**بررسي اثر روزه­داري اسلامي بر تعادل ایستا و پویا در ورزشکاران بالغ**

چکیده

مسلمانان به­دلایل مذهبی در طول ماه رمضان روزه­داری کرده و به­همین دلیل در شيوه زندگي افراد روزه­دار تغييراتي نظير کاهش حجم مصرف غذا و به­ویژه آب و تغییر فعاليت بدني روزانه و چرخه خواب ايجاد می­شود. روزه­داری ممكن است اثرات مختلفي روي فعاليت­هاي بدني، عوامل بيوشيميايي و دستگاه­های بدن انسان از جمله تعادل ایستا و پویا داشته و در نهایت عملکرد ورزشی ورزشکاران را تحت تأثیر قرار دهد. در اين پژوهش 15 آزمودني به روش نمونه­گيري در دسترس انتخاب و در چهار نوبت تعادل ایستا، پویا و وزن آن­ها را در شرایط غیر روزه­داری (یک هفته قبل از ماه رمضان) و روزه­داری (شروع هفته­های دوم، سوم و چهارم ماه رمضان)، اندازه گیری شد. آزمون آماری اندازه­گیری­های مکرر نشان دا­د که وزن آزمودنی­ها در مراحل اندازه­گیری اختلاف معناداری دارد (000/sig= ،3 df= ،13/18f=). همچنین مشخص شد که در تعادل ایستا اختلاف معناداری بین مراحل اندازه­گیری وجود دارد (025/= sig ،3df= ،42/3= f) آزمون تعقیبی بون فرنی نشان دهنده اختلاف معنادار بین مراحل 1 و 2 و همچنین 1 و 3 بود. تعادل پویای آزمودنی­ها نیز در مراحل اندازه­گیری اختلاف معناداری داشت (014/ sig=،3df= ،92/3f =)، محل اختلاف بین مراحل اول و سوم اندازه­گیری بود.

کلمات کلیدی: تعادل ایستا، تعادل پویا، روزه­داری، رمضان

**The effect of Ramadan fasting on static and dynamic balance in adult athletes**

Abstract

Muslims during the Ramadan fasting for religious reasons and that's why people fasting lifestyle changes such as reducing the volume of food intake, especially water and change daily physical activity and sleep cycle is created. fasting may have different effects on physical activity, biochemical factors and tooling human body including static and dynamic balance and ultimately affect sports performance athletes. In this study, 15 subjects were selected by convenience sampling method and the four static and dynamic balance and weight between them in terms of non days (a week before Ramadan) and fasting (starting the second week, third and the fourth month of Ramadan), were measured. Da repeated measurements showed that the test subjects in the measured weight are significantly different(sig =/000, df =3, f =13/18). It was also found that the static balance there is a significant difference between the measured (sig= /025, df =3, f= 42/3) Boone porridge post hoc test showed a significant difference between steps 1 and 2 as well as 1 and 3 respectively. There was also a significant difference in the measured dynamic balance of subjects (sig=/014, df =3, f=3/92). the difference between first and third stages were measured.

Keywords: static balance, dynamic balance, fasting, Ramadan