

SID



ابزارهای
پژوهش



سرویس ترجمه
تخصصی



کارگاه های
آموزشی



بلاگ
مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری
STES



فیلم های
آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی



آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقالات ISI

آموزش مهارت های کاربردی
در تدوین و چاپ مقالات ISI



روش تحقیق کمی

روش تحقیق کمی



آموزش نرم افزار Word برای پژوهشگران

آموزش نرم افزار Word
برای پژوهشگران



۱۹-۲۰ اسفند ۱۳۹۴، تهران

اثر تمرینات پیلاتس بر عملکرد حرکتی دانش آموزان دختر کم توان ذهنی مدارس تبریز

سعیده اسرافیل زاده^۱، کریم صالح زاده^۲

۱. گروه تربیت بدنی، واحد ملکان، دانشگاه آزاد اسلامی، ملکان، ایران.
۲. استادیار گروه تربیت بدنی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران.

آدرس ایمیل نویسنده مسئول: s.esrafilzadeh@yahoo.com

مقدمه: بیشتر کودکان کم توان ذهنی به علت کم تحرکی دچار ضعف‌های جسمانی و حرکتی می‌شوند که محدودیت‌هایی برای آنها به همراه دارد و این امر بر توانایی‌های مالی، اجتماعی هیجانی، رفتاری و شناختی خود و خانواده آنها تاثیر می‌گذارد. باتوجه به ویژگی‌های افراد کم توان ذهنی، محققان اثر تمرینات مختلف را برای تقویت عضلات، ایجاد تعادل و افزایش ظرفیت و توان هوازی آنها بررسی کرده اند (۱). این نوع تمرینات فشار جسمی و روانی زیادی را در اینگونه آزمودنی‌ها ایجاد می‌کند و موجب دل‌سردی و دلزدگی از تمرین و ورزش می‌شود. لذا شیوه‌ی تمرینی جدید، آسان و جذاب لازم است تا ایجاد انگیزه و انبساط خاطر را در اینگونه افراد بوجود آورد تا بتواند با حمایت حداقل به تمرین ادامه داده و موجبات پیشرفت فاکتورهای جسمانی شان بشود. تحقیقات مختلف تاثیر سودمند تمرینات منظم بر آمادگی جسمانی و عملکرد حرکتی کودکان کم توان ذهنی به اثبات رسیده است (۲). معمولاً یک نوع تمرینی که بتواند موجبات شادی و افزایش روحیه تحمل فشار تمرین در این نوع از افراد جامعه به وجود آورد تاکنون آزمایش نشده است. در این خصوص پیلاتس یک روش تمرینی است که در افزایش استقامت قلبی-تنفسی، قدرت و استقامت عضلانی، انعطاف پذیری، بهبود ترکیب بدن، انعطاف پذیری، درصد چربی بدن موثر می‌باشد. اگر چه مطالعات اخیر گزارش کرده اند که ورزش پیلاتس برای آمادگی‌های بدنی تمام سنین، تیپ‌های مختلف مناسب است (۳)، ولی تاکنون اثر آن روی بهبود عملکرد حرکتی و سایر عوامل سلامتی افراد کم توان ذهنی آزمون نشده است و انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه ضروری به نظر می‌رسد. بدین منظور هدف از تحقیق حاضر، تعیین اثر تمرین پیلاتس بر عملکرد حرکتی دانش آموزان دختر کم توان ذهنی مدارس تبریز با میانگین سنی (14 ± 2) و میانگین وزنی (51 ± 3) می‌باشد.

روش‌شناسی: ۴۰ آزمودنی داوطلب در این مطالعه به طور تصادفی به دو گروه ۲۰ نفری کنترل و تمرین تقسیم شدند. گروه آزمایش تمرینات پیلاتس را به مدت هشت هفته (۳ جلسه ی یک ساعته) انجام دادند. برای اندازه گیری عملکرد حرکتی، قبل و بعد از برنامه تمرینی، استقامت قلبی- تنفسی، قدرت عضلانی، استقامت عضلانی، انعطاف پذیری و شاخص های ترکیب بدن (قد، وزن، درصد چربی بدن، WHR، BMI) و تعادل اندازه گیری و ثبت شد. جهت بررسی طبیعی بودن توزیع داده‌ها از آزمون کلموگروف اسمیرونوف و جهت تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS نسخه ۲۱ استفاده و بررسی همزمان اثر تمرین در گروه تجربی و مقایسه گروه تمرین و کنترل از تحلیل کوواریانس (ANCOVA) در سطح معنی داری $\alpha=0/05$ استفاده شد.

نتایج: مشاهده شد که استقامت قلبی- تنفسی، قدرت و استقامت عضلانی، انعطاف پذیری، تعادل در گروه تمرین به طور معنی داری افزایش می‌یابد. ولی در ترکیب بدن، BMI و WHR تاثیر معنی داری مشاهده نشد.

بحث و نتیجه‌گیری: به نظر می‌رسد تمرین پیلاتس باعث بهبود فاکتورهای آمادگی جسمانی مورد نظر شده و در نهایت سبب پیشرفت در عملکرد حرکتی افراد کم توان ذهنی می‌شود.

واژه‌های کلیدی: تمرینات پیلاتس، دانش آموزان دختر، عملکرد حرکتی، کم توان ذهنی

منابع:

- 1.Arsalanoglu E, Senel O. Effect of pilates training on some Physiological Parameters and Cardiovascular Risk Factors of Middle Aged Sedentary Women. Int J Spor Stud. (2013); 3(2): pp. 122-29.
- 2.Aradmehr M, Sagheeslami A, Ilbeigi S. The effect of balance training and Pilates on static and functional balance of elderly men. J Kashan Univ Med Scie. (2015); 18(6): pp. 571-577
- 3.Kloubec, J.A. Pilates for improvement of muscle endurance, flexibility, balance, and posture. J Stren Cond Res. (2010); 24(3): 661-7.

SID



ابزارهای
پژوهش



سرویس ترجمه
تخصصی



کارگاه های
آموزشی



بلاگ
مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری
STES



فیلم های
آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی



تازه های آموزش
آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقالات ISI

آموزش مهارت های کاربردی
در تدوین و چاپ مقالات ISI



تازه های آموزش
روش تحقیق کمی

روش تحقیق کمی



تازه های آموزش
آموزش نرم افزار Word برای پژوهشگران

آموزش نرم افزار Word
برای پژوهشگران