

بررسی اثر یک دوره تمرینات منتخب والیبال بر عوامل وابسته به مهارت زنان کم توان ذهنی

سعید فرشچی^۱، نسیمه کاظمی^{۲*}، سید علی حسینی^۲، امیدرضا صالحی^۳

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد، فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، مرودشت،

ایران

۲. گروه فیزیولوژی ورزش، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد مرودشت، مرودشت، ایران

۳. باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران.

آدرس نویسنده مسئول: nasibe.kazemi@yahoo.com

خلاصه

دانش آموزی که از نظر جسمی یا خصوصیات رفتاری و ذهنی با اکثر دانش آموزان هم کلاس خود تفاوت آشکار داشته و آموزش ویژه ای برای او مناسب تر از آموزش معمولی باشد، دانش آموز استثنایی تلقی می شود. بدین منظور ۶ زن کم توان ذهنی به مدت ۸ هفته و هر هفته سه جلسه و هر جلسه یک ساعت به تمرینات منتخب پرداختند نتایج نشان داد یک دوره تمرینات منتخب والیبال موجب افزایش معنادار ($p=0/003$)، چابکی، پرش عمودی ($p=0/01$) و افزایش معنادار سرعت می گردد. ولی تاثیر معناداری بر تعادل در پای راست ($p=0/059$)، تعادل در پای چپ ($p=0/07$)، پنجه زدن به زمین ($p=0/06$)، پنجه زدن به دیوار ($p=0/26$) و پنجه زدن مورب ($p=0/12$) زنان کم توان ذهنی ندارد.

کلید واژه ها: والیبال، آمادگی جسمانی وابسته به مهارت، زنان، کم توان ذهنی

مقدمه

متخصصان تعلیم و تربیت معتقدند که درس تربیت بدنی به سبب متفاوت بودن روش تدریس و همچنین سازگار بودن آن با نیازهای فطری و تمایلات ذاتی دانش آموزان امکان دارد به منزله ی وسیله ای بسیار موثر برای رسیدن به اهداف تعلیم و تربیت مورد استفاده قرار گیرد به طوری که ژان پیازه در بعد شناختی، کلا پارد در بعد معنوی و جان دیوی در بعد عملی بر اهمیت تربیت بدنی در حکم وسیله ای تربیتی تاکید داشته اند. به طور کلی اکثر دانشمندان علوم تربیتی، تربیت بدنی را تعلیم و تربیت کل انسان (جسمانی، روانی، اجتماعی، اخلاقی و...) از طریق بدن می دانند (آرتور و میلر^۱، ۱۹۷۴). لغت استثنائی اصولیک اصطلاح آموزشی است. مربیان آموزش و پرورش و مشاوران راهنمایی در زمره اولین کسانی هستند که به محدودیت های یادگیری، عاطفی، شخصیتی، اجتماعی و مشکلات این افرادی می برند و باید نسبت به رفع آنها باروش های موجود و همچنین پیشگیری از مشکلات آتی اقدام نمایند (میلانی فر، ۱۳۸۳). تحقیقات متفاوتی روی کودکان کم توان ذهنی صورت گرفته است که برای مثال می توان به پهلوان و همکاران (۱۳۹۱) تحقیقی تحت عنوان مقایسه مهارتهای حرکتی کودکان کم توان ذهنی و عادی با سن عقلی سال ۶-۷ انجام دادند و نتایج نشان دادند صرفاً جبران فرصت و زمان تاخیر کودکان کم توان ذهنی پاسخگوی تاخیر مهارتهای حرکتی آنها نمی باشد. لذا برای طبیعی شدن مهارتهای حرکتی کودکان کم توان ذهنی نسبت به همسالان عادی، نیاز به اجرای برنامه های هدفمند آموزشی-درمانی این کودکان در مراکز کاردرمانی میباشد. کهریزسنگی و همکاران (۱۳۹۱) تحقیقی تحت عنوان تاثیر یک برنامه حرکات ریتمیک بر توانایی های ادراکی - حرکتی کودکان کم توان

