چکیده مقاله هفتمین همایش بین المللی تربیت بدنی و ورزشی
7th International Congress on Physical Education and Sport Sciences
March 2010 - Tehran, Iran
اسبند ۱۳۸۸ - تهران

تأثیر هشتم هفته تمرین در آب بر تعداد ایستا و پویای مردان سالمند

دکتر سید علی اکبر هاشمی جوادی، ناصر محمد رجبی، دکتر احمد ابراهیمی علی

Email: hashemi07@yahoo.com

۳-۱ استادیار دانشگاه تربیت بدنی و ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد

۲- کارشناس ارشد تربیت بدنی و ورزشی

مقیده: ادعای بلوغ ساختاری برای تغییرات سالمند در اندازه غلظت، های رو به رو، می‌تواند موجب می‌شود. کاهش تعداد بکار برای این تغییرات ایستا و پویای مردان سالمند می‌باشد.

روش شناسی: در این بحث ۸۰ سالمند (سالمند سالمند) سن 20-85 ساله با تیتان مستلزم نبودند. هر دو گروه تجربی و کنترل، همان حداکثر تعداد ایستا و پویای اوموزه‌ها با استفاده از تست شدت تیتان نیز بر حسب و تثبیت ایستا و اکروم در هر دو گروه تجربی و کنترل روند و گروه کنترل نیز با دستاپیل‌ها در طول دوره تمرین، از امروز تزریق برای محبوبیت می‌باشد و احترامات ایستادگی اغلب انجام شدند. درصد نتایج این مطالعه چنین بوده است که بیش از ۷۰٪ نتایج احتمالاً در منطقه آموزش و پرورش مشابه به روش آزمون سپس ایستا نیز در هر دو گروه تجربی به هدف سنجش لیست ارزیابی MICROFLEX روش آزمون ۱ و ایستا و پویای مردان سالمند.

پایه‌های تحقیق: چگونگی ایکت (عکس) مربوط به آزمون ۱ و مستقل، عمومی و به درجه مقرون در گروه از طریق ویرجینی فردی را در نخست و دندان را از این بحث در منطقه آموزش و پرورش مشابه به روش آزمون ۱ و اکروم در هر دو گروه تجربی به هدف لیست ارزیابی MICROFLEX روش آزمون سپس ایستا نیز در هر دو گروه تجربی به هدف سنجش لیست ارزیابی MICROFLEX روش آزمون ۱ و ایستا و پویای مردان سالمند

<table>
<thead>
<tr>
<th>پ</th>
<th>با پیشرفت</th>
<th>با پیشرفت</th>
<th>با پیشرفت</th>
<th>با پیشرفت</th>
<th>با پیشرفت</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>۱</td>
<td>ایستا با پیشرفت</td>
<td>پویای مردان</td>
<td>پویای مردان</td>
<td>پویای مردان</td>
<td>پویای مردان</td>
</tr>
<tr>
<td>۲</td>
<td>ایستا با پیشرفت</td>
<td>پویای مردان</td>
<td>پویای مردان</td>
<td>پویای مردان</td>
<td>پویای مردان</td>
</tr>
<tr>
<td>۳</td>
<td>ایستا با پیشرفت</td>
<td>پویای مردان</td>
<td>پویای مردان</td>
<td>پویای مردان</td>
<td>پویای مردان</td>
</tr>
<tr>
<td>۴</td>
<td>ایستا با پیشرفت</td>
<td>پویای مردان</td>
<td>پویای مردان</td>
<td>پویای مردان</td>
<td>پویای مردان</td>
</tr>
<tr>
<td>۵</td>
<td>ایستا با پیشرفت</td>
<td>پویای مردان</td>
<td>پویای مردان</td>
<td>پویای مردان</td>
<td>پویای مردان</td>
</tr>
<tr>
<td>۶</td>
<td>ایستا با پیشرفت</td>
<td>پویای مردان</td>
<td>پویای مردان</td>
<td>پویای مردان</td>
<td>پویای مردان</td>
</tr>
<tr>
<td>۷</td>
<td>ایستا با پیشرفت</td>
<td>پویای مردان</td>
<td>پویای مردان</td>
<td>پویای مردان</td>
<td>پویای مردان</td>
</tr>
<tr>
<td>۸</td>
<td>ایستا با پیشرفت</td>
<td>پویای مردان</td>
<td>پویای مردان</td>
<td>پویای مردان</td>
<td>پویای مردان</td>
</tr>
</tbody>
</table>

بحث و نتیجه گیری: هدف از انجام این تحقیق بررسی تأثیر هفتم هفته تمرین در آب بر تعداد ایستا و پویای مردان سالمند به دست‌آمد. تأثیر تعداد این تمرین‌ها رو به رو تعداد ایستا با پیشرفت و بسته بوده و اکروم سپس آزمون را تایید کرد. در مورد تیتان برای آزمون‌های نمی‌باشد. اگر این با تمرین‌هایی بیش از آن به روز و پرورش مشابه به روش آزمون ۱ و اکروم نیز در هر دو گروه تجربی به هدف سنجش لیست ارزیابی MICROFLEX روش آزمون می‌باشد.

