اثر برنامه­ی تمرین ترکیبی (پیلاتس و تصویرسازی ذهنی) و تمرین پیلاتس بر تعادل ایستا و پویای زنان سالمند

نام نویسندگان

موسی ملکی، فاطمه پسند

موسی ملکی *بخش علوم ورزشی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شیراز، ایران*

ایمیل:

*Mousamaleki68@gmail.com*

فاطمه پسند

دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شیراز، ایران

هدف از پژوهش حاضر اثر دو نوع برنامه تمرین ترکیبی و تمرین پیلاتس بر تعادل ایستا و پویای زنان سالمند بود. جامعه آماری مورد مطالعه در این پژوهش شامل سالمندان زن شهر شیراز بودند. از بین 50 زن سالمند، 30 نفر که شرایط ورود به مطالعه را داشتند به صورت هدفمند انتخاب و پس از انجام پیش­آزمون، آزمودنی­ها به دو گروه 15 نفری تمرینات ترکیبی و پیلاتس تقسیم شدند. پس از انجام 24 جلسه برنامه­ی تمرین ترکیبی و پیلاتس از هر دو گروه پس­آزمون به عمل آمد. ابزار مورد استفاده شامل آزمون­ لک‌لک جهت اندازه­گیری تعادل ایستا و آزمون تعادل پویای وای (Y) برای اندازه­گیری تعادل پویا به کار برده شد. داده­ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس یک­ متغیره تجزیه و تحلیل شد ونتایج نشان داد که بین نمرات پیش­آزمون و پس­آزمون در هر دو گروه تمرینات ترکیبی و پیلاتس اختلاف معناداری وجود دارد (05/0p<). بر اساس یافته­های تحقیق حاضر می­توان نتیجه گرفت که تمرین ترکیبی و تمرین پیلاتس بر تعادل ایستا و پویای زنان سالمند مؤثر بوده، و پیشنهاد می­شود این نمونه تمرینات در برنامه سلامتی سالمندان قرار گیرد.

**واژگان کلیدی:** تمرین پیلاتس، تصویرسازی ذهنی، تعادل ایستا، تعادل پویا، سالمندان.

دشتی، پریا؛ شبانی، محمد؛ معظمی، مهتاب. (1394). *مقایسه تأثیر دو نوع تمرین منتخب تراباند و پیلاتس بر تعادل و قدرت اندام تحتانی زنان سالمند*. مجله زنان، مامایی و نازایی ایران، 18 (153)1-9.

Donyapour, H., Mohammadzade, H., Abedini, M., Rezaye, S., & Safari, H. (2014). *The impacts of Pilates trainings on improvements of dynamic balance and gait performance in elderly men with falling background. Rehabilitation Medicine*, 2(3).‏