

## عنوان مقاله:

تأثیر یک دوره تمرینات آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت بر فاکتورهای آمادگی جسمانی و خودادراکی دانش آموزان عقب مانده ذهنی آموزش پذیر

## محل انتشار:

اولین همایش ملی تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسندگان:

فاطمه یسینی - کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شوشتر، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، شوشتر، ایران

سیده ناهید شتاب بوشهری - استادیار، دانشگاه شهید چمران اهواز، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، اهواز، ایران

## خلاصه مقاله:

هدف از این تحقیق بررسی تأثیر یک دوره تمرینات آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت بر فاکتورهای آمادگی جسمانی و خودادراکی دانش آموزان عقب مانده ذهنی آموزش پذیر در شهر اهواز بود. پژوهش حاضر از نوع آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل و تمرین انتساب تصادفی که یکی از بهترین طرحها از لحاظ اعتبار درونی محسوب می شود، بود. جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه دانش آموزان عقب مانده ذهنی آموزش پذیر دختر با سن تقویمی 13 تا 15 سال شهرستان اهواز به تعداد 100 نفر بود، که 30 نفر به صورت تصادفی (خوشه ای-مرحله ای) از یک مدرسه انتخاب شده که پس از انجام پیش آزمون به طور مساوی در دو گروه کنترل ( $n=15$ ) و گروه تمرین ( $n=15$ ) قرار گرفتند. ابزار اندازه گیری در تحقیق حاضر شامل پرسشنامه خودادراکی هارتر و آزمونهای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت ایفرد بود. یافته های تحقیق نشان داد که یک دوره تمرینات آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت بر شاخص آمادگی جسمانی و شاخص توده بدنی دانش آموزان عقب مانده ذهنی آموزش پذیر تأثیر معنی داری دارد. همچنین یک دوره تمرینات آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت بر فاکتورهای آمادگی قلبی - تنفسی، استقامت عضلانی، انعطاف پذیری و قدرت عضلانی دانش آموزان عقب مانده ذهنی آموزش پذیر تأثیر معنی داری دارد. همچنین نتایج نشان داد یک دوره تمرینات آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت بر خود ادراکی دانش آموزان عقب مانده ذهنی آموزش پذیر تأثیر معنی داری دارد.

## کلمات کلیدی:

آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت، خودادراکی، دانش آموز عقب مانده ذهنی آموزش پذیر

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/556487>

