



اثر بینایی بر تعادل ایستا افراد ورزشکار و غیر ورزشکار

فائزه رحیمی^۱، فاطمه سادات فریمانه^۲، رسول زیدآبادی^۳

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد رفتار حرکتی دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران؛ ۲. دانشجوی کارشناسی علوم ورزشی

دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران؛ ۳. دانشیار رفتار حرکتی دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران

آدرس ایمیل نویسنده مسئول: r.zeidabadi@hsu.ac.ir

مقدمه: تعادل یک نیاز اساسی برای انجام فعالیت های روزانه بشمار می رود. تعادل وابسته به دریافت اطلاعات توسط سیستم های حسی پیکری متشکل از سیستم بینایی، دهلیزی و حس عمقی است. از بین سیستم های مرتبط با حفظ تعادل اثر بینایی جایگاه ویژه ای داشته و از اهمیت بالاتری برخوردار است. با این وجود میزان استفاده از این حس در ورزشکاران و غیر ورزشکاران مشخص نیست. در همین راستا هدف از انجام این پژوهش بررسی تاثیر حس بینایی بر کنترل تعادل بین ورزشکاران و غیر ورزشکاران تعریف شد.

روش شناسی: در این تحقیق ۳۰ نفر شرکت کننده در دو گروه ۱۵ نفری متشکل از ورزشکار و غیر ورزشکار قرار گرفتند. گروه ها یکبار با چشم باز و بار دیگر با چشم بسته آزمون تعادل ایستا را انجام دادند. آزمون به گونه ای بود که افراد بر روی یک پای خود قرار می گرفتند و پای دیگر را به سمت جلو کشیده و دستهای خود را نیز به طرفین باز کرده و تا زمانی که می توانستند تعادل خود را حفظ کنند به همین حالت ادامه می دادند و از زمان شروع تا پایان در تعادل بودن رکورد آنها توسط کرنومتر اندازه گیری شد. آزمودنی باید ۳ بار هر شرایط آزمون را انجام دهد و میانگین نمرات او به عنوان نمره ملاک محسوب شد.

نتایج: برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS و روش آماری تحلیل واریانس یک طرفه استفاده شد. نتایج نشان داد که اولاً هر دو گروه در شرایط بدون بینایی عملکرد ضعیف تری داشتند و همچنین افراد ورزشکار نسبت به غیر ورزشکاران در هر دو شرایط آزمون (چشم باز و بسته) رکورد های بهتری ثبت کردند.

بحث و نتیجه گیری: با توجه به نتایج پژوهش می توان اظهار داشت عملکرد بهتر ورزشکاران احتمالاً مربوط استفاده بهتر از سایر حس ها (حس عمقی) در کنار حس بینایی بوده که این امر به دلیل تجربه بدست آمده از سالهای متمادی حضور در میادین ورزشی و پرداختن به فعالیت ورزشی می باشد، به طوریکه که احتمالاً علاوه بر حس بینایی توانسته اند از حس عمقی خود کمک گرفته و زمان بیشتری در تعادل باشند.

واژه های کلیدی: بینایی، تعادل ایستا، حس عمقی