نخستین کنفرانس ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی

The First National Conference on Physical Education and Sport Sciences

ذهنی انجام دادند و نتیجه گرفتند که با طراحی برنامه حرکات ریتمیک مناسب می توان توانایی های ادراکی _ حرکتی کودکان کم توان ذهنی را بهبود بخشید. طهماسبی و همکاران (۱۳۹۲) تحقیقی تحت عنوان تاثیر تمرینات ریباند بر تعادل ایستا و پویای کودکان کم توان ذهنی آموزش پذیر انجام دادند نتایج به دست آمده نشان داد تمرینات ریباند در توانبخشی کودکان کم توان ذهنی مؤثر می باشد و از این روش می توان در توانبخشی حرکتی این کودکان استفاده نمود. با توجه به مطالعات ضد و نقیض و اهمیت سلامت این قشر جامعه تحقیق حاضر با هدف بررسی تاثیر یک دوره تمرینات منتخب والیبال بر عوامل وابسته به مهارت زنان کم توان ذهنی انجام شد.

روش بررسی

از بین افراد کم توان ذهنی موسسه خیریه توان بخشی تلاش شيراز بودند. که از بین آنها ۶ نفر به صورت هدفمند و در دسترس به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. در ابتدای شروع پرتکل از تمامی این افراد متغیر های وابسته اندازه گیری شد و در پایان هشت هفته مجدد پیش آزمون در مورد متغیرهای وابسته صورت گرفت. در ابتدای هر جلسه آزمودنی ها به مدت ۱۵ دقیقه گرم کردن را انجام میدادند که این مرحله شامل حرکات کششی (ایستا و پویا) و دویدن بود. در ادامه قسمت اصلی تمرین به مدت ۴۰ دقیقه شامل تمرینات منتخب در طول هفته برگزار شد که هر جلسه تمرین تعدادی از حرکات تعریف شده در این پروتکل به عنوان تمرین آن جلسه توسط آزمودنی ها اجرا می گردید. و در آخر هر جلسه تمرین سرد کردن به مدت پنج دقیقه انجام می شد. لازم به ذکر است که تمرینات به مدت هشت هفته سه جلسه در هفته و هر جلسه ۶۰ دقیقه انجام شد. پس از گرم کردن حرکات زیر انجام شد. زیکراک از جلو (۳ دور و هر دور ۱۰ تکرار)، زیکراک از بغل (۳ دور و هر دور ۱۰ تکرار)، پای پروانه (۳ دور و هر دور ۱۰ تکرار)، تعادلی فرشته (سه تکرار و هر تکرار ۱۰ ثانیه)، تعادلی لک لک (سه تکرار و هر تکرار ۱۰ ثانیه)، پلانک متحرک (۳ دور و هر دور ۱۰ تکرار)، کیک بک ثابت (سه تکرار و هر تکرار ۱۰ ثانیه)، کیک بک متحرک (سه تکرار و هر تکرار ۱۰ ثانیه)، تمرین پله ۶۰ سانتی متری (۳ دور و هر دور ۱۰ تکرار)، اسکات ۹۰ درجه (۳ دور و هر دور ۱۰ تکرار)، کشش عضلات همسترینگ (سه تکرار و هر تکرار ۱۰ ثانیه)، دو ۴*۹ سه تکرار، دو ۳۰ متر سه تکرار، پنجه به دیوار در مربعی به مساحت یک متر مربع با فاصله یک و نیم متر (سه تکرار هر تکرار یک دقیقه)، پنجه مستقیم به زمین در مربع یک متر مربع (سه تکرار هر تکرار یک دقیقه)، پنجه مورب در دو مربع به مساحت های یک متر مربع (سه تکرار هر تکرار یک دقیقه). جهت تجزیه و تحلیل استنباطی یافته های تحقیق از آزمون t مستقل و t وابسته استفاده گردید و سطح معنی داری $\alpha=0/05$ در نظر گرفته شد.

