

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر یک دوره برنامه تمرینی ترکیبی بر عوامل آمادگی جسمانی دانش آموزان ناشنوای پسر: مطالعه کارآزمایی بالینی تصادفی مقدماتی

محل انتشار:

مجله پژوهش در علوم توانبخشی، دوره 13، شماره 3 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

حامد زارعی - دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

علی اصغر نورسته - استاد، گروه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

الهام حاجی حسینی - دانشجوی دکتری، گروه حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: ناشنوایان رفتارهای حرکتی و اجتماعی متفاوتی دارند که البته بعضی از آن ها مشهود است. این مشخصه ها بیشتر در حفظ تعادل بدن، هماهنگی، قدرت و استقامت مشاهده می شود که در واقع، می توان این مشخصه های متفاوت را در حیطه شاخص های آمادگی جسمانی طبقه بندی کرد که ناشنوایان در مقایسه با همتایان عادی خود در این شاخص ها از آمادگی کمتری برخوردار هستند. بنابراین، مطالعه حاضر به بررسی تاثیر یک دوره برنامه تمرینی ترکیبی (استقامتی و ثبات مرکزی) بر عوامل آمادگی جسمانی دانش آموزان ناشنوا پرداخت. مواد و روش ها: جامعه آماری پژوهش شامل ۲۴ دانش آموز ناشنوای پسر بود که به صورت تصادفی در دو گروه تجربی (۱۲ نفر) و شاهد (۱۲ نفر) قرار گرفتند. تعادل ایستا با استفاده از آزمون ارزیابی خطاهای تعادل، تعادل پویا با استفاده از آزمون تعادلی Y، استقامت عضلانی تنه با استفاده از آزمون Sorensen، استقامت عضلانی شکم با استفاده از آزمون دراز و نشست و استقامت قلبی-تنفسی با استفاده از آزمون پله اندازه گیری شد. گروه تجربی یک دوره برنامه تمرینی ترکیبی را به مدت ۸ هفته و هر هفته سه جلسه (هر جلسه ۶۰ دقیقه) انجام داد. به منظور تحلیل داده ها، از آزمون های Paired t و Independent t استفاده شد. یافته ها: بر اساس نتایج آزمون Paired t، در گروه تجربی اختلاف معنی داری بین نتایج پیش آزمون و پس آزمون تعادل ایستا، پویا، استقامت عضلانی تنه، استقامت عضلانی شکم و استقامت قلبی-تنفسی مشاهده شد ($P < 0.01$). نتایج آزمون Independent t در زمینه تاثیر تمرینات ترکیبی (استقامتی و ثبات مرکزی) بر تعادل ایستا، پویا، استقامت عضلانی تنه، استقامت عضلانی شکم و استقامت قلبی-تنفسی پسران، تفاوت معنی داری را بین گروه های تجربی و شاهد نشان داد ($P < 0.01$). نتیجه گیری: با توجه به نتایج پژوهش حاضر می توان گفت که مجموعه ای از تمرینات استقامتی و ثبات مرکزی، منجر به بهبود وضعیت جسمانی در دانش آموزان ناشنوا می شود.

کلمات کلیدی:

تمرین، تمرینی ترکیبی، آمادگی جسمانی، ناشنوایی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1592939>



