

## عنوان مقاله:

اثر هشت هفته تمرینات قامتی و تعادلی بر عوامل آمادگی جسمانی کودکان کم توان ذهنی

## محل انتشار:

نشریه پرستاری کودکان، دوره 3، شماره 3 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

## نویسندگان:

سیدعلی حسینی - Assistant professor of exercise physiology, Department of Physical Education and Sport Science, Marvdasht Branch, Islamic Azad University, Marvdasht, Iran

عبدالصالح زر - Assistant professor of exercise physiology, Department of Physical Education and Sport Science, Jahrom University, Jahrom, Iran

مریم خدادوست - M.Sc in exercise physiology, Department of Physical Education and Sport Science, Islamic Azad University, Yasuij Branch, Yasuij, Iran

امامه حجازی - M.Sc in exercise physiology, Department of Physical Education and Sport Science, Islamic Azad University, Yasuij Branch, Yasuij, Iran

## خلاصه مقاله:

مقدمه: در رابطه با اثرات فعالیت های ورزشی بر عوامل آمادگی جسمانی کودکان کم توان ذهنی مطالعات کمی صورت گرفته است، لذا هدف مطالعه حاضر بررسی اثر هشت هفته تمرینات قامتی و تعادلی بر عوامل آمادگی جسمانی کودکان کم توان ذهنی می باشد. روش: ۳۰ نفر از داوطلبین دانش آموزان ابتدایی مدرسه کم توان ذهنی لاله یک شهرستان یاسوج به صورت در دسترس به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. در ابتدا در پیش آزمون از تمامی آزمودنی ها تعادل ایستا، تعادل پویا، قدرت عضلانی، انعطاف پذیری و استقامت عضلانی اندازه گیری شد. در ادامه آزمودنی ها به دو گروه تجربی و کنترل تقسیم شدند. سپس گروه تجربی به مدت هشت هفته تمرینات ورزشی منتخب را انجام دادند و گروه کنترل فقط فعالیت های روزانه خود را انجام دادند. در پایان هشت هفته مجدداً مشابه با پیش آزمون تمامی متغیرها اندازه گیری شدند. یافته ها: نتایج نشان داد هشت هفته تمرینات قامتی و تعادلی اثر معنی داری بر بهبود تعادل ایستا ( $p=0/02$ )، انعطاف پذیری ( $p=0/001$ ) و استقامت عضلانی ( $p=0/006$ ) کودکان کم توان ذهنی دارد با این وجود اثر معنی داری بر بهبود تعادل پویا ( $p=0/99$ ) و قدرت عضلانی ( $p=0/11$ ) کودکان کم توان ذهنی ندارد. نتیجه گیری: با توجه به نتایج تحقیق حاضر نتیجه گیری می شود جهت بهبود عوامل آمادگی جسمانی کودکان کم توان ذهنی می توان از هشت هفته تمرینات قامتی و تعادلی استفاده نمود.

## کلمات کلیدی:

posture trainings, balance trainings, physical fitness, mental retardation children  
تمرینات قامتی، تمرینات تعادلی، آمادگی جسمانی، کودکان کم توان ذهنی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1358388>



