

عنوان مقاله:

تاثیر تمرین بالانس روی دست بر تعادل در وضعیت ایستاده، هنگام مواجهه با شتاب ناگهانی

محل انتشار:

دوفصلنامه مطالعات طب ورزشی، دوره 4، شماره 11 (سال: 1391)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

مهرداد عنبریان - استادیار دانشگاه بوعلی سینا، همدان

سیداسماعیل حسینی نژاد - کارشناس ارشد بیومکانیک ورزشی

تیمور جعفرنژادگرو - دانشجوی دکترای بیومکانیک ورزشی دانشگاه بوعلی سینا همدان

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر بررسی تاثیر تمرینات تخصصی (بالانس روی دست) بر تعادل در وضعیت ایستاده، هنگام مواجهه با شتاب ناگهانی در مردان غیر ورزشکار است. 20 نفر آزمودنی ازدانشجویان مرد غیر ورزشکار سالم به شکل در دسترس انتخاب و به طور تصادفی به دو گروه آزمایشی و کنترل تقسیم شدند. گروه آزمایشی به مدت یازده هفته در برنامه تمرین آموزش بالانس روی دست شرکت کردند. قبل و پس از برنامه تمرینی، عملکرد تعادلی آزمودنی ها در هر دو گروه اندازه گیری و مقایسه شد. جابه جایی مرکز فشار پای (COP) آزمودنی ها پس از اعمال اغتشاش ناگهانی توسط دستگاه توزیع فشار کف پایی که روی صفحه متحرکی نصب شده بود اندازه گیری شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش های آماری آزمون تی همبسته و مستقل در سطح معنی داری 0/05 استفاده شد. نتایج، کاهش معنی دار سطح حرکت COP را برای گروه آزمایشی، در پس آزمون نسبت به پیش آزمون نشان داد ($p=0.046$). یافته ها تاثیر مثبت تمرین بالانس روی دست را بر حفظ تعادل بدن پس از اعمال شتاب بیرونی ناگهانی نشان میدهد.

کلمات کلیدی:

شتاب ناگهانی، بالانس روی دست، کنترل تعادل بدن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/793388>

