



تاثیردو برنامه ترکیبی بر روی بخش شاخص‌های آمادگی جسمانی و قابلیت های حرکتی کودکان کم توان ذهنی

دکتر رویا عسگری^۱، زهرا برزانونی^۲

۱. مدیر گروه فیزیولوژی ورزشی و عضو هیات علمی دانشگاه حکیم
سبزواری، سبزوار، ایران
۲. دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی کاربردی دانشگاه حکیم
سبزواری، سبزوار، ایران

Zahrabarzanooni1988@gmail.com

مقدمه: کم توان ذهنی یک وضعیت خاص عملکردی است که در دوران
کودکی شروع می شود و مشخصه آن محدودیت در مهارت های هوشی و
انطباقی کودک است. بنابراین هدف از مطالعه ی حاضر تاثیر دو
برنامه ی ترکیبی (ترامپولین-راکتی و طنابزنی-راکتی) بر شاخص‌های
آمادگی جسمانی و قابلیت حرکتی کودکان کم توان ذهنی است.

روش‌شناسی: در این مطالعه ی تجربی ۲۴ دانش‌آموز پسر کم‌توان
ذهنی، سن ۸-۱۵ سال با ضریب هوشی ۵۰ تا ۷۰٪ به صورت هدفمند انتخاب و به
طور تصادفی به دو گروه تجربی و یک گروه کنترل تقسیم شدند. یکی
از گروه های تجربی، تمرین با ترامپولین-راکت و گروه تجربی دوم
تمرین طنابزنی-راکت را به مدت ۸ هفته (۳ جلسه در هفته) انجام
دادند. قبل و بعد از دوره تمرینی از همه افراد آزمونه‌ای
آمادگی جسمانی و قابلیت حرکتی شامل آمادگی قلبی-تنفسی
، تعادل ایستا، تعادل پویا، استقامت عضلات شکمی، توان عضلانی
ندامهای تحتانی، توان عضلانی دستها، توان انفجاری و آزمون gross
motor deveiopment گرفته شد. از روش تجزیه و تحلیل واریانس
با اندازه گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی برای تجزیه و
تحلیل داده ها استفاده شد. ضابطه ی تصمیم گیری $p < 0/05$ بود.

نتایج: نتایج نشان داد هر دو برنامه تمرینی در گروه های تجربی
در مقایسه با گروه کنترل باعث بهبود شاخص‌های تعادل ایستا با
چشم‌پوش، تعادل پویا، استقامت عضلات شکمی، توان عضلات
ندامهای تحتانی و قابلیت حرکتی گردید، اما بین دو برنامه
تمرینی تفاوت معنی داری مشاهده نشد. شاخص‌های آمادگی قلبی-تنفسی
و توان عضلات دستها بین سه گروه تفاوت معناداری نداشت
شاخص تعادل ایستای پای چپ با چشم‌پوش و توان انفجاری فقط
در گروه طنابزنی-راکت در مقایسه با گروه ترامپولین-راکت و
کنترل بهبود معناداری یافت.



1st Scientific-Student
Conference on
Sport Sciences

Hakim Sabzevari University

۱۴۰۱ آذر ۲۴

علوم ورزشی

اولین همایش علمی-ورزشی

دانشگاه حکیم سبزواری

همزمان با هفته پژوهش



بحث و نتیجه گیری: بر اساس نتایج موجود کودکان کم توان ذهنی می توانند برای بهبود شاخص های عملکرد جسمانی و قابلیت حرکتی خود از هر دو برنامه تمرین (ترامپولین-راکت و طناب زنی-راکت) استفاده کنند.

واژه های کلیدی: کم توان ذهنی، ترامپولین، طناب زنی، آمادگی جسمانی