

بیت

212

4837

Abstract247741928

۱۳۹۱/۲/۱۱

بدینوسید کواهی می کرد و مقاله با عنوان

مقایسه ی اثر سه نوع برنامه ی ورزشی بر آمادگی جسمانی زنان سالمند ساکن آسایشگاه

نگارش شده توسط

مهناز مروی اصفهانی نادر فرهبور

در اولین همایش تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد

۱۳ و ۱۴ اردیبهشت ماه ۱۳۹۱

به صورت سخنرانی ارائه گردیده است.

دکتر مینا مستحفظیان

دبیر علمی اولین همایش تربیت بدنی و علوم ورزشی
دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد

دکتر رضا ابراهیمی

معاون پژوهش و فناوری
دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد



Islamic Azad University

Najafabad Branch Isfahan, Iran



ویراستار:
مینا مستحفظیان
سعید کشاورز

اولین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی چکیده مقالات

دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد
۱۳ و ۱۴ اردیبهشت ۱۳۹۱

sport.iaun.ac.ir



انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد

ISBN 978 - 964 - 10 - 0569 - 8



9 789641 005698

اولین همایش تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۳ و ۱۴ اردیبهشت ماه ۱۳۹۱
دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد



Fullpaper90927271125

بیومکانیک و فناوری ورزشی

مقایسه اثر تمرین در آب کم عمق و عمیق بردامنه حرکتی زنان سالمند مبتلا به استئوآرتریت مزمن زنان

فائزه زمانیان مینا حقیقی مجید وصالی مهدیه قره لار
آزاد اسلامی واحد نجف آباد

۲۰۹

صفحه

Abstract77923371020

بیومکانیک و فناوری ورزشی

تأثیر یک دوره برنامه تمرینی هشت هفته ای ثبات ناحیه مرکزی بر کنترل شاخص ثبات پاسچر بویا در فوتبالیستهای جوان

جمال عبدی حیدر صادقی فتاح مرادی
آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی

۲۱۰

صفحه

Abstract247741928

بیومکانیک و فناوری ورزشی

مقایسه ی اثر سه نوع برنامه ی ورزشی بر آمادگی جسمانی زنان سالمند ساکن آسایشگاه

مهناز مروی اصفهانی نادر فرهپور
پوعلی سینا همدان

۲۱۱

صفحه

Abstract78923671020

بیومکانیک و فناوری ورزشی

تأثیر خستگی بر تعادل بویای فوتبالیستهای جوان نخبه سالم و دارای ناپایداری عملکردی مع با

رسول عباسپور حیدر صادقی جمال عبدی
تربیت معلم تهران

۲۱۲

صفحه

Abstract77723311020

بیومکانیک و فناوری ورزشی

رابطه وراثت با طول، قطر، ارتفاع و چربی برخی از اندام ها در جوانان ورزشکار و غیرورزشکار

نیلوفر ریاحی نمین دکتر حیدر صادقی دکتر حسن رودگری
آزاد واحد تهران مرکز

۲۱۳

صفحه

Abstract48814641012

بیومکانیک و فناوری ورزشی

تأثیر نيمرخ های آنروپومتری اوزان مختلف وتفاوت این فاکتورها در تکواندوکاران نخبه و آماتور شهرستان نجف آباد

پروانه شمس دکتر یحیی سخنگویی
آزاد تهران مرکز

۲۱۴

صفحه

Abstract66720011019

بیومکانیک و فناوری ورزشی

تجزیه و تحلیل بیومکانیکی استارت دوهای سرعت ورزشکاران معلول (کلاس T46)

میثم رضی حسین قوامی
گیلان

۲۱۵

صفحه



مقایسه ی اثر سه نوع برنامه ی ورزشی بر آمادگی جسمانی زنان سالمند ساکن آسایشگاه

مهناز مروی اصفهانی(۱) نادر فرهپور(۲)

آزاد اسلامی واحد نجف آباد

mahnazmarvi@yahoo.com

چکیده مقاله :

این مطالعه اثر سه نوع برنامه ی ورزشی را بر فاکتورهای آمادگی جسمانی زنان سالمند ساکن آسایشگاه، بررسی نمود. 11، 12 و 12 زن سالمند داوطلب و شرکت کننده در گروههای ورزشهای تعادلی، قدرتی و استقامتی و 12 زن سالمند داوطلب به عنوان گروه کنترل بین سنین 65-80 سال بطور تصادفی از سرای سالمندان انتخاب و در این تحقیق شرکت نمودند. برنامه تمرینی طی 24 جلسه و 12 هفته اجرا شد. تعادل استاتیکی توسط آزمون Four Test Balance Scale، احتمال سقوط توسط پرسشنامه برگ، استقامت عضلانی توسط آزمون Wall Sit و قدرت عضلانی توسط حداکثر فشار بیشینه به تراز اندازه گیری شد. از روش آماری t همبسته استفاده شد. عاملهای قدرت، استقامت و تعادل در گروه قدرتی، عامل تعادل و استقامت در گروه استقامتی و میزان تعادل و قدرت در گروه تعادلی با افزایش همراه بود. بطور کلی تمرینات قدرتی و تعادلی اثر معنادارتری بر فاکتورهای آمادگی جسمانی در سالمندان دارد.

کلمات کلیدی :

۱- دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد

۲- دانشگاه بوعلی سینا همدان