

# مقایسه یک دوره تمرینات هوازی و مقاومتی بر روی آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی کودکان کم توان ذهنی و همسالان عادی

تینا غفاری

## چکیده

هدف این پژوهش بررسی آثار یک دوره ۱۷ سنی ۱۴ سال، وزن  $17/7 \pm 59/9$  کیلوگرم و میانگین بهره هوشی  $3/7 \pm 70/2$  و تعداد ۲۰ کودک همسال عادی (با میانگین سنی  $1/6 \pm 14/4$  سال، میانگین وزن  $15/9 \pm 58/6$  کیلوگرم و میانگین بهره هوشی  $6/7 \pm 110/9$ ) به عنوان نمونه در دسترس از شهر رودبار انتخاب شدند، در ابتدا بر اساس پرونده پزشکی اطلاعاتی نظیر (بهره هوشی، وضعیت قلبی-عروقی-ریوی، سن و مشکلات جسمانی) جمع آوری و سپس برای جمع آوری اطلاعات (قد، وزن) و فاکتورهای آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی (ترکیب بدنی، استقامت قلبی و تنفسی، قدرت عضلانی، انعطاف پذیری و استقامت عضلانی) مورد سنجش قرار گرفته و به عنوان پیش آزمون در نظر گرفته شد، دو گروه بعد از انجام یک دوره شش هفته ای (هفته ای ۳ جلسه) تمرینات هوازی و مقاومتی (شدت تمرینات هوازی ۶۵-۷۵ درصد حداکثر ضربان قلب و تعداد تکرارهای تمرین مقاومتی در آغاز هفته اول ۱۵ الی ۲۰ تکرار و تا پایان هفته ی ششم به ۴۵ الی ۵۰ تکرار رسید) مجدداً مورد بررسی و سنجش قرار گرفتند، که از رکوردها بعنوان پس آزمون مورد استفاده قرار گرفت و در ادامه برای مقایسه متغیرها در پیش و پس آزمون درون گروهی از آزمون t وابسته و برای مقایسه بین گروهی از آزمون t مستقل استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که یک دوره تمرین هوازی مقاومتی موجب کاهش معنی دار BMI ( $p=0/001$ )، درصد چربی کودکان کم توان ذهنی ( $p=0/001$ ) و موجب افزایش معنی دار استقامت قلبی و تنفسی ( $p=0/002$ )، استقامت عضلانی ( $p=0/001$ )، قدرت عضلانی ( $p=0/001$ )، انعطاف پذیری ( $p=0/001$ ) کودکان کم توان ذهنی شده است، همچنین نتایج پژوهش نشان داد که یک دوره تمرین هوازی و مقاومتی موجب افزایش معنی دار BMI ( $p=0/01$ )، توده بدون چربی بدن ( $p=0/002$ )، استقامت قلبی-تنفسی ( $p=0/005$ )، استقامت عضلانی ( $p=0/001$ )، قدرت عضلانی ( $p=0/001$ ) و انعطاف پذیری ( $p=0/001$ ) دار در درصد چربی بدن کودکان عادی شده است ( $p=0/001$ ). مقایسه دو گروه نیز حاکی از تفاوت معنی دار دو گروه در درصد چربی بدن، توده بدون چربی، استقامت قلبی و تنفسی، استقامت عضلانی، قدرت عضلانی و انعطاف پذیری کودکان کم توان ذهنی و همسالان عادی بود ( $p \leq 0/05$ ). با توجه به نتایج پژوهش مشاهده شد، که یک دوره تمرینات هوازی و مقاومتی احتمالاً باعث بهبود یکسان سطح آمادگی جسمانی کودکان کم توان ذهنی و همسالان عادی می گردد.

کلمات کلیدی: هوازی و مقاومتی، کودکان کم توان ذهنی، آمادگی جسمانی