



تأثیر تمرین ترکیبی (قدرتی و کششی) بر تعادل، خطر سقوط و کیفیت زندگی سالمندان

حامد زارعی^۱، معصومه کوهبومی^۲، علی اصغر نورسته^{۳*}

۱. کارشناسی ارشد تربیت بدنی (گرایش حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی)، گروه تربیت بدنی حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه گیلان، گیلان، ایران.

۲. کارشناسی ارشد تربیت بدنی (گرایش حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی)، گروه تربیت بدنی حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، دانشگاه گیلان، گیلان، ایران.

۳. دانشیار گروه حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، گیلان، ایران.

*عهده‌دار مکاتبات: گیلان، رشت، جاده تهران، کیلومتر ۱۰، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

Email: aliasgharnorasteh@yahoo.com

زمینه: با بالا رفتن سن مشکلات نیز افزایش مییابد و سالمندان را در سطوح مختلف تحت تأثیر قرار میدهد. سالمندی با کاهش ظرفیت فیزیولوژیکی و عملکردی در ارتباط است که می تواند باعث افزایش ناتوانی، کاهش تعادل و افتادن شود بنابراین هدف این تحقیق بررسی تأثیر تمرینات ترکیبی (قدرتی و کششی) بر تعادل، خطر سقوط و کیفیت زندگی مردان سالمند می باشد.

روش: این مطالعه از نوع نیمه تجربی بوده و شرکت کنندگان آن شامل مردان سالمند سالم (سن $65/64 \pm 6/95$) در شهرستان رشت بودند. مطالعه بر روی ۲۸ نفر از مردان که دارای معیارهای ورود به پژوهش بودند و به روش نمونه گیری در دسترس برای پژوهش انتخاب شدند، انجام گردید. در این تحقیق برای اندازه گیری تعادل ایستا و پویا به ترتیب از آزمون شارپنדרومبرگ (با چشمان باز و بسته) و آزمون زمان برخاستن و رفتن استفاده شد. آزمون ها بعد از برنامه تمرینی اجرا شد. تحلیل آماری داده ها با استفاده از آزمون t مستقل (در سطح معناداری $P < 0/005$) انجام شد.

یافته ها: یافته های پژوهش نشان داد که تمرینات ترکیبی به مدت ۸ هفته در مقایسه با گروه کنترل، بر تعادل ایستا با چشم باز ($P = 0/009$)، تعادل ایستا با چشم بسته ($P = 0/001$) و پویا ($P = 0/025$)، خطر سقوط ($P = 0/004$) تأثیر معناداری دارد.

نتیجه گیری: به نظر می رسد تمرینات ترکیبی (قدرتی و کششی) می تواند بر تعادل و خطر سقوط سالمندان تأثیر مثبت بگذارد، اما تأثیر معناداری بر کیفیت زندگی آن ها ندارد.

کلیدواژه ها: سالمند، تعادل ایستا، تعادل پویا، خطر سقوط، کیفیت زندگی، تمرین کششی و قدرتی.