

The Effect of Velocity-Balance Training on Balance in Middle-Aged Police Staff

Received: 16 January 2016 Revised: 27 July 2016 Accepted: 29 August 2016

ABSTRACT

Hamdollah Hadi^{1*}
Mortaza Soltani²

¹Assistant Professor, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Police University, Tehran, Iran.

²Lecturer, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Police University, Tehran, Iran.

Background: The purpose of this study was to consider the effect of Velocity-Balance training on Balance in Police middle-aged males.

Materials and Methods: 20 middle-aged males without any precedence of lower extremity, voluntarily participated in this study. They divided into two groups as follow: group 1: Velocity- Balance (n=10) exercise 2: control group (n=10). One day before from executing of exercises, Balance assessed with using the SEBT test. Within 6 week that exercises group executing exercise programs, Control group asked to continue their daily common activities. One day after from completing of exercises, Balance of subjects assessed with using the SEBT test.

Results: Significant differences were seen between pre and post reaching distance using SEBT after the applying velocity-balance training program for practice group in all directions of SEBT. The results not showed any difference between pre and post reaching distance in SEBT for control group.

Conclusion: According to the results, using velocity-balance exercises in middle-aged male training programs are recommended to decrease likelihood of falling and improve the middle-aged population Balance.

Keywords: training, balance, middle-aged, police

*Corresponding Author:

Hamdollah Hadi
Tel: (+98)9120137489
email: amir.hadi1@gamil.com

تأثیر تمرین سرعتی - تعادلی بر میزان تعادل کارکنان میان سال ناجا

تاریخ دریافت: ۲۶ دی ۱۳۹۴ تاریخ اصلاح: ۷ مرداد ۱۳۹۵ تاریخ پذیرش: ۹ شهریور ۱۳۹۵

چکیده

حمده هادی^{*۱}

مرتضی سلطانی^۲

مقدمه: هدف از انجام این تحقیق بررسی تأثیر شش هفته تمرین سرعتی- تعادلی بر میزان تعادل کارکنان میانسال نیروی انتظامی بود.

مواد و روش‌ها: ۲۰ نفر از افراد میانسال که هفته‌ای سه بار در فعالیت‌های آمادگی جسمانی شرکت داشتند در این مطالعه شرکت کردند. آزمودنی‌های تحقیق به دو گروه تقسیم شد. گروه اول ($n=10$) تمرینات ترکیبی سرعتی- تعادلی را به مدت شش هفته و هر هفته دو جلسه انجام داد. گروه دوم ($n=10$) نیز به‌عنوان گروه کنترل در این مطالعه شرکت کرد که در هیچ‌گونه برنامه تمرینی استفاده‌شده توسط گروه دیگر شرکت نکرده و به برنامه‌های معمول خود ادامه دادند. برای برآورد میزان تعادل آزمودنی‌ها، پس از گرم کردن مختصر (پنج تا ۱۰ دقیقه کشش و دوی نرم) از تست تعادل ستاره (SEBT)^۱ در هشت جهت استفاده شد. در طول شش هفته که گروه تمرینی، تمرینات ویژه خود را انجام می‌داد از گروه کنترل خواسته شد فعالیت‌های بدنی روزانه و تمرینات خود را حفظ نمایند. روز بعد از اتمام دوره تمرینی، تعادل آزمودنی‌ها دوباره اندازه‌گیری شد.

یافته‌ها: پس از اجرای دوره تمرینی و در پس‌آزمون SEBT فاصله دستیابی آزمودنی‌های گروه تمرینی در تمامی جهت‌ها افزایش معنی‌داری داشت که نشانگر تأثیرات افزایشی اجرای تمرینات سرعتی-تعادلی بر تعادل افراد میانسال بود. بااین‌حال در فاصله دستیابی آزمودنی‌های گروه کنترل در پیش و پس‌آزمون SEBT هیچ تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد.

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج تحقیق استفاده از تمرینات سرعتی- تعادلی به‌منظور کاهش احتمال سقوط و بهبود تعادل افراد میان‌سال توصیه می‌شود.

کلید واژه‌ها: کارکنان وظیفه، اختلالات روانی، فرماندهی انتظامی تهران بزرگ

^۱استادیار، گروه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم پایه نصر، دانشگاه علوم انتظامی امین، تهران، ایران.
^۲مربی، گروه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم پایه نصر، دانشگاه علوم انتظامی امین، تهران، ایران.

