

عنوان مقاله:

آثار دو نوع تمرین هوازی (طناب زنی و دویدن) بر عوامل آمادگی جسمانی کودکان پسر کم توان ذهنی

محل انتشار:

فصلنامه کودکان استثنایی، دوره 16، شماره 4 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

حمید اراضی - University of Guilan

فاطمه معیری راد - University of Guilan

شیما ابوطالبی - University of Guilan

خلاصه مقاله:

هدف: پژوهش حاضر با هدف مقایسه آثار دو نوع تمرینات هوازی (طناب زنی و دویدن) بر عوامل آمادگی جسمانی دانش آموزان پسر کم توان ذهنی ۱۰-۱۲ ساله صورت گرفت. روش: ۳۰ دانش آموز پسر کم توان ذهنی با میانگین سن $96/0 \pm 81/10$ سال، قد $94/7 \pm 67/141$ سانتی متر و وزن $16/5 \pm 22/36$ کیلوگرم به روش خوشه ای تصادفی از مدرسه استثنایی ابتدایی انتخاب شدند و به طور تصادفی به سه گروه طناب زنی (۱۰ نفر)، دویدن (۱۰ نفر) و کنترل (۱۰ نفر) تقسیم شدند. اندازه گیری های اولیه شامل سنجش قد، وزن، ترکیب بدن، استقامت قلبی-تنفسی، استقامت عضلانی، انعطاف پذیری و چابکی انجام شد. سپس با توجه به گروه بندی، هرکدام از گروه های تمرینی به مدت ۸ هفته تمرینات ویژه طناب زنی و دویدن را انجام دادند. فاکتورهای فوق الذکر آمادگی جسمانی مجدداً بعد از ۸ هفته تمرین مورد سنجش قرار گرفت. یافته ها: نتایج بیانگر اثر مثبت یک دوره تمرینات طناب زنی و دویدن بر توان هوازی، ترکیب بدن، استقامت عضلانی، انعطاف پذیری و چابکی دانش آموزان پسر کم توان ذهنی ۱۰-۱۲ ساله بود ($P \leq 0.05$)، درحالی که بر توان بی هوازی دانش آموزان تأثیر معناداری نداشت. همچنین، تفاوت معناداری بین آثار تمرین طناب زنی و دویدن بر عوامل آمادگی جسمانی وجود نداشت. نتیجه گیری: بنا به نتایج به دست آمده به نظر می رسد به دلیل کمبود فضای ورزشی مناسب در خانه و مدرسه، طناب زنی می تواند به منظور افزایش آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی در کودکان کم توان ذهنی جایگزین خوبی برای دویدن باشد و با رعایت ملاحظات عواید تندرستی را برای آنان به همراه داشته باشد.

کلمات کلیدی:

Rope-jumping, Running, Mentally-retarded, Aerobic training, Mentally-retarded children

طناب زنی، دویدن، کم توان ذهنی، تمرین هوازی، کودکان کم توان ذهنی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1634486>

