

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر تمرینات ثبات مرکزی بر تعادل ایستای پای برتر و غیر برتر افراد نابینا

محل انتشار:

اولین همایش ملی علوم ورزشی با رویکرد علوم فنی مهندسی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

محمد کریمی زاده اردکانی - استادیار گروه بهداشت و طب ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران

محمد هانی منصوری - کارشناسی ارشد گروه بهداشت و طب ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران

محمد حمزه شلمزاری - کارشناسی ارشد گروه بهداشت و طب ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران

خلاصه مقاله:

مقدمه و اهداف: حفظ تعادل یکی از اساسی ترین عملکردهای سیستم عصبی-عضلانی در انجام تمامی فعالیت های ساده و پیچیده ورزشی می باشد که از عوامل آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی است. برای کنترل تعادل، بینایی دارای نقشی تعیین کننده در پردازش و تلفیق دیگر ورودی های حسی است. هدف از تحقیق حاضر بررسی تاثیر تمرینات ثبات مرکزی بر تعادل ایستای پای برتر و غیر برتر افراد نابینا می باشد. مواد و روش ها: نمونه آماری شامل 32 پسر 18-30 سال نابینا با میانگین سنی $(2/28 \pm 22/75)$ ، قد $(174/154/77)$ و وزن $(7/79 \pm 74/58)$ بوده و به صورت نمونه گیری هدفمند انتخاب و در دو گروه تجربی و کنترل به صورت تصادفی تقسیم شدند. برای ارزیابی تعادل ایستا از آزمون اصلاننده لک لک در پای برتر و غیر برتر استفاده شد. آزمودنی های گروه تجربی در برنامه تمرینی ثبات مرکزی به مدت شش هفته و هفته ای سه جلسه شرکت کردند و پس از شش هفته تعادل آنها مجددا ارزیابی شد. نرمال بودن داده ها با استفاده از آزمون شاپیروویلیک مورد سنجش قرار گرفت. برای تعیین مقایسه های درونگروهی و بین گروهی به ترتیب از آزمون های آماری تی زوجی و تی مستقل با سطح معناداری 0/05 مورد تجزیه تحلیل قرار گرفت.

کلمات کلیدی:

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/980863>

