

سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اولین کنگره ملی مدیریت راهبردی در ورزش

دانشگاه گیلان - منطقه آزاد انزلی - اداره کل ورزش و جوانان گیلان

۳۱ مرداد ۹۸

آدرس سایت: www.confsh.ir



تأثیر یک دوره تمرینات منتخب TRX بر تعادل ایستا و پویای دختران ورزشکار

سولماز صدیق افشار*^۱، مصطفی پورکیانی^۲

۱. کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب، تهران، ایران.
 ۲. دکترای تخصصی آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب، تهران، ایران.
- *Email: (solmaz_sedigh@yahoo.com)

چکیده

زمینه و هدف: هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر یک دوره تمرینات منتخب TRX بر تعادل ایستا و پویای دختران ورزشکار بود. **روش کار:** تعداد ۲۰ دختر ورزشکار به صورت تصادفی در دو گروه مساوی ۱۰ نفر کنترل و تجربی قرار گرفتند. قبل و بعد از پروتکل تمرینی، تعادل ایستا (آزمون خطای تعادل BESS) و تعادل پویا (آزمون تعادلی Y)، ارزیابی شد. سپس گروه تجربی تمرینات خود را به مدت هشت هفته (سه جلسه در هفته) تمرینات TRX انجام دادند. برای آنالیز داده ها از روش آماری تی وابسته و مستقل استفاده شد. **یافته ها:** یافته های تحقیق نشان داد که تفاوت معنی داری در تعادل ایستا و تعادل پویا در قبل و بعد از از تمرینات مشاهده شد. **نتیجه گیری:** براساس یافته های پژوهش حاضر می توان بیان کرد که تمرینات TRX سبب بهبود تعادل ایستا و پویای دختران ورزشکار می شود. لذا می توان از این نوع تمرینات به عنوان عامل مهم در بهبود تعادل و همچنین پیشگیری از آسیب های ورزشی در طراحی برنامه های تمرینی آن ها گنجانند. **کلید واژه ها:** تعادل ایستا، تعادل پویا، TRX



The effect of a period of selected TRX training on the static and dynamic balance of athlete girls

Solmaz Sedigh Afshar¹, Mostafa Pourkani²

1. Master of sport injuries, corrective exercises, Islamic Azad University, South Tehran, Tehran, Iran.
2. PhD in sport injuries, corrective exercises, Islamic Azad University, South Tehran Branch, Tehran, Iran.

Abstract

Purpose: The purpose of this study was to investigate the effect of a selected course of TRX on the static and dynamic balance of athlete girls.

Methods: Twenty female athletes were randomly divided into two equal groups of 10 controls and experimental. Before and after the exercise protocol, static equilibrium and dynamic equilibrium were evaluated. The experimental group then performed their training sessions for eight weeks (three sessions per week) of TRX exercises. Independent T-test was used to analyze the data.

Findings: The findings showed that there was a significant difference in the static equilibrium and dynamic balance before and after the training.

Result: Based on the findings of this study, TRX exercises can improve the static and dynamic balance of athlete girls. Therefore, these types of exercises can be included as an important factor in improving balance and also in preventing sports injuries in designing their training programs.

Keywords: Static Balance, Dynamic Balance, TRX