

چکیده:

پژوهش حاضر با هدف بررسی میزان تاثیر یک دوره تمرینات ترکیبی در برخی عوامل آمادگی جسمانی و ترکیب بدن دانش آموزان کم توان ذهنی انجام شد. روش این پژوهش نیمه تجربی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. برای این منظور، ۲۰ دانش آموز پسر کم توان ذهنی آموزش پذیر ۱۲ تا ۱۶ سال به صورت تصادفی، ۱۰ نفر در گروه تجربی (میانگین وزن $۱۴/۲۶ \pm ۴۷/۵۵$ کیلوگرم، میانگین قد $۱۵۲/۰۰ \pm ۱۸/۱۹$ سانتی متر) و ۱۰ نفر در گروه کنترل (میانگین وزن $۱۴/۲۹ \pm ۴۶/۶۰$ کیلوگرم، میانگین قد $۱۵۳/۸۰ \pm ۵/۴۷$ سانتی متر) قرار گرفتند. گروه تجربی ۶ هفته، هفته ای سه جلسه (۲۰ تا ۴۵ دقیقه) تمرینات ترکیبی انجام دادند. قبل و بعد از دوره ی تمرینی از شاخص های تعادل ایستا (آزمون لک لک)، تعادل پویا (آزمون Y اصلاح شده)، انعطاف پذیری (خمش پشت)، چابکی (۴×۹)، سرعت (دو ۲۵ یاردی)، توان بی هوازی (پرش سارجنت) و همچنین شاخص های ترکیب بدنی از همه آزمودنی ها گرفته شد.

بررسی توزیع طبیعی داده ها توسط آزمون کلموگراف - اسمیرنف، اختلافات بین گروهی با استفاده از آزمون t مستقل و اختلافات درون گروهی با آزمون t وابسته بررسی شد. یافته های این پژوهش نشان داد که اجرای برنامه تمرینی ترکیبی بر همه ی متغیر های آمادگی جسمانی مورد مطالعه در پژوهش حاضر اثر گذار و منجر به بهبود آنها شده است ($p < 0/05$). اما این برنامه ی تمرینی بر شاخص های ترکیب بدنی (BMI و WHR) اثر گذار نبوده است ($p > 0/05$). در گروه شاهد تغییر معنی داری در هیچ یک متغیرها دیده نشد ($p > 0/05$).

با توجه به نتایج بدست آمده، تمرینات ترکیبی در آمادگی جسمانی کودکان کم توان ذهنی موثر می باشد و از این تمرینات می توان در توان بخشی حرکتی این کودکان استفاده نمود.

کلید واژه ها: کم توان ذهنی / آموزش پذیر / آمادگی جسمانی / ترکیب بدنی.