

مقایسه تعادل افراد دارای کم توان ذهنی و سالم

فائزه رحیمی^۱، زهرا هاشمی^۲، رسول زیدآبادی^۳

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد رفتار حرکتی دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران؛ ۲. دانشجوی کارشناسی علوم ورزشی

دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران؛ ۳. دانشیار گروه رفتار حرکتی دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران

آدرس ایمیل نویسنده مسئول: r.zeidabadi@hsu.ac.ir

مقدمه: تعادل عامل مهمی برای توسعه حرکات انسان است که باعث ثبات و نرمی حرکات بدن هنگام انجام فعالیتها می شود و می تواند از زمین خوردن و آسیب جلوگیری کند. افراد کم توان ذهنی (ID) معمولاً دارای سطح هوشی پایین تر از حد متوسط هستند، نه تنها می توانند مشکلات ارتباطی و یادگیری را تجربه کنند، بلکه در شناخت، هماهنگی حرکتی خود نیز دچار اختلال هستند. هدف از انجام این پژوهش، مقایسه تعادل افراد سالم و دارای اختلال ID می باشد.

روش شناسی: در این تحقیق از ۲۰ نفر آزمودنی پسر استفاده شد که افراد در دو گروه ۱۰ نفری متشکل از افراد کم توان ذهنی و سالم قرار گرفتند. گروه ها سه آزمون ۱۰ متر راه رفتن، رومبرگ و مابو که آزمون تعادلی نیز محسوب می شود را انجام دادند. نحوه اجرای آزمون ۱۰ متر بدین صورت است که فرد باید در مسیر مشخص با قرار دادن پاشنه پای خود در جلو پنجه پای دیگر حرکت کرده و به انتهای مسیر برسد و تعداد خطاها یا از تعادل خارج شدن او توسط آزمونگر ثبت شد، در آزمون رومبرگ به مدت ۳۰ ثانیه در حالیکه به جلو نگاه می کند پاهای خود را به صورت جفت کنار هم قرار داده و دست ها در اطراف کنار پاها قرار داشته و یکی از پاها رو به پشت خم شده که باید در زاویه ۹۰ درجه نگه داشته شود و تعداد خطا های فرد نیز ثبت شد و آزمون مابو به گونه ایست که افراد پاها را به اندازه دو برابر عرض شانه باز کرده و روی زانو با زاویه ۹۰ می نشینند و باید دقت شود پنجه پا رو به جلو باشد و دستها رو به رو به صورت کشیده قرار دارد و در این حالت زمان در تعادل بودن افراد ثبت شد. آزمودنی ۳ بار هر شرایط آزمون را انجام داده و میانگین نمرات او به عنوان نمره ملاک محسوب شد.

نتایج: برای تحلیل داده های بدست آمده از نرم افزار SPSS استفاده شد و نتایج از آزمون تحلیل واریانس یک طرفه نشان داد، افراد سالم در دو آزمون ۱۰ متر راه رفتن، رومبرگ و مابو، عملکرد بهتری نسبت به افراد دارای اختلال کم توان ذهنی داشتند. به طوریکه در دو آزمون اول خطای کمتر و در آزمون سوم مدت زمان بیشتری در تعادل بودند. **بحث و نتیجه گیری:** با توجه به اینکه عملکرد افراد دارای کم توانی ذهنی اغلب با برخی اختلالات شناختی و حرکتی در ارتباط است، نتایج این پژوهش نشان داد این افراد نیز در تکالیفی که نیازمند حفظ ثبات در وضعیت بدن یا به عبارتی تعادل در آن دخیل است دچار آشفتگی های حرکتی هستند. بر این اساس به مربیان این افراد پیشنهاد می شود از طریق آموزش و برنامه های تمرینی خاص هماهنگی و تعادل این افراد را بهبود بخشند، که این امر باعث فعالیت بیشتر در میادین ورزشی شده و در نتیجه منجر به بالا رفتن کیفیت زندگی آنها می شود.

واژه های کلیدی: تعادل، کم توان ذهنی، هماهنگی