



بررسی تعادل و برخی از عوامل آمادگی جسمانی در سالمندان ورزشکار و غیرورزشکار

مهسا اکتسابی بناب^۱، علی اصغر نورسته^۲، حسن دانشمندی^۳، معصومه کوه بومی^{۴*}

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

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

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

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

*Email: asgharnorasteh@yahoo.com

مقدمه: فرایند افزایش سن امری طبیعی و اجتنابناپذیر است که بر تمامی جنبه‌های زیستی و روانی انسان تاثیر میگذارد. همانطور که طول عمر افراد افزایش مییابد، اهمیت فعالیتهای جسمانی نیز با توجه به حفظ عملکرد و استقلال افراد و افزایش کیفیت زندگی آنها روز به روز آشکارتر میشود. بنابراین هدف از پژوهش حاضر بررسی تعادل و عوامل آمادگی جسمانی در سالمندان ورزشکار و غیر ورزشکار بود.

مواد و روشها: ۲۰ سالمند ورزشکار سالم با سابقه ورزشی حداقل ۵ سال (میانگین سن $67/20 \pm 6/80$ سال، قد $170/95 \pm 7/35$ سانتیمتر، وزن $76/30 \pm 9/88$ کیلوگرم) و ۲۰ سالمند سالم غیر ورزشکار (میانگین سن $65/40 \pm 5/66$ سال، قد $173/85 \pm 5/47$ سانتیمتر و وزن $74/65 \pm 8/08$ کیلوگرم) به صورت غیر تصادفی هدفدار در این پژوهش شرکت کردند. تعادل پویا (آزمون عملکردی دستیابی)، استقامت قلبی عروقی (آزمون ۶ دقیقه پیاده روی)، قدرت اندام فوقانی (آزمون حرکت جلو بازو)، قدرت اندام تحتانی (آزمون نشستن و برخاستن)، انعطاف پذیری اندام فوقانی (آزمون رساندن دست از پشت)، انعطاف پذیری اندام تحتانی (آزمون خمش و ریش) و سرانجام چابکی (آزمون برخاستن و رفتن) ارزیابی شد. دادهها پس از بررسی توصیفی با استفاده از آزمونهای t مستقل و ضریب همبستگی پیرسن مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته ها: با توجه به نتایج تحقیق مشاهده شد بین تعادل پویا، استقامت قلبی عروقی، قدرت اندام تحتانی و فوقانی، چابکی سالمندان ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معنیداری وجود دارد " $P < 0/05$ ". اما بین انعطاف پذیری اندام تحتانی و فوقانی سالمندان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنیداری وجود ندارد.

نتیجه گیری نتایج حاکی از آن است که انجام فعالیتهای ورزشی مناسب، به ویژه به طور منظم، احتمالاً میتواند در بهبود تعادل عملکردی و عوامل مختلف آمادگی جسمانی مورد مطالعه موثر باشند.

کلید واژه: سالمند؛ تعادل؛ آمادگی جسمانی؛ افتادن