* نویسنده مسئول:

حمده هادی

تلفن: ۰۲۱۳۳۷۴۸۹۱۲۰۹۸(+)

پست الکترونیک:

amir.hadi1@gamil.com

مقدمه

دوره، موجب افزایش آسیب‌پذیری افراد سالمند نسبت به بیماری‌ها می‌گردد و باعث افزایش میزان مرگ‌ومیر ناشی از فرآیند پیری می‌شود که یکی از روش‌های پیشگیری از این عوامل شرکت در فعالیت‌های ورزشی منظم می‌باشد. همچنین یکی از روش‌های مفید کاهش اثرات سالمندی انجام فعالیت‌های ورزشی مختلف قبل از شروع سالمندی (در دوران جوانی و میان‌سالی) می‌باشد. در بین مشاغل مختلف شغل‌هایی وجود دارند که نیازمند سطح سلامت و به‌طور خاص سطح تعادل بالایی می‌باشند و اگر این سطح تعادل در

سالمندی فرآیندی زیستی است که تمام موجودات زنده از جمله انسان را در برمی‌گیرد. این دوره حاصل تعامل پیچیده عوامل ژنتیک، متابولیک، هورمونی، ایمنی‌شناسی و ساختمانی است که بر سطوح سلولی، بافتی و دستگاه‌های بدن و عملکرد آن‌ها مؤثر واقع شده و پیری را به همراه می‌آورد. کاهش پیش‌رونده ظرفیت‌های فیزیولوژیکی و افت توانایی در پاسخ به استرس‌های محیطی در این

مطالعات انجام گرفته با استفاده از این تمرینات بر روی افراد سالمند نشان داده است که افراد سالمند قادر به افزایش توان پا زمان ایستادن بر روی صندلی و عملکرد با استفاده از این نوع تمرینات می‌باشند. تمرین تعادلی نیز یکی از انواع تمریناتی است که با توجه به نقش آن در عملکرد افراد سالمند مورد توجه محققان قرار گرفته است. برای مثال نیتز و چوی (۲۰۰۴) در مطالعه خود به این نتیجه رسیدند که تمرین تعادلی نسبت به یک برنامه گروهی ورزشی باعث کاهش سقوط مرتبط با فقدان تعادل در افراد سالمند می‌شود [۱۲]. با مروری بر مطالعات انجام گرفته تحقیقی که به تأثیر ترکیبی تمرینات سرعتی و تعادلی بر تعادل پویای افراد میانسال فعال و به خصوص در جامعه نیروی انتظامی بپردازد مشاهده نشد. همچنین در کل بیشتر مطالعات در خصوص نقش تمرینات ورزشی در دوران سالمندی متمرکز شده‌اند در حالی که به نظر می‌رسد انجام تمرینات قبل از رسیدن به دوران سالمندی می‌تواند نقش مؤثرتری در بهبود وضعیت تعادل و در کل سلامت سالمندان داشته باشد. همچنین در مطالعات مختلف کمتر به نقش تمرینات سرعتی در عملکرد افراد به خصوص سالمندان و میانسالان پرداخته شده است که در حقیقت یکی از نوآوری‌های مطالعه حاضر استفاده از تمرینات سرعتی در این جامعه می‌باشد بنابراین هدف از انجام مطالعه حاضر بررسی تأثیر یک دوره برنامه تمرینی سرعتی-تعادلی بر تعادل کارکنان میانسال نیروی انتظامی فعال می‌باشد.

