



تاثیر هشت هفته تمرینات ثبات مرکزی بر هماهنگی سالمندان

مسعود گلپایگانی^۱، محمد مظفری^۲، شبنم سادات حسینی^۳، بهار یوسفی صفت^۴، معین عباسی^۵

۱-دانشیار، گروه علوم ورزشی، دانشگاه اراک، اراک، ایران

۲-کارشناس ارشد، گروه علوم ورزشی، دانشگاه اراک، اراک، ایران

۳-کارشناس ارشد، گروه علوم ورزشی، دانشگاه اراک، اراک، ایران

۴-کارشناس ارشد، گروه علوم ورزشی، دانشگاه اراک، اراک، ایران

۵-کارشناس ارشد، گروه علوم ورزشی، دانشگاه اراک، اراک، ایران

چکیده

فعالیت جسمانی و ورزش از جمله روش هایی است که برای پیشگیری، به تاخیر انداختن و یا درمان مشکلات ناشی از فرایند پیر شدن به کار رفته و تاثیر مثبت آن بر روی کیفیت زندگی افراد از جمله سالمندان مستند شده است. ناحیه کمر- لگن-ران با عضلات اطراف آن به عنوان ناحیه مرکزی بدن خوانده می شود و با توجه به واقع شدن مرکز ثقل در این ناحیه، ثبات این ناحیه اهمیت زیادی دارد. هدف از این پژوهش بررسی تاثیر هشت هفته تمرینات ثبات مرکزی بر هماهنگی سالمندان بود. در این مطالعه نیمه تجربی ۲۴ سالمند (میانگین سن $5/36 \pm$ سال، میانگین قد $148/56 \pm 4/56$ سانتی متر، میانگین وزن $10/03 \pm 60/33$ کیلوگرم) به طور داوطلبانه در این تحقیق شرکت کردند و به صورت تصادفی به دو گروه تجربی (۱۲ نفر) و گروه کنترل (۱۲ نفر) تقسیم شدند. گروه تمرینی به مدت هشت هفته به صورت یک روز در میان و هر جلسه به مدت ۳۰ دقیقه تمرینات ثبات مرکزی را انجام دادند. در این پژوهش برای اندازه گیری هماهنگی از تست تاندم گیت و آزمون پاشنه به ساق استفاده شد. جهت تجزیه تحلیل آماری از روش t همبسته برای مقایسه نمرات قبل از آزمون و بعد از آزمون های هماهنگی استفاده شد و از t مستقل (در سطح معناداری $p < 0/05$) برای مقایسه تغییرات بین گروهی استفاده شد. نتایج این پژوهش نشان داد که پس از این دوره تمرینی افزایش معناداری در هماهنگی ($p=0/00$) دیده شد. با توجه به یافته های این تحقیق می توان چنین جمع بندی نمود که به طور کلی تمرینات ثبات مرکزی می تواند هماهنگی را در سالمندان بهبود بخشد و می توان در کنار برنامه های تمرینی دیگر از آن استفاده کرد.

واژگان کلیدی: تمرینات ثبات مرکزی، هماهنگی، سالمند