

اثر تمرین تکلیف دوگانه و منفرد بر ویژگی های تعادل گام برداری مردان سالمند

مجری طرح: دکتر زهرا ایزانلو

عضو هیئت علمی دانشگاه بجنورد. ۱۳۹۵

چکیده

هدف تحقیق حاضر تعیین اثر تمرین تکلیف دوگانه و منفرد بر ویژگی های تعادل گام برداری سالمندان مرد بود. بدین منظور ۲۰ آزمودنی سالمند در دسترس و واجد شرایط، انتخاب و به روش تصادفی ساده به ۲ گروه ۱۰ نفره تقسیم شدند که شامل یک گروه تمرین راه رفتن در شرایط تکلیف دوگانه و یک گروه تمرین منفرد می شد. گروه تکلیف دوگانه حین راه رفتن یک تکلیف شناختی دشوار ویژه هر فرد را انجام می دادند و گروه دیگر به تمرین راه رفتن معمولی می پرداختند. در مرحله پیش آزمون و پس آزمون، پارامترهای کینماتیکی گام برداری منتخب با استفاده از دستگاه تحلیل گر گام برداری زبریس^۱ اندازه گیری شدند که شامل: عرض گام، طول گام، درصد زمان اتکای دوگانه، آهنگ، سرعت و درصد تغییرپذیری سرعت گام برداری بود. گروه ها تمرینات را به مدت ۸ هفته، هفته ای ۳ جلسه ۶۰ دقیقه ایی انجام دادند. نتایج آزمون آماری تحلیل واریانس مرکب (۲×۲) با عامل درون گروهی زمان (قبل و بعد تمرین) و عامل بین گروهی نوع تمرین نشان دهنده معنی داری اثر اصلی درون گروهی بود. تحلیل های بیشتر بیانگر اثر درون گروهی در گروه تکلیف دوگانه برای پارامترهای طول گام، درصد زمان اتکای دوگانه، آهنگ، سرعت و درصد تغییرپذیری سرعت گام برداری ($P < 0/05$) بود. این اثر در مورد عرض گام دیده نشد ($P > 0/05$). همچنین تفاوت معنی داری بین دو گروه در فاکتورهای مذکور دیده شد ($P > 0/05$). نتیجه اینکه تمرینات راه رفتن در شرایط تکلیف دوگانه شناختی می تواند موجب بهبود برخی پارامترهای گام برداری مرتبط با تعادل سالمندان مرد گردد.

واژه های کلیدی: تکلیف دوگانه، تعادل، گام برداری، سالمندان

¹. Zebris