مواد و روش‌ها

نوع تحقیق حاضر نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با یک گروه مداخله تمرینی و یک گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری تحقیق را مردان میان‌سال فعال شاغل در ستاد فرماندهی نیروی انتظامی بالای ۴۵ سال که سه روز در هفته در فعالیت‌های منظم ورزشی شرکت داشتند تشکیل داد که از بین آن‌ها ۲۰ نفر (با توجه به نوع مطالعه حاضر که از نوع نیمه تجربی می‌باشد و در مطالعات مختلف این تعداد نمونه مورد تأیید قرار گرفته است) بدون سابقه آسیب در اندام تحتانی در پنج سال گذشته و یا آسیب‌هایی که منجر به عدم توانایی آن‌ها در اجرای تمرینات و تست‌ها شود به صورت داوطلبانه در این مطالعه شرکت داده شدند. آزمودنی‌های تحقیق به دو گروه تقسیم شد. گروه اول ($n=10$) تمرینات ترکیبی سرعتی-تعادلی [۱۲] را به مدت شش هفته و هر هفته دو جلسه انجام داد. گروه دوم ($n=10$) نیز به‌عنوان گروه کنترل در این مطالعه شرکت کرد که در هیچ‌گونه برنامه تمرینی استفاده شده توسط گروه دیگر شرکت نکرده و به برنامه‌های معمول خود ادامه دادند. آزمون SEBT جهت ارزیابی تعادل پویا استفاده شد. در این آزمون هشت جهت به صورت ستاره بر روی زمین رسم می‌شوند که با زاویه

این افراد در سنین جوانی و میان‌سالی توسعه نیابد عملکرد شغلی این افراد در سنین بالا دچار اختلال می‌شود [۱]. اجزا اصلی فعالیت‌های فیزیکی روزمره و حرکات ورزشی را می‌توان در دو بخش حفظ تعادل برای حفظ موقعیت بدن و جهت یابی فضایی و تعامل بین اجزا آناتومیکی برای حرکت تقسیم‌بندی نمود [۱]. از آنجایی که حفظ تعادل یکی از شاخص‌های تعیین استقلال افراد سالمند به شمار می‌رود بررسی و تشخیص عوامل مؤثر بر تغییرات تعادل برای افزایش زمینه‌های استقلال در حرکت و افزایش ایمنی اجرای فعالیت‌های فیزیکی روزمره و حرکات ورزشی و جلوگیری از آسیب‌های ناشی از سقوط از موضوعات قابل بررسی است که مورد توجه محققان قرار گرفته است [۲].

تعادل به‌عنوان یکی از مفاهیم بحث‌برانگیز سیستم حسی-حرکتی [۳] ارتباطی متقابل و پیچیده میان درون‌دادهای حسی و پاسخ‌های حرکتی مورد نیاز به منظور حفظ و یا تغییر وضعیت را مورد بررسی قرار می‌دهد [۴]. از منظر عملکردی تعادل در سه حوزه پویا، نیمه پویا و ایستا تقسیم‌شده است [۵] که برای ارزیابی آن از روش‌های مختلفی چون آزمون‌های عملکردی تعادل ستاره (SEBT) [۶]، مقیاس تعادل برگ [۳]، مقیاس تینه تی [۷] و نیز دستگاه بایودکس [۸] و صفحه نیرو [۹] استفاده شده است.

با توجه به کاهش زمان رسیدن به خستگی در نتیجه کاهش ظرفیت دستگاه‌های فیزیولوژیکی بدن و کاهش توانایی حفظ تعادل در اثر اختلالات کنترل عصبی عضلانی حرکات در بین افراد سالمند، شیوع آسیب‌های ناشی از عدم تعادل مناسب و سقوط در اواخر فعالیت‌های عادی روزانه و رقابت‌های ورزشی که احتمال وقوع خستگی در این موقع بسیار بالاست، در بین این افراد از جامعه به کرات گزارش شده است [۷] و یکی از راه‌کارهای کاهش این مشکلات استفاده از تمرینات ورزشی مختلف جهت بهبود تعادل در سنین جوانی و میان‌سالی می‌باشد. لذا بررسی و تشخیص عوامل مؤثر بر تعادل افراد مسن از جمله تمرینات ورزشی مورد توجه محققان قرار گرفته است. روش‌های تمرینی که برای تعیین تأثیر آن‌ها بر تعادل مورد استفاده قرار گرفته‌اند عبارت‌اند از تمرین مقاومتی، تمرین هوازی یا استقامتی، تمرین تعادلی و اخیراً تمرینات سرعتی به‌عنوان مثال لیو-امبروس و همکارانش (۲۰۰۴) تأثیر دو نوع تمرین چابکی و مقاومتی را مورد مطالعه قرار داده و به این نتیجه رسیدند که هر دو نوع تمرین چابکی و مقاومتی خطر سقوط را در زنان سالمند کاهش می‌دهد [۱۰]. همچنین بوچنر و همکارانش (۱۹۹۷) در مطالعه خود نشان دادند که تمرین قدرتی کوتاه مدت تأثیر مستقیمی بر راه رفتن و تعادل این آزمودنی‌ها ندارد [۱۱]. تمرین سرعتی مفهوم نسبتاً جدیدی برای تمرین افراد سالمند می‌باشد.

