

عنوان مقاله:

تأثیر تمرینات پایه ژیمناستیک و برایتونیک بر تعادل مردان مبتلا به ناتوانی ذهنی

محل انتشار:

فصلنامه مطالعات تربیت بدنی و علوم ورزشی، دوره 4، شماره 4 (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

بهناز گنجی نمین - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

نگارالسادات میردورقی - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

سیمین جعفری - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

خلاصه مقاله:

با توجه به مشکلات جسمانی افراد کم توان ذهنی، یکی از مهم ترین مشکلات جسمانی آن ها مشکلات تعادلی، که یکی از فاکتورهای مهم در کیفیت زندگی آن ها به حساب می آید، می باشند. هدف در این پژوهش تأثیر با دو شیوه تمرینی پایه ژیمناستیک و برایتونیک (به عنوان شیوه ای نوین در تمرینات افراد دارای ناتوانی های جسمانی و ذهنی) تعادل ایستا و پویا، بوده است. تعداد ۴۵ آزمودنی ک شامل مردان کم توان ذهنی آموزش پذیر به سه گروه، ۱۵ نفر گروه تمرینات پایه ژیمناستیک، ۱۵ نفر گروه تمرینات برایتونیک و ۱۵ نفر گروه کنترل تقسیم شده. انجام ۸ هفته تمرینات پایه ژیمناستیک با تقسیم حرکات پایه ژیمناستیک به سه بخش جابجایی، چرخش و تعادل و رعایت ترتیب سختی وسایل (زمینی، خط، موازنه آموزشی) و با رعایت اصل اضافه بار و با توجه به علاقه افراد انجام شد، تمرینات برایتونیک شامل همان تمرینات گروه ژیمناستیک می باشد با این تفاوت که در گروه برایتونیک در مناطق طراحی شده انجام شد. گروه کنترل برنامه تمرینی خاصی را دریافت نکردند. پس از سپری کردن ۸ هفته تمرینات پایه ژیمناستیک و برایتونیک با توجه به نتایج پیش آزمون قبل از اجرای پروتکل امتیازات تعادل ایستا و پویا در مقایسه با گروه کنترل با تأثیر معناداری ($P < 0.05$) به پایان رسید. تمرینات پایه ژیمناستیک و برایتونیک تأثیر معناداری در افزایش تعادل ایستا و پویا در مردان کم توان ذهنی آموزش پذیر داشته است.

کلمات کلیدی:

کم توان ذهنی آموزش پذیر، تمرینات برایتونیک، تمرینات پایه ژیمناستیک، تعادل

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1503131>

