

سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اولین کنگره ملی مدیریت راهبردی در ورزش

دانشگاه گیلان - منطقه آزاد انزلی - اداره کل ورزش و جوانان گیلان

۳۱ مرداد ۹۸

آدرس سایت: www.confsh.ir



دانشگاه گیلان



وزارت ورزش و جوانان



سازمان منطقه آزاد انزلی



وزارت ورزش و جوانان

سازمان منطقه آزاد انزلی



وزارت سلامت و وزارت ورزش و جوانان



وزارت ورزش و جوانان



وزارت ورزش و جوانان

تأثیر تمرین مقاومتی بر تغییرپذیری پارامترهای کینماتیکی در حین راه رفتن زنان سالمند

مهتا سردرودیان¹

1. استادیار، گروه علوم ورزشی، دانشگاه بجنورد، بجنورد، ایران (نویسنده مسئول)

*Email: M.sardroodian@ub.ac.ir

چکیده

زمینه و هدف: هدف از پژوهش حاضر، بررسی تأثیر تمرین مقاومتی بر میزان تغییرپذیری پارامترهای گام برداری شامل طول زمان مرحله اتکا، مرحله پرواز، طول گام و تعداد گام در دقیقه در حین راه رفتن زنان سالمند و تغییر میزان قدرت عضلات چهارسر ران آزمودنی ها پس از 6 هفته تمرین مقاومتی بود.

روش کار: ۲۴ زن سالمند با میانگین و انحراف استاندارد سنی 62.7 ± 6.7 سال، قد 164.8 ± 8 سانتی متر و وزن 78.5 ± 5 کیلوگرم در تمرینات مقاومتی عضله چهارسر ران که شامل 6 هفته، و سه جلسه در هفته با 5-10 RM بود، شرکت کردند. پارامترهای گام برداری حین راه رفتن بر روی تردمیل در دو مرحله قبل و بعد از 6 هفته تمرین مقاومتی با استفاده از سنسورهای سطحی کف پا ثبت گردید.

یافته ها: نتایج نشان داد که 6 هفته تمرین مقاومتی عضلات چهار سر باعث افزایش معنی داری در حداکثر قدرت بیشینه و کاهش معنی داری در میزان تغییرپذیری پارامترهای گام برداری زنان سالمند شد. این در حالی است که در گروه کنترل تفاوت معنی داری مشاهده نشد.

نتیجه گیری: با توجه به نتایج اثر بخش بدست آمده، میتوان در طراحی برنامه های بازتوانی و تمرینی سالمندان، تحقیق حاضر را مورد توجه قرار داد تا از تغییر پارامترهای بیومکانیکی راه رفتن یا آسیب جلوگیری گردد.

کلیدواژه ها: تمرین قدرتی، تغییرپذیری، پارامترهای کینماتیکی، راه رفتن، سالمندان