را انجام دادند: پرش‌های چهارضلعی (پرش به سمت جلو، عقب، راست و چپ)، دویدن نردبانی و پرتاب توپ طبی (هر ست ۱۰ تکرار). تمرینات تعادلی: راه رفتن روی نوک انگشتان و روی پاشنه پا، راه رفتن با جانب داخلی و خارجی پا، راه رفتن درحالی که دست و پای مخالف بالا برده می‌شود، ایستادن روی یک پا با چشم‌های باز و بسته و پنج تمرین مختلف روی توپ فیت بال). گروه کنترل نیز در این مدت در هیچ‌گونه برنامه تمرینی شرکت نکرده و به برنامه‌های معمول روزانه خود ادامه داد.

برای محاسبه میانگین و انحراف استاندارد سن، قد و وزن آزمودنی‌ها و نیز فاصله دستیابی آن‌ها در هشت جهت SEBT از آمار توصیفی، برای مقایسه فاصله دستیابی آزمودنی‌ها در دو گروه پس از اعمال برنامه تمرینی از آزمون t مستقل و همچنین برای تعیین تأثیر تمرین بر تعادل از آزمون t همبسته در سطح معنی‌داری $\alpha < 0/05$ استفاده شد. تمامی تجزیه و تحلیل‌های آماری با استفاده از نرم‌افزار SPSS صورت گرفت.

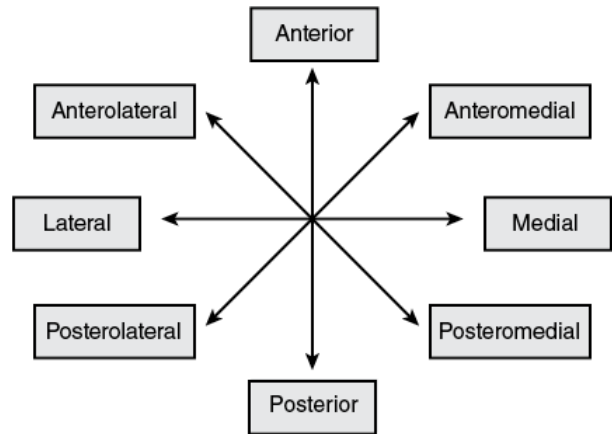
جدول ۱: نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها

جهت SEBT	تعداد	Z	Sig
قدامی	۲۰	۱/۲۹۱	۰/۰۷۱
قدامی - داخلی	۲۰	۱/۰۵۹	۰/۲۱۲
قدامی - جانبی	۲۰	۱/۱۳۹	۰/۱۴۹
جانبی	۲۰	۱/۰۶۱	۰/۲۰۱
خلفی - جانبی	۲۰	۱/۲۷۳	۰/۰۷۸
خلفی	۲۰	۱/۳۱۷	۰/۰۶۲
خلفی - داخلی	۲۰	۱/۱۸۳	۰/۱۲۲
داخلی	۲۰	۱/۱۹۴	۰/۰۹۲

یافته‌ها

نتایج نشان داد که آزمودنی‌های مورد مطالعه دارای میانگین و انحراف استاندارد سنی $۴۶/۴۲ \pm ۲/۹۵$ سال، وزن $۶۹/۵۹ \pm ۳/۸۴$ کیلوگرم و قد $۱۶۹/۱۴ \pm ۳/۱۱$ سانتی‌متر می‌باشد. نتایج آزمون کولموگروف - اسمیرنوف در هشت جهت SEBT در جدول ۱ آورده شده است. نتایج جدول ۱ نشان‌دهنده نرمال بودن توزیع داده‌ها در هر هشت جهت SEBT می‌باشد.

جدول ۲ شامل اطاعات توصیفی آزمودنی‌ها شامل سن، وزن و قد به تفکیک گروه می‌باشد. نتایج آزمون t مستقل، اختلاف معنی‌داری بین متغیرهای قد ($t=۱/۸۳$ ؛ $p=۰/۷۲$)، وزن ($t=۲/۰۴$ ؛ $p=۰/۵۸$) و سن ($t=۴/۹۵$ ؛ $p=۰/۶۲۵$)، آزمودنی‌های دو گروه نشان نداد که مؤید همگن بودن دو گروه از نظر این متغیرها بود.



