

# تأثیر برنامه تمرین ترکیبی بر برخی عوامل آمادگی جسمانی و ترکیب بدن دانش آموزان کم توان ذهنی

راضیه نظری \*، 60،

1395-11-30

پژوهش حاضر با هدف بررسی میزان تأثیر 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، 20 دانش آموز پسر کم توان ذهنی آموزش پذیر 12 تا 16 سال به صورت تصادفی، 10 نفر در گروه تجربی (میانگین وزن  $26/14 \pm 55/47$  کیلوگرم، میانگین قد  $19/18 \pm 00/152$  سانتی متر) و 10 نفر در گروه کنترل (میانگین وزن  $29/14 \pm 60/46$  کیلوگرم، میانگین قد  $47/5 \pm 80/153$  سانتی متر) قرار گرفتند. گروه تجربی 6 هفته، هفته ای سه جلسه (20 تا 45 دقیقه) تمرینات ترکیبی انجام دادند. قبل و بعد از دوره ی تمرینی از شاخص های تعادل ایستا (آزمون لک لک)، تعادل پویا (آزمون ۷ اصلاح شده)، انعطاف پذیر (خمش پشت)، چابکی ( $4 \times 9$ )، سرعت (دو 25 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- اسمیرنوف، 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 ( $0/05$ ).

کلمات کلیدی : کم توان ذهنی/ آموزش پذیر/ آمادگی جسمانی/ ترکیب بدنی.

[Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database](#)

[دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها](#)