

عنوان مقاله:

نقش سرعت های مختلف تمرین ذهنی در تعادل ایستا و پویا زنان مبتلابه ام. اس

محل انتشار:

سومین کنفرانس بین المللی پژوهش های کاربردی در تربیت بدنی، علوم ورزشی و قهرمانی (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

عرفانه سپهدار - کارشناس ارشد رفتار حرکتی. دانشکده تربیت بدنی و علوم زیستی. دانشگاه شهید بهشتی. ایران

مهین عقدائی - استادیار گروه رفتار حرکتی. دانشکده تربیت بدنی و علوم زیستی. دانشگاه شهید بهشتی. تهران. ایران

علیرضا فارسی - دانشیار گروه رفتار حرکتی. دانشکده تربیت بدنی و علوم زیستی. دانشگاه شهید بهشتی. تهران. ایران

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش سرعت های مختلف تمرین ذهنی در تعادل ایستا و پویا زنان مبتلابه ام. اس بود. تعداد 32 نفر از زنان مبتلابه ام. اس شهر تهران در دامنه سنی 30 ± 11 سال به صورت داوطلبانه انتخاب شدند. اجرای پژوهش شامل دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون بود که در مجموع 12 جلسه اجرا شد. افراد به صورت تصادفی در چهار گروه (گروه های با سرعت تمرین ذهنی آهسته، واقعی، بالا و گروه کنترل) قرار گرفتند. در پیش آزمون از شرکت کننده ها آزمون تعادلی برگ گرفته شد. در گروه تمرین ذهنی با سرعت کند با 20 درصد افزایش زمان و تمرین ذهنی با سرعت واقعی بدون تغییر و تمرین ذهنی با سرعت بالا با 20 درصد کاهش زمان نسبت به پیش آزمون تمرین ذهنی را در آزمون نشستن و برخاستن زماندار انجام دادند. در هر جلسه دو بلوک (هر بلوک 15 دقیقه تمرین ذهنی و سپس 15 دقیقه بین بلوک ها استراحت) انجام میدادند. گروه کنترل، تمرین ذهنی انجام نمی داد. از تمامی گروه ها بعد از 12 جلسه تمرین، پس آزمونی همانند پیش آزمون گرفته شد. برای آزمون فرضیه های پژوهش از روش تحلیل واریانس مرکب (4(گروه)2(پیش آزمون-پس آزمون)) و تحلیل واریانس یک راهه (4(گروه)1(پس آزمون)) و تی زوجی با سطح معناداری 0/05 استفاده شد. یافته ها: نتایج در مقیاس برگ اثر تعامل و مراحل معنادار شد. گروه تمرین ذهنی با سرعت آهسته ($p=0/08$) و گروه تمرین ذهنی با سرعت بالا ($p=0/002$)، سرعت واقعی ($p=0/35$) و گروه کنترل ($p=0/351$) نشان داد که فقط در گروه تمرین ذهنی با سرعت بالا تفاوت معنا دار وجود دارد و عملکرد بهبود یافته و در سایر گروه ها تفاوتی مشاهده نشد. نتایج: نتایج حاکی از آن است که افراد مبتلا به مالتیپل اسکلروزیس بهتر است از تمرین ذهنی با سرعت بالا استفاده کنند.

کلمات کلیدی:

تمرین ذهنی، تعادل، مالتیپل اسکلروزیس، آزمون برگ

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/880656>