مراجع:
1- صلی‌اللّه علیه وآله وصحیح (۱۳۸۸)، دکتر هاشمی جوادی، بررسی تمرین، برای تعداد ایستا و پویای مردان سالمند، مجله سلامت و بین آزمون ۱، سال ۱۳۸۸، شماره ۱، صفحه ۶۷-۷۱.


The Effect of 8 weeks of training in water on static and dynamic balance of elderly men

Sayed Ali Akbar Hashemi Javaheri1, Nasser Mohammad Rahimi2, Ahmad Ebrahimi Atri3
1,3. Assistance Professor, Department of Physical Education & Sport Sciences, Ferdowsi University of Mashhad
2. Master in Physical Education & Sport Sciences

Introduction: Balance is an index to determine the level of independency of elderly (65 years and older) in their daily activities. Reduction of balance, causes unpleasant effects like falls which has several mental and physical consequent. The purpose of this investigation was to determine the effect of 8 weeks of training in water on static and dynamic balance of elderly men.

Methods: in this study, 28 elderly men (age: 65/14±2/77 y, height: 173/71±4/5 m, weight: 72/21±3/87 kg) were randomly divided into experimental and control groups. Evaluation of static and dynamic balance of subjects was performed by Shapenflé-Romberg (static balance with eyes open and close) and 8 foot time up and go (dynamic balance) balance tests before and after of the program. Experimental group participated in training program three days a week for 8 weeks. And the control group also continues in normal daily activities during the period. Descriptive statistics was used to calculate mean and deviation of data. and determine the difference between pre and post test of each groups, independent samples T-test and paired sample T-test (p ≤ 0.05) applied for statistical analysis using spss-13 software.

Results: non significantly of difference in t-test results shows non difference homogeneity of the two groups for personal characteristics. There was no significant difference between control and experimental groups for static and dynamic balance in pre test, but this difference was significant in post test and subjects of experimental group showed better performance compared to control. paired sample T-test results showed significant difference between pre and post test only in experimental group for all 3 balance test.

Comparison pre and post test static and dynamic balance in two groups

<table>
<thead>
<tr>
<th>Test</th>
<th>Experimental group</th>
<th>Control group</th>
<th>t</th>
<th>p</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Static balance with eyes open</td>
<td>Pre</td>
<td>1/16±3/24/8</td>
<td>2/05±3/33/3</td>
<td>1/45</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Post</td>
<td>2/16±4/35/3</td>
<td>1/99±3/24/3</td>
<td>10/30</td>
</tr>
<tr>
<td>Static balance with eyes close</td>
<td>Pre</td>
<td>1/24±10/68</td>
<td>1/34±10/93</td>
<td>0/101</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Post</td>
<td>1/30±14/95</td>
<td>1/41±10/63</td>
<td>8/39</td>
</tr>
<tr>
<td>Dynamic balance</td>
<td>Pre</td>
<td>0/99±10/30</td>
<td>0/98±10/22</td>
<td>0/101</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Post</td>
<td>0/98±7/39</td>
<td>1/02±10/68</td>
<td>9/152</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Discussion and conclusion: The purpose of this investigation was to determine the effect of 8 weeks of training in water on static and dynamic balance elderly men. The result, confirm significant effect of this program on static balance with open and close eyes of subjects and also on dynamic balance. These results are in agreement with those reported by Doris(1997), Simon and Honson(1993) and Resende et all(2007) who merely used practical tests or index of Berg balance to evaluate effect of difference training periods. Improving control on physical condition in training performed in water in due to this fact that water condition allows aged-people to do abroad range of motion whit out increase in falling danger. In addition, forces from water coming on to the body-as forces disrupting balance and stability- provide appropriate medium for all kinds of balance activity and stimulating nervous-muscle systems involving in balance. Since fear of falling is one of the reasons for which elderly men do not participate in sport activity, the water environment as a safe environment for performing activity, specially for aged-people is suggested.