یافته های تحقیق:

ویژگی های جمعیت شناختی آزمودنی ها در جدول ۱ ارائه شده است. همچنین در جدول ۲ نتایج آزمون t وابسته در جدول ۴-۴ نشان می دهد که یک دوره تمرینات منتخب والیبال موجب افزایش معنادار ($p=0/003$)، چابکی، پرش عمودی ($p=0/01$) و افزایش معنادار سرعت می گردد. ولی تاثیر معناداری بر تعادل بر پای راست ($p=0/059$)، تعادل در پای چپ ($p=0/07$)، پنجه زدن به زمین ($p=0/06$)، پنجه زدن به دیوار ($p=0/26$) و پنجه زدن مورب ($p=0/12$) زنان کم توان ذهنی ندارد.

جدول ۴-۱. ویژگی های جمعیت

شناختی آزمودنی ها

انحراف	میانگین	
استاندارد		

نخستین کنفرانس ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی

The First National Conference on Physical Education and Sport Sciences

سن	۳۳/۵۰	۴/۵۶
قد	۱۷۷/۶۲	۵/۲۸
وزن	۷۷/۰۰	۱۰/۸۷

جدول ۴-۵. نتایج آزمون t وابسته جهت مقایسه عوامل آمادگی جسمانی وابسته به مهارت

معنی داری	سطح معنی داری	درجات آزادی	t	زمان اندازه گیری
۰/۰۱		۵	۳/۶۶	چابکی
۰/۰۵۹		۵	-۲/۴۳	تبادل در پای راست
۰/۰۷		۵	-۲/۲۹	تبادل در پای چپ
۰/۰۰۳		۵	-۵/۱۹	پرش عمودی
۰/۰۲		۵	۳/۲۷	سرعت
۰/۰۶		۵	-۲/۳۱	پنجه زدن به زمین
۰/۲۶		۵	-۱/۲۴	پنجه زدن به دیوار
۰/۱۲		۵	-۱/۸۶	پنجه زدن مورب

بحث و نتیجه گیری

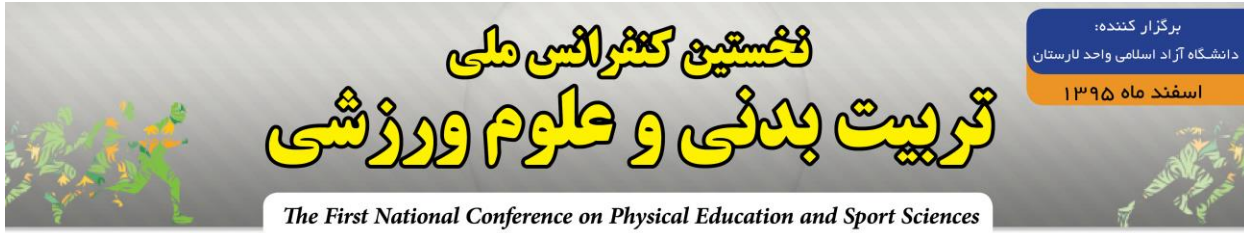
نخستین کنفرانس ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی

The First National Conference on Physical Education and Sport Sciences

نتایج تحقیق حاضر نشان داد یک دوره تمرینات منتخب والیبال موجب افزایش معنادار، چابکی، پرش عمودی و افزایش معنادار سرعت می گردد. ولی تاثیر معناداری بر تعادل در پای راست، تعادل در پای چپ، پنجه زدن به زمین، پنجه زدن به دیوار و پنجه زدن مورب زنان کم توان ذهنی ندارد. کودکان کم توان ذهنی اغلب به مراحل اصلی نمو جسمانی دست می یابند، اما به سبب مشکلاتی که در رشد شناختی و روانی- حرکتی دارند، در توانایی های ادراکی- حرکتی مثل هماهنگی، تعادل، آگاهی های فضایی، زمانی، بدنی و جهت یابی که مستلزم یکپارچه سازی اطلاعات محیطی و تصمیم گیری برای اجرای یک عمل ویژه است، عملکردی ضعیف دارند. این دسته از کودکان در مهارت های حرکتی پایه نیز نسبت به افراد عادی نمره پایین تری کسب میکنