

عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته تمرینات ثبات عصبی عضلانی پویا بر پاسچر، قدرت و استقامت تنه دانش آموزان کم توان ذهنی آموزش پذیر

محل انتشار:

دوفصلنامه مطالعات طب ورزشی، دوره 13، شماره 29 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 24

نویسندگان:

انسبه دهقانی - دانشجوی کارشناسی ارشد گروه آسیب شناسی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

غلامعلی قاسمی - استاد گروه آسیب شناسی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

خلاصه مقاله:

هدف این پژوهش مطالعه اثر هشت هفته تمرینات DNS بر پاسچر، قدرت و استقامت عضلات تنه دانش آموزان کم توان ذهنی آموزش پذیر بود. ۲۶ دانش آموز دختر کم توان ذهنی بر اساس نمره ضریب هوشی هم‌تاسازی شده و در دو گروه کنترل و تجربی قرار گرفتند که گروه تجربی تمرینات را طی ۲۴ جلسه انجام دادند. متغیرهای قدرت و استقامت عضلات تنه، زاویه سر و گردن و قوس های پشتی و کمری آزمودنی ها به ترتیب توسط دینامومتر دیجیتالی دستی، تست سورنسن، ساید پلانک، پلانک، فتوگرامتری و خط کش منعطف ارزیابی گردید. داده ها توسط روش آماری تحلیل واریانس برای داده های تکراری تحلیل شد. اجرای هشت هفته تمرینات DNS منجر به ایجاد تفاوت معناداری در عملکرد عضلانی و پاسچر بین گروه تجربی و کنترل گردید ($P < 0.05$). بر اساس نتایج حاضر استفاده از تمرینات DNS در فرایند توانبخشی جسمانی دانش آموزان کم توان ذهنی آموزش پذیر توصیه می شود.

کلمات کلیدی:

کم توان ذهنی، تمرینات DNS، قدرت و استقامت عضلانی، قوس های ستون فقرات، فتوگرامتری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1361276>

