

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

تینا غفاری*، 61،

1395-5-23

هدف این پژوهش بررسی آثار یک دوره ۷ شش هفته ای تمرینات هوازی و مقاومتی بر روی آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی کودکان کم توان ذهنی و مقایسه آن با همسالان عادی بود. بدین منظور تعداد 20 دانش آموز کم توان ذهنی (با میانگین سنی $7/1 \pm 14$ سال، وزن $7/17 \pm 9/59$ کیلوگرم و میانگین بهره هوشی $7/3 \pm 2/70$) و تعداد 20 کودک همسال عادی (با میانگین سنی $6/1 \pm 4/14$ سال، میانگین وزن $9/15 \pm 6/58$ کیلوگرم و میانگین بهره هوشی $7/6 \pm 9/110$) 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 3 جلسه) تمرینات هوازی و مقاومتی (شدت تمرینات هوازی 65-75 درصد حداکثر ضربان قلب و تعداد تکرارهای تمرین مقاومتی در آغاز هفته اول 15 الی 20 تکرار و تا پایان هفته ۷ ششم به 45 الی 50 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 ($p=001/0$)، درصد چربی کودکان کم توان ذهنی ($p=0001/0$) و موجب افزایش معنی دار استقامت قلبی و تنفسی ($p=002/0$)، استقامت عضلانی ($p=001/0$)، قدرت عضلانی ($p=001/0$)، انعطاف پذیری ($p=0001/0$) کودکان کم توان ذهنی شده است، همچنین نتایج پژوهش نشان داد که یک دوره تمرین هوازی و مقاومتی موجب افزایش معنی دار BMI ($p=01/0$)، توده بدون چربی بدن ($p=002/0$)، استقامت قلبی-تنفسی ($p=005/0$)، استقامت عضلانی درصد دار معنی کاهش و ($p=0001/0$) پذیری انعطاف و ($p=0001/0$) عضلانی قدرت، ($p=001/0$) چربی بدن کودکان عادی شده است. 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 ($p \leq 05/0$). 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 : هواری و مقاومتی، کودکان کم توان ذهنی، آمادگی جسمانی

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

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