

عنوان مقاله:

بررسی اثرات 8 هفته برنامه طناب زنی بر تعادل ایستا و پویای پسران کم توانی ذهنی آموزش پذیر

محل انتشار:

ششمین همایش بین المللی مطالعات ورزشی و سلامت در جهان اسلام (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

علی فتاحی - استادیار بیومکانیک ورزشی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز تهران

سعید ایل بیگی - استادیار بیومکانیک ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه بیرجند

مهین خیرخواه شستان - دانشجوی دکتری بیومکانیک ورزشی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز

نیلوفر نظامی - کارشناس ارشد بیومکانیک ورزشی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی کرج

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: تعادل در افراد کم توان ذهنی به دلیل ضعف در اجرای وظایف تعادلی از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. به این منظور هدف پژوهش حاضر ارزیابی اثر بخشی 8 هفته تمرینات طناب زنی بر تعادل ایستا و پویای پسران دانش آموز کم توان ذهنی آموزش پذیر می باشد. متدولوژی: پژوهش از نوع کاربردی و نیمه تجربی می باشد. نمونه آماری شامل 20 نفر دانش آموز پسر عقب مانده ذهنی بود که بصورت تصادفی و مساوی در دو گروه کنترل و آزمایش قرار گرفتند. قبل و بعد از تمرینات طناب زنی تعادل ایستا و پویا به ترتیب به وسیله تست لک و تست تعدیل شده ستاره (Y) مورد سنجش قرار گرفتند. آزمودنی های گروه تجربی تمرینات طناب زنی را به مدت 8 هفته و هر هفته سه جلسه 45 دقیقه انجام دادند و گروه کنترل در این مدت تمرینی انجام ندادند. داده ها با استفاده از آزمون های تی مستقل و همبسته در سطح معنی داری ($p > 0/05$) آنالیز شدند. نتایج: بر اساس یافته های پژوهش اختلاف معناداری در تعادل ایستا ($P = 0/19$) و پویا در سطوح قدامی ($P = 0/03$)، خلفی- داخلی ($P = 0/008$)، خلفی- خارجی ($P = 0/017$) در گروه تجربی نسبت به گروه کنترل پس از تمرینات وجود دارد. نتیجه گیری: تمرینات طناب زنی استفاده شده در این تحقیق باعث بهبود در تعادل ایستا و پویا در دانش آموزان عقب مانده ذهنی سنین بین 11 تا 17 سال گردید.

کلمات کلیدی:

کم توان ذهنی، تعادل ایستا، تعادل پویا، تمرینات طناب زنی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1181219>