شکل ۱: آزمون SEBT (پای اتکا: راست)

۴۵ درجه نسبت به هم قرار می‌گیرند (شکل ۱). به منظور اجرای این تست و نرمالایز کردن داده‌ها طول پای یعنی از خار خاصه فوقانی قدامی تا قوزک داخلی اندازه‌گیری می‌شود [۶]. پس از توضیحات لازم در خصوص نحوه اجرای تست توسط آزمونگر، هر آزمودنی شش بار این آزمون را اجرا می‌کند تا روش اجرای آزمون را یاد بگیرد. همچنین قبل از شروع آزمون پای برتر آزمودنی‌ها تعیین می‌شود تا در صورتی که پای راست اندام برتر باشد تست در خلاف جهت عقربه‌های ساعت انجام شود و اگر پای چپ برتر بود تست در جهت عقربه‌های ساعت انجام شود. آزمودنی در مرکز ستاره بر روی پای برتر قرار می‌گیرد و با پای دیگر عمل دستیابی را بدون خطا (خطاها: حرکت پا از مرکز ستاره تکیه در نقطه تماس خط ستاره توسط پای دیگر و افتادن شخص) در هشت جهت ستاره جهت‌ها به صورت تصادفی توسط آزمونگر تعیین می‌شود انجام می‌دهد. فاصله محل تماس پای آزاد تا مرکز ستاره فاصله دستیابی می‌باشد. هر آزمودنی هر یک از جهت‌ها را سه بار انجام می‌دهد و در نهایت میانگین آن‌ها محاسبه بر اندازه طول پا برحسب سانتی‌متر تقسیم و سپس در عدد ۱۰۰ ضرب می‌شود تا فاصله دستیابی برحسب درصدی از اندازه طول پا به دست آید [۶].

تمرینات گروه سرعتی - تعادلی عبارت بود از: تمرینات سرعتی: پرس سینه، پرس پا، جلو بازو، پرس سینه شیب‌دار، حرکت خم کردن زانو و پشت بازو با دمبل. هر کدام از این حرکات در یک دست ۱۵-۱۲ تکراری در میزان درک فشار ۱۳-۱۲ (تا حدودی سخت) و بافاصله استراحتی دو دقیقه‌ای بین هر ست انجام شد. به آزمودنی‌های این گروه آموزش داده شد که وزنه‌ها را در یک ثانیه (سریع‌ترین حد ممکن) به سمت بالا و دو ثانیه به سمت پایین حرکت دهند. هنگامی که آزمودنی‌ها قادر به انجام ۱۵ تکرار بدون دستیابی به میزان درک فشار ۱۳ شدند، پنج درصد به مجموع وزنه‌ها افزوده می‌شد. این گروه همچنین دو دست از فعالیت‌های زیر

ویژه‌ای برخوردار می‌باشد بنابراین یکی از دلایل احتمالی بهبود تعادل در نتیجه تمرینات سرعتی-تعادلی در مطالعه حاضر را می‌توان به افزایش قدرت عضلات اندام تحتانی آزمودنی‌ها پس از شرکت در قرارداد تمرینی مرتبط نمود. علت اصلی افزایش قدرت در چند هفته اول تمرینات تطابق در سیستم عصبی می‌باشد. تصور بر این است که تغییرات دیده شده در شش تا هشت هفته اول به علت تطابق‌های سیستم عصبی باشد اما در این زمینه توافق کاملی وجود ندارد [۵].

تطابق سیستم عصبی به طرق زیر سبب افزایش قدرت می‌شود:

۱- واحدهای حرکتی تند انقباض و بزرگ فقط در مواقعی که به نیروهای بزرگ احتیاج است وارد عمل می‌شوند. پیشنهاد شده است که در حین انقباضات ارادی حداکثر برخی از این واحدها در افراد تمرین نکرده هرگز فعال نمی‌شوند بنابراین تمرین به‌عنوان راهی برای تسهیل وارد عمل شدن این واحدهای حرکتی تند انقباض و بزرگ می‌باشد.

۲- ممکن است تغییرات در الگوی تحریک الکتریکی واحدهای حرکتی یا در فرکانس تحریک و یا در هم‌زمانی وارد عمل شدن واحدهای حرکتی اتفاق بیافتند و از این طریق باعث افزایش قدرت شود.

۳- فرآیند برداشتن مهار خودبه‌خودی: به‌طور طبیعی سازوکارهای فیدبک درونی (مانند اندام وتری گلژی) بدن را در تولید تنش‌های بزرگ مهار می‌سازد اما زمانی که از طریق تمرینات بدن در معرض سطوح بالایی از تنش قرار می‌گیرد حساسیت این ارگان‌ها ممکن است از طریق فرآیند برداشتن مهار خودبه‌خودی کاهش یابد و به فرد اجازه دهد تا به ظرفیت تولید نیروی حداکثر مطلق بدن نزدیک شود.

۴- با ماهرتر شدن سیستم عصبی همگام با تکرار تمرین هماهنگی عضلات افزایش می‌یابد و این موضوع عملکرد را تسهیل می‌سازد. از سوی دیگر احتمالاً انجام تمرینات سرعتی استفاده شده در مطالعه حاضر از طریق اعمال استرس بر سیستم‌های عصبی-عضلانی باعث افزایش تعادل شده است [۱۰].

همچنین همان‌گونه که در بالا ذکر شد بهبود تعادل در اثر تمرین تعادلی را می‌توان به افزایش قدرت عضلات، دامنه حرکتی مفاصل، کنترل عصبی حرکات و عوامل روانی و اعمال اضافه‌بار بر انتقال اطلاعات از طریق سیستم‌های حسی سه‌گانه دستگاه عصبی مرکزی (سیستم‌های بینایی، دهلیزی و حسی پیکری) نسبت داد. گزارش شده است که تغییرات دامنه حرکتی، قدرت یا طول عضله، باعث اختلال در تعادل می‌شوند. کاهش قدرت عضلانی اندام تحتانی منجر به قرارگیری مرکز ثقل در مقابل مفصل مچ پا می‌گردد که خود باعث اختلال در تعادل و سقوط افراد سالمند می‌شود. بهبود قدرت

سیستم‌های حسی سه‌گانه دستگاه عصبی مرکزی (سیستم بینایی، دهلیزی و حسی پیکری) در اثر تمرین تعادلی برشمرده.

SEBT نیازمند کنترل عصبی عضلانی برای موقعیت مناسب مفصل و قدرت ساختمان عضلانی اطراف آن مفصل، حین انجام تست می‌باشد [۱۷]. اولمستدر و همکارانش (۲۰۰۳) در مطالعاتشان دریافتند که پای اتکا حین انجام تست نیازمند دورسی فلکشن مچ پا، فلکشن زانو و فلکشن ران می‌باشد بنابراین اندام تحتانی نیازمند دامنه حرکتی مناسب، قدرت، فعالیت گیرنده‌های عمقی و کنترل عصبی عضلانی می‌باشد [۱۷]. ارال و هرتل (۲۰۰۱)، نشان دادند که SEBT به‌طور مستقیم به فعالیت عضلانی اندام تحتانی به‌جز عضله دوقلو وابسته است. حین عمل دستیابی SEBT، در همه جهات هم انقباضی عضلات همسترینگ و چهارسر رخ می‌دهد. چهارسر ران در سه جهت قدامی، قدامی-خارجی و قدامی-داخلی بیشترین فعالیت را دارد. بدین دلیل که جهت انجام این جهت‌های قدامی، فرد باید به سمت عقب تکیه دهد و تنه در حالت اکستنشن باشد تا بتواند تعادل خویش را حفظ نماید. در این وضعیت نیروی جاذبه عمل‌کننده بر قسمت بالاتنه باعث گشتاور زیاد فلکشن زانو می‌شود که باید توسط گشتاور اکستنشن (انقباضات اکسنتریک) تولید شده توسط عضله چهارسر ران کنترل شود. فعالیت عضله پهن خارجی در جهت‌های داخلی و خلفی-داخلی بیشترین است که توجیه احتمالی این امر را به تثبیت عضلانی می‌توان مرتبط نمود که در برابر نیروهای عضلانی که در این جهت‌ها برای انجام عمل دستیابی فعال می‌باشند رخ می‌دهند. بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت افزایش قدرت و کنترل اکسنتریک عضلات چهارسر ران می‌تواند باعث بهبود کنترل تعادل در این جهات شود [۱۷]. در حین انجام عمل دستیابی SEBT عضله دوسر رانی نیز فعال می‌باشد و بیشترین فعالیت را در جهت‌های خلفی-خارجی، خلفی و خارجی دارد. تفسیر این امر را می‌توان با توجه به اثر نیروی جاذبه عمل‌کننده بر تنه که باعث گشتاور فلکشن ران می‌شود توضیح داد. برای انجام جهت‌های خلفی فرد باید در تنه فلکشن داشته باشد تا بتواند پا را به سمت عقب باز کند و در این حالات همسترینگ باید به صورت اکسنتریک منقبض شوند تا در برابر گشتاور فلکشن ران مقاومت کنند همچنین انجام جهت خارجی نیاز مبرم به چرخش خارجی شدید ران دارد بنابراین منجر به فعالیت بالای عضله دوسر رانی می‌شود. با توجه به بحثی که انجام شد مشاهده می‌کنیم قدرت عضلات احاطه‌کننده و عمل‌کننده بر مفصل و هم‌انقباضی آن‌ها جهت تثبیت مفاصل اندام تحتانی اتکا، فعالیت گیرنده‌های عمقی و کنترل عصبی-عضلانی به‌منظور حفظ تعادل هنگام انجام عمل دستیابی و کسب بیشترین فاصله از اهمیت

- ing in Elderly. *Indian Journal of Physiotherapy and Occupational Therapy*. 2012;6(3):168.
۲. Sohbatih M, Aslankhani MA, Farsi A. The effect of aquatic and land-based exercise training on static and dynamic balance of healthy elderly males. *Iranian Journal of Ageing*. 2011;7(20):0.
 ۳. Neuls PD, Clark TL, Van Heuklon NC, Proctor JE, Kilker BJ, Bieber ME, et al. Usefulness of the Berg Balance Scale to Predict Falls in the Elderly. *Journal of Geriatric Physical Therapy*. 2011;34(1):3.
 ۴. Dabholkar A, Shah A, Yardi S. Comparison of Dynamic Balance Between Flat Feet and Normal Individuals Using Star Excursion Balance Test. *Indian Journal of Physiotherapy and Occupational Therapy*. 2012;33.
 ۵. Holviala J, Häkkinen A, Alen M, Sallinen J, Kraemer W, Häkkinen K. Effects of prolonged and maintenance strength training on force production, walking, and balance in aging women and men. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2012.
 ۶. Gribble P, Kaminski T. The star excursion balance test as a measurement tool. *Athl Ther Today*. 2003;8(2):46-7.
 ۷. Balogun J, Akindele K, Nihinlola J, Marzouk D. Age-related changes in balance performance. *Disability & Rehabilitation*. 1994;16(2):58-62.
 ۸. Colby S, Hintermeister R, Torry M, Steadman J. Lower limb stability with ACL impairment. *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*. 1999;29:444-51.
 ۹. Yaggie JA, McGregor SJ. Effects of isokinetic ankle fatigue on the maintenance of balance and postural limits. *Archives of physical medicine and rehabilitation*. 2002;83(2):224-8.
 ۱۰. Liu-Ambrose TYL, Khan KM, Eng JJ, Heinonen A, McKay HA. Both resistance and agility training increase cortical bone density in 75-to 85-year-old women with low bone mass: a 6-month randomized controlled trial. *Journal of Clinical Densitometry*. 2005;7(4):390-8.
 ۱۱. Buchner DM, Cress ME, De Lateur BJ, Esselman PC, Margherita AJ, Price R, et al. The effect of strength and endurance training on gait, balance, fall risk, and health services use in community-living older adults. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*. 1997;52(4):M218.
 ۱۲. Armstrong L. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription/American College of: Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia; 2006.
 ۱۳. Nagy E, Feher-Kiss A, Barnai M, Domján-Preszner A, Angyan L, Horvath G. Postural control in elderly subjects participating in balance training. *European journal of applied physiology*. 2007;100(1):97-104.
 ۱۴. Nitz JC, Choy NL. The efficacy of a specific balance-strategy training programme for preventing

عضلانی می‌تواند باعث جابجایی مرکز ثقل به مفصل مچ پا شده و تعادل را بهبود دهد [۱۸] بنابراین در این تحقیق می‌توان افزایش دامنه حرکتی و قدرت عضلانی را در بهبود تعادل مهم دانست. اگرچه در این تحقیق، قدرت عضلانی و دامنه حرکتی مفاصل اندازه‌گیری نشده بود ولی ثابت شده است که تمرینات مقاومتی و تعادلی باعث افزایش این متغیرها می‌شود.

