



مقایسه تأثیر هشت هفته تمرینات پیلاتسو کنترل آگاهانه بر متغیرهای کنترل وضعیت زنان غیر ورزشکار

زهرا سادۀ دل فدافن^۱، نرمین غنی زاده حصار^۲

۱- کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی

۲- استادیار گروه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشگاه ارومیه

چکیده:

کنترل وضعیتی در بسیاری از فعالیت های عملکردی روزمره زندگی انسان جایگاه مهمی دارد و کاهش این قابلیت می تواند منجر به اثرات مخرب و اختلالات کنترل وضعیتی قابل توجهی در اجرای فعالیت های افراد شود. هدف از این پژوهش مقایسه تأثیر تمرینات پیلاتس و کنترل آگاهانه بر متغیرهای کنترل وضعیت زنان غیر ورزشکار می باشد. تعداد ۴۰ نفر آزمودنی (دامنه سنی ۴۵ تا ۵۵ سال) بصورت نمونه های تصادفی انتخاب و به دو گروه ۲۰ نفری، گروه تمرینات کنترل آگاهانه (گروه تجربی) و گروه تمرینات پیلاتس (گروه کنترل)، تقسیم شدند. هر دو گروه هشت هفته تمرین را اجرا نمودند. قبل از تمرینات، آزمونهای ارزیابی کنترل وضعیت ایستا و پویا از نمونه ها گرفته شد و پس از اجرای تمرینات نیز آزمونهای مذکور تکرار و اطلاعات مربوط به آزمودنیها، جمع آوری و در دو گروه مقایسه گردید. نتایج آزمون رگرسیون لجستیک نشان داد، دو متغیر تمرینات پیلاتس و تمرینات کنترل آگاهانه بر متغیرهای ایستا و پویای کنترل وضعیت نشان داد، متغیر تمرینات کنترل آگاهانه به میزان بیشتری باعث بهبود کنترل وضعیت آزمودنی ها گردیده است.

واژگان کلیدی: کنترل آگاهانه، پیلاتس، کنترل وضعیت