

عنوان مقاله:

تاثیر تمرین روی سطوح طرح داربر تعادل ایستا و پویای نابینایان شهرستان اراک

محل انتشار:

همایش بین المللی افق های نوین در علوم ورزشی و سلامت (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

مسعود گلیایگانی

محمدجواد امیدوی بروجنی

سعادت حسین پورآقایی

شهاب سوری

خلاصه مقاله:

مقدمه و اهداف: هدف از تحقیق حاضر تمرین روی سطح طرح داربر تعادل ایستا و پویای شهرستان اراک بود. مواد و روشها: بیست نفر نابینا (سن: $2/5 \pm 13$ سال، وزن: $6 \pm 33/5$ کیلوگرم و قد $135/5 \pm 40/33$ سانتیمتر) بر اساس پرونده پزشکی و به صورت هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه کنترل و تجربی تقسیم شدند. برای ارزیابی تعادل ایستا و پویا به ترتیب از آزمون تعادلی لک و آزمون تعادلی Y استفاده شد. گروه تجربی به انجام یک دوره ۷ هفته ای (سه جلسه در هفته) تمرینهای تعادلی روی سطح طرحدار پرداخته و گروه کنترل هیچگونه تمرینهای تعادلی را تجربه نکردند. برای تعیین اختلاف بین پیش آزمون و پس آزمون بین و درون گروهی به ترتیب از t مستقل و همبسته در سطح معنیداری ($P \geq 0/05$) استفاده شد. ابزار تجزیهوتحلیل spss نسخه 19 بود. یافته ها: نتایج نشان دادند در پس آزمون، گروه تجربی عملکرد بهتری نسبت به گروه کنترل داشت. نتایج t همبسته نیز اختلاف معنیداری بین پیش آزمون و پس آزمون گروه تجربی در آزمونهای تعادلی را نشان داد. درحالیکه بین پیش آزمون و پس آزمون گروه کنترل تفاوت معنیداری مشاهده نشد. نتیجه گیری: نتایج تحقیق حاضر نشان داد که برنامه تمرین تعادلی روی سطح طرح داربر بهبود تعادل ایستا و پویانابینایان موثر است؛ بنابراین به نظر میرسد تمرینهای تعادلی روی سطح طرح دار روش سودمندی جهت بهبود تعادل میباشد و خطر افتادن و هزینه های درمانی وابسته به آن را کاهش میدهد.

کلمات کلیدی:

سطوح طرح دار، نابینایان، تعادل ایستا، تعادل پویا

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/884093>