همچنین به این دلیل که تمرینات تعادلی استفاده شده در این تحقیق، به‌طور ویژه‌ای مشابه تکالیف حرکتی روزمره آزمودنی‌های طراحی شده است، احتمال بهبود در کنترل عصبی حرکت باعث سازگاری‌های عملکردی می‌شود [۱۹]. تمرین تعادلی می‌تواند در برخی از سیستم‌های حسی حرکتی که در حفظ تعادل افراد مشارکت دارند ایفای نقش نماید [۱۹]. همچنین تمرینات تعادلی با اعمال اضافه‌بار بر روی انتقال اطلاعات از طریق سیستم‌های حسی سه‌گانه دستگاه عصبی مرکزی (سیستم‌های بینایی، دهلیزی و حسی پیکری) و همچنین سیستم حرکتی جهت حفظ تعادل باعث بهبود تعادل پویا می‌شود. اثبات شده است که تمرینات تعادلی سبب بهبود حس عمقی و افزایش هماهنگی عصبی عضلانی می‌شود [۲۰].

با توجه به نتایج تحقیق به نظر می‌رسد اعمال برنامه‌های تمرینی سرعتی-تعادلی افزایش تعادل کارکنان میان‌سال شاغل در نیروی انتظامی را موجب می‌شود بنابراین تمرین سرعتی-تعادلی نه تنها قادر به بهبود قدرت عضلانی می‌باشد بلکه این نوع تمرین می‌تواند باعث افزایش تعادل نیز شود که آن نیز می‌تواند به کاهش خطر سقوط در سنین سالمندی کمک کند بنابراین با توجه به نتایج تحقیق استفاده از تمرینات ترکیبی سرعتی-تعادلی به‌منظور کاهش احتمال سقوط و بهبود تعادل پویای افراد میان‌سال شاغل در نیروی انتظامی توصیه می‌شود. با این وجود با توجه به محدودیت‌های این مطالعه مانند حجم نمونه بسیار کم، سن آزمودنی‌ها، جنسیت آزمودنی‌ها، طول مدت کوتاه مطالعه، عدم کنترل دقیق تغذیه آزمودنی‌ها در طول دوره تمرین و عدم کنترل شرایط روحی آزمودنی‌ها، مطالعات بیشتری با در نظر گرفتن این محدودیت‌ها ضروری به نظر می‌رسد.

تشکر و قدردانی

در پایان بر خود لازم می‌دانیم از همه کارکنان محترمی که در اجرای این پژوهش ما را یاری نموده‌اند تقدیر و تشکر به عمل آوریم.

منابع

۱. Puranik M, Iyer S, Gore A, Prabha L, Khachane P, Mehta A. Effect of Sensory-Specific Balance Train-

- falls among older people: a pilot randomised controlled trial. *Age and ageing*. 2004;33(1):52-8.
۱۵. Hu MH, Woollacott MH. Multisensory training of standing balance in older adults: I. Postural stability and one-leg stance balance. *Journal of Gerontology*. 1994;49(2):M52-M61.
۱۶. Wolfson L, Whipple R, Derby C, Judge J, King M, Amerman P, et al. Balance and strength training in older adults: intervention gains and Tai Chi maintenance. *Journal of the American Geriatrics Society*. 1996;44(5):498-506.
۱۷. Gribble PA, Hertel J. Considerations for normalizing measures of the star excursion balance test. *Measurement in physical education and exercise science*. 2003;7(2):89-100.
۱۸. Toulotte C, Thevenon A, Watelain E, Fabre C. Identification of healthy elderly fallers and non-fallers by gait analysis under dual-task conditions. *Clinical rehabilitation*. 2006;20(3):269-76.
۱۹. Lord SR, Castell S. Physical activity program for older persons: effect on balance, strength, neuromuscular control, and reaction time. *Archives of physical medicine and rehabilitation*. 1994;75(6):648.
۲۰. Miller A, Narson T. Protocols for proprioceptive active retraining boards. *Chiropractic Sports Medicine*. 1995;9:52.