بهبود راه رفتن و کاهش خطر افتادن سالمندان استفاده شود.

کلمات کلیدی:

تمرین قدرتی، تمرین استقامت عضلانی، تمرین پيلاتس، کینماتیک راه رفتن، زنان سالمند

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/744029>

