

عنوان مقاله:

مقایسه تاثیر تمرینات مقاومتی در دو زمان صبح و عصر بر برخی شاخص های عملکرد جسمانی مردان سالمند

محل انتشار:

دومین همایش ملی علوم ورزشی با رویکرد یافته های کاربردی در ورزش (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 3

نویسندگان:

شهلا دهقان قهفرخی - استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد ایذه، دانشگاه آزاد اسلامی، ایذه، ایران

شجاع آذر - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد شوشتر، دانشگاه آزاد اسلامی، شوشتر، ایران

خلاصه مقاله:

سالمندی یکی از وقایع اجتناب ناپذیری است که در جامعه بشری رخ می دهد. در حال حاضر 6 درصد از کل جمعیت ایران را افراد بالای 60 سال تشکیل می دهند. پیش بینی می شود این رقم تا سال 2050 به 26 درصد خواهد رسید (معمدی، 1384). با ورود به سالمندی، تغییرات همه جانبه ای در سیستم های عصبی محیطی، جسمانی و حرکتی نیز رخ می دهد. تمرینات مقاومتی از طریق افزایش فاکتورهای عملکرد حرکتی نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی سالمندان بر عهده دارد (کرامر، 2001). همچنین بسیاری از عملکردهای ورزشی در زمان های مختلف شبانه روزی دچار تغییر و نوسان می شوند. لذا محققین به دنبال پاسخگویی به این سوال هستند که آیا زمان تمرین مقاومتی (صبح و عصر) بر شاخص های عملکرد جسمانی مردان سالمند تاثیر دارد و کدام زمان برای اجرای فعالیت و تمرین ورزشی مقاومتی برای مردان سالمند مناسب تر است

کلمات کلیدی:

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/769537>

