

عنوان مقاله:

تاثیر 6 هفته تمرین دویدن منتخب بر رکورد 540 متر کودکان نابینا

محل انتشار:

فصلنامه مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش، دوره 3، شماره 6 (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

زهرا آقاچوچی - نویسنده مسئول، کارشناس ارشد حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان

وحید ذوالاکتاف - دانشیار گروه توانبخشی ورزشی و آسیب شناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: شرایط فرهنگی، اجتماعی، و اقتصادی فعلی جامعه به گونه ای است که نابینایان فرصت های کمی برای تجربه موفق دویدن در محیط دارند. با توجه به ضرورت فعالیت بنیادی دویدن در بهبود استقامتهوازی، هدف تحقیق حاضر بررسی اثر 6 هفته تمرین دویدن منتخب بر رکورد 540 متر به منظور برآورد استقامت هوازی کودکان نابینا بود. روش تحقیق: تحقیق از نوع نیمه تجربی و دارای طرح گروه کنترل نامعادلبود. نمونه های تحقیق کودکان نابینای یکی از مدارس ابتدایی نابینایان استان اصفهان بودند. گروه تجربی شامل 8 نفر و گروه شاهد 10 نفر بود. تمرینات دویدن استقامتی منتخب شامل 3 جلسه 35 دقیقه ای در هفته بود که به مدت 6 هفته ادامه داشت. برای ارزیابی استقامت هوازی از آزمون دوی 540 متر استفاده شد. وفاداری آزمودنی های گروه تجربی به برنامه دویدن از طریق فرم حضور و غیاب در هر جلسه تمرینی محاسبه شد. داده ها توسط آزمون تحلیل واریانس برای داده های تکراری در سطح $p \geq 0 / 05$ مورد تحلیل آماری قرار گرفتند. یافته ها: نتایج بیانگر معنی دار بودن تغ بیرات درون گروهی ($p = 0 / 001$ و $19 / 72 = F$) و 16 ($F = 1$)، تعاملی ($p = 0 / 03$ و $5 / 75 = F$) و بین گروهی ($p = 0 / 05$ و $5 / 75 = F$) و 16 ($F = 1$) به نفع گروه تجربی بود. در پایان، وفاداری آزمودنی های گروه تجربی به برنامه در حد 94 درصد به دست آمد. نتیجه گیری: برنامه تمرینی دویدن منتخب در این تحقیق می تواند در بهبود رکورد دوی 540 متر کودکان نابینا موثر باشد.

کلمات کلیدی:

کودکان نابینا، عملکرد دویدن، استقامت هوازی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/515148>

