

## منابع

۱. ابراهیمی، محمدی مقدم، احمد، بلوچی، رامین، باباخانی. بررسی حس عمقی مفصل لگن و زانو و انواع تعادل در افراد ورزشکار و غیرورزشکار متعاقب پروتکل خستگی. پژوهش در توانبخشی ورزشی. ۲۰۲۳ Jan ۲۱؛ ۱۰(۲۰): ۱-۱۴.
۲. اکبریہ کلیبر، باباخانی، کاظمی، بلوچی. اثر خستگی بر زمان رسیدن به پایداری زنان ژیمناستیک کار با ولگوس دینامیک زانو. علوم ورزشی و ارتقا سلامت. ۲۰۲۳ Jul ۱۹.
۳. ایزدی، هوار، غنی زاده حصار، نرمین. تأثیر هشت هفته تمرینات منتخب در آب بر درد و تعادل زنان پرستار مبتلا به کمردرد مزمن. فصلنامه بیومکانیک ورزشی. ۲۰۲۱ Jun ۱۰؛ ۷(۱): ۴۴-۵۵.
۴. بلوچی ر، رامین. تأثیر یک دوره تمرین تعادلی بر عوامل پاسچرال افراد سالمند. پژوهشنامه فیزیولوژی ورزشی کاربردی. ۲۰۱۵ Apr ۲۱؛ ۱۱(۲۱): ۹۳-۱۰۲.
۵. بلوچی، رامین، باباخانی، هاتفی، حسین پور. بررسی هشت هفته تمرینات ثبات مرکزی بر دامنه حرکتی، تعادل، و قدرت اندام فوقانی بدمیتون بازان. پژوهش در طب ورزشی و فناوری. ۲۰۲۳ Sep ۱۰؛ ۲۱(۲۵): ۴۶-۵۷.
۶. بلوچی، رامین، غیاثی، آذر، نادری، عین اله، صدوقی، حامد. اثر بخشی یک دوره تمرینات کاوتورن و کوکسی بر کیفیت زندگی، تعادل و خستگی بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس. مجله دانشگاه علوم پزشکی ایلام. ۲۰۱۴ Feb ۱۵؛ ۲۱(۷): ۴۳-۵۳.
۷. بلوچی، رامین، غیاثی، آذر، نادری، عین اله. بررسی اثربخشی یک دوره حرکت درمانی منتخب بر کنترل پاسچر دینامیک بیماران مبتلا به سندرم درد کشکی رانی. مجله دانشگاه علوم پزشکی ایلام. ۲۰۱۱ Apr ۱۵؛ ۱۹(۱): ۱۷-۲۳.
۸. بلوچی، رامین، باباخانی، فریده، حسینی، رحمان شیخ، پناهی ینگ آباد، شیرزاد. تأثیر هشت هفته تمرینات پیلاتس بر تعادل و پارامترهای کینماتیکی راه رفتن دانش آموزان ناشنوای مقطع متوسطه. مجله علوم پزشکی دانشگاه مازندران ۲۰۱۸ Jan ۱؛ ۲۷(۱۵۶).
۹. بهرامی، صباغ لنگرودی. مقایسه اثر تمرینات ثبات مرکزی و ترامپولین بر تعادل ایستا، پویا و حس عمقی مچ پای دختران والیبالیست مبتلا به بی ثباتی مزمن مچ پا. فصلنامه بیومکانیک ورزشی. ۲۰۲۳ Sep ۱۰؛ ۹(۲): ۱۴۰-۵۴.
۱۰. بهزادی نژاد حافظ، مصلحی مطهره، بهبودی محسن، خیامی مهدی، میرپور شیرخدا شهین، سرحدی مونا. تاثیر تمرینات ورزشی در آب بر تعادل ایستا و پویا ورزشکاران سالمند آسیب دیده.
۱۱. پیری، ماکان، اوتادی، شادمهر، آزاده، مالمیر، کاظم. تاثیر تمرینات تعادلی بر کنترل پاسچر ورزشکاران با بی ثباتی مزمن مچ پا: یک مطالعه مروری نظام مند. فصلنامه بیومکانیک ورزشی. ۲۰۲۲ Dec ۱۰؛ ۳(۳): ۲۴۸-۶۴.
۱۲. چهری، سید محمد رضا، بلوچی، رامین، اسلامی، زارعیان. تاثیر هشت هفته تمرینات تعادلی بر

- میزان تعادل ایستا و پویای دانش آموزان پسرگرفتار به کف پای صاف غیر منعطف. دو ماهنامه علمی-پژوهشی طب توانبخشی. ۲۰۱۶ Jun ۲۱;۵(۲):۷۲-۱۵۸.
۱۳. حیدری. مطالعه اثر تمرینات تعادلی مجازی همراه با توانبخشی ورزشی بر تعادل ورزشکاران پس از بازسازی رباط صلیبی قدامی مفصل زانو. دو ماهنامه علمی-پژوهشی طب توانبخشی. ۲۰۲۰ Dec ۹;۹(۴):۵۱-۴۱.
۱۴. رحیمی، بلوچی، رامین، اسلامی، شاهرخی. رابطه بین قدرت عضلات پشت با تعادل پویا و ترس از سقوط در سالمندان. مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش. ۲۰۱۶ Aug ۲۲;۴(۷):۱۱۴-۲۴.
۱۵. رضازاده، نعمت، بلوچی، رامین. تأثیر دوازده هفته تمرین در آب و خشکی روی تعادل ایستا و پویا و خطر سقوط افراد سالمند. نشریه سالمند. مجله سالمندی ایران. ۲۰۱۶ Jan ۱۰;۱۰(۴):۵۱-۱۴۰.
۱۶. عزیززی، باباخانی، بلوچی، رامین. بررسی تأثیر خستگی بر تعادل، عملکرد حرکتی، قدرت اندام تحتانی و کیفیت زندگی در دو گروه زنان سالمند ساکن در خانه و در سرای سالمندان. مجله دانشگاه علوم پزشکی ایلام. ۲۰۲۴ Feb ۱۵;۳۱(۶):۹۲-۱۰۳.
۱۷. نادری عا، عین الله، طاهری، بلوچی، رامین، قدیمی ایلیخانلار، حسن، گندمی، فرزانه. بررسی عملکرد و پاسیجر دینامیک بعد از عمل جراحی بازسازی لیگامنت صلیبی قدامی. پژوهشنامه فیزیولوژی ورزشی کاربردی. ۲۰۱۰ Jun ۲۲;۶(۱۱):۳۵-۱۲۵.
۱۸. نادری، عین اله، بلوچی، رامین، جباری، اسلامی. بررسی تأثیر تمرینات ثبات مرکزی در مقایسه با تمرینات عصبی-عضلانی بر تعادل پویا و عملکرد اندام تحتانی ورزشکاران مبتلا به ناپایداری عملکردی مچ پا. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان. ۲۰۱۶ Oct ۱۰;۲۱(۴):۶۱-۷۲.
۱۹. نفعی، بلوچی، رامین، شهربانیان. مقایسه منتخبی از فاکتورهای بیومکانیکی مرتبط با خطر سقوط در زنان سالمند. پژوهش در توانبخشی ورزشی. ۲۰۱۶ Nov ۲۱;۴(۸):۸۵-۹۲.

## References

- Alhasan H, Hood V, Mainwaring F. The effect of visual biofeedback on balance in elderly population: a systematic review. *Clinical interventions in aging*. 2017 Mar 6:487-97.
- Balouchi R. The Effect of a Balanced Workout on the Postural Factors of the Elderly Applied Sport Physiology Research. *Appl Sport Physiol Res*.;2014:11-21.
- Balouchy R. The Effect of 8 Weeks of Selected Core Stability Exercises on Static and Dynamic Balance, Gait Speed, and Stride Length of Students with Intellectual Disability. *Journal of Sport Injury Prevention and Biomechanics*. 2022 Jul 10;1(1):35-44.
- Barzegar M, Babakhani F, Balochi R, Hatefi M. Effect of Topical Cooling with Ice and Cold Spray on Knee Joint Position Sense of Athletes with Patellofemoral Pain Syndrome. *Journal of Clinical Research in Paramedical Sciences*. 2021;10(2).
- Brachman A, Kamieniarz A, Michalska J, Pawłowski M, Słomka KJ, Juras G. Balance training programs in athletes—A systematic review. *Journal of human kinetics*. 2017 Sep 1;58(1):45-64.

Conradsson D, Löfgren N, Nero H, Hagströmer M, Ståhle A, Lökk J, Franzén E. The effects of highly challenging balance training in elderly with Parkinson's disease: a randomized controlled trial. *Neurorehabilitation and neural repair*. 2015 Oct;29(9):827-36.

Ebrahimi H, Shahrokhi M, Barmar ZT, Balouchi R. The impact of fatigue on balancing in creating re-injuries in mountaineers with chronic ankle sprain. *Journal of Basic Research in Medical Sciences*. 2017 Mar 10;4(2):41-9.

Ivanenko Y, Gurfinkel VS. Human postural control. *Frontiers in neuroscience*. 2018 Mar 20;12:301583.

Jacobson GP, Shepard NT, Barin K, Janky K, McCaslin DL, editors. *Balance function assessment and management*. plural publishing; 2020 Jan 20.

Kisner C, Colby LA, Borstad J. *Therapeutic exercise: foundations and techniques*. Fa Davis; 2017 Oct 18.

Manske RC, Magee DJ. *Orthopedic physical assessment-E-Book*. Elsevier Health Sciences; 2020 Dec 11.

Plisky P, Schwartkopf-Phifer K, Huebner B, Garner MB, Bullock G. Systematic review and meta-analysis of the Y-balance test lower quarter: reliability, discriminant validity, and predictive validity. *International journal of sports physical therapy*. 2021;16(5):1190.

Praveen A. Effect of Bosu ball and balance training on selected physical and skill related performance variables special reference to junior level Basketball players in Kerala region.

Quinn L, Gordon J. *Documentation for Rehabilitation: Documentation for Rehabilitation-E-Book*. Elsevier Health Sciences; 2024 Apr 12.

Saberian Amirkolaei AA, Balouchy R, Sheikhhoseini R. The effect of eight-week Swiss ball training on the integration of functional movements and balance of teenage badminton players. *Journal of Rehabilitation Sciences & Research*. 2019 Dec 1;6(4):153-9.

Shamlou A, Akbarieh Kaleybar M, Babakhani F, Balouchi R. Comparison of the effect of acute and delayed fatigue on the time to stability of female gymnasts with and without dynamic knee valgus during drop-landing task. *Sport Sciences and Health Research*. 2021 Dec 7;14(2):265-73.

Turner A, Comfort P. *Advanced Strength and Conditioning*. Routledge; 2022.

Zahedian-Nasab N, Jaberi A, Shirazi F, Kavousipour S. Effect of virtual reality exercises on balance and fall in elderly people with fall risk: a randomized controlled trial. *BMC geriatrics*. 2021 Dec;21:1-9.