

عنوان مقاله:

تاثیر یک دوره تمرینات ورزش مغزی بر تعادل ایستا و پویای مردان سالمند

محل انتشار:

دومین همایش ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اهواز (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

مریم توتک - دانشجوی کارشناسی ارشد رفتار حرکتی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

رسول عابدان زاده - استادیار رفتار حرکتی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

اسماعیل صایمی - استادیار رفتار حرکتی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: تعادل و مسایل مربوط به سالمندی از چالش های پیش روی هر اجتماعی می باشد. لذا، هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر یک دوره تمرینات مغزی بر تعادل ایستا و پویای مردان سالمند بود. روش کار: در مطالعه نیمه تجربی حاضر با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل، به روش در دسترس 30 مرد سالمند انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه مساوی 15 نفری تجربی (میانگین سنی: $41/4 \pm 85/76$) و کنترل (میانگین سنی: $3/24 \pm 08/77$) تقسیم شدند. شرکت کنندگان هر دو گروه، آزمون شارپند رومبرگ برای ارزیابی تعادل ایستا و آزمون برگ را برای ارزیابی تعادل پویا در پیش آزمون و بعد از 16 جلسه تمرین (فقط گروه تجربی)، در پس آزمون به طور کاملا مشابه هم انجام دادند. گروه تجربی در طی هشت هفته، هفته ای دوبار و هر جلسه 30 دقیقه به اجرای تمرینات ورزش مغزی پرداخته و گروه کنترل در طی این مدت تمرینی انجام ندادند. داده ها توسط آزمون تحلیل واریانس مرکب و آزمون های تعقیبی تی مستقل و وابسته در سطح معناداری $P \leq 05/0$ به کمک نرم افزار SPSS نسخه 25 تحلیل شدند. یافته ها: نتایج آزمون تحلیل واریانس مرکب نشان دهنده معناداری تعامل آزمون و گروه بود ($P < 05/0$). نتایج نشان داد که بین گروه تجربی و کنترل در تمامی متغیرهای وابسته تفاوت معنادار وجود دارد ($P < 05/0$). سپس بررسی بیشتر توسط آزمون های تی وابسته و مستقل به ترتیب بازگوکننده تفاوت معنادار بین پیش آزمون و پس آزمون برای گروه تجربی و همچنین تفاوت معنادار بین گروه تجربی و کنترل در پس آزمون بود ($P < 0025/0$). با توجه به مقادیر میانگین گروه ها مشخص شد گروه تجربی دارای عملکرد بهتری نسبت به گروه کنترل بوده است. نتیجه گیری: یافته های پژوهش حاضر نشان می دهند که یک دوره تمرینات ورزش مغزی می تواند بر بهبود تعادل ایستا و پویای مردان سالمند تاثیرگذار باشد. بنابراین، به مربیان و شاغلین در امر ورزش پیشنهاد می شود برای بهبود تعادل ایستا و پویا از این روش جدید تمرینی استفاده کنند.

کلمات کلیدی:

ورزش مغزی، سالمند، تعادل ایستا، تعادل پویا

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/813084>

