

## عنوان مقاله:

مقایسه اثر هشت هفته تمرینات اسپارک و ثبات مرکزی بر برخی از شاخص های آمادگی جسمانی

## محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی علوم تربیتی، روانشناسی، علوم ورزشی و تربیت بدنی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

## نویسندگان:

سام رحمانی چگنی - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه لرستان

سمیرا فرزانه - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه ازاد واحد تربت حیدریه

محمد مسافری - دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تربت حیدریه

## خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: کم توانی ذهنی یکی از اختلالاتی است که مستقیماً به کاهش یادگیری و کاهش توانایی اجرای فعالیت بدنی و ضعف آمادگی جسمانی فرد منجر می شود و همچنین در مقاله ای بیان شده است که تمرینات اسپارک تأثیرات بیشتری بر اختلالات ذهنی دارد لذا هدف از این تحقیق مقایسه اثر هشت هفته تمرینات اسپارک و ثبات مرکزی بر برخی از شاخص های آمادگی جسمانی دانش آموزان دختر کم توان ذهنی شهرستان بردسکن بود. مواد و روش ها: جامعه آماری این تحقیق نیمه تجربی، کلیه دانش آموزان کم توان ذهنی آموزش پذیر شهرستان بردسکن با دامنه سنی ۸ تا ۱۲ ساله در سال ۱۳۹۸ بودند که نمونه آماری تعداد ۳۰ نفر از بین جامعه آماری با (بهره هوشی بین ۶۵ تا ۵۵) که به صورت هدفمند و براساس معیارهای تحقیق انتخاب شدند و به شکل تصادفی در سه گروه (۱۰ نفر گروه تمرین اسپارک، ۱۰ نفر گروه تمرین ثبات مرکزی و ۱۰ نفر گروه کنترل) مورد بررسی قرار گرفتند جهت بررسی متغیرهای تحقیق در پیش آزمون و پس آزمون از آزمون های تست تعادل ایستای لک لک، تست تعادل پویای Y، تست انعطاف پذیری ولز، و تست چابکی ۴ \* ۹ متر استفاده شد آزمودنی های دو گروه اسپارک و ثبات مرکزی به مدت هشت هفته به تمرینات منتخب پرداختند اما آزمودنی های گروه کنترل هیچ گونه تمرین خاص و هدفمندی نداشتند بعد از اتمام دوره تمرینی مذکور و اخذ پیش آزمون، داده های بدست آمده توسط نرم افزار spss نسخه ۲۱ در سطح ۰٫۰۵ با آزمون های کولموگروف - اسمیرنوف و آزمون تی وابسته و تحلیل واریانس یک طرفه تجزیه و تحلیل شدند. یافته ها: هشت هفته تمرینات ثبات مرکزی بر کلیه شاخص های آمادگی جسمانی مورد بررسی نظیر تعادل ایستا، تعادل پویا، چابکی، انعطاف پذیری تأثیر معنی دارد (در همه متغیرها،  $P=0,001$  و تمرینات اسپارک نیز به جزء بر شاخص انعطاف پذیری ( $P=0,003$ )) بر دیگر شاخص های آمادگی جسمانی تعادل ایستا ( $P=0,001$ ، تعادل پویا ( $P=0,031$ ))، چابکی ( $P=0,001$ )) تأثیر معنی داری داشته است. بحث و نتیجه گیری: با توجه به یافته ای این تحقیق هشت هفته تمرین اسپارک و ثبات مرکزی بر همه ی شاخص های آمادگی جسمانی بجز انعطاف پذیری تأثیر مثبت و معنی داری دارد و تنها تفاوت اثر بخشی این دو تمرین در اثر مثبت تمرین ثبات مرکزی بر شاخص انعطاف پذیری است.

## کلمات کلیدی:

کم توانی ذهنی، آمادگی جسمانی، تمرینات اسپارک، تمرینات ثبات مرکزی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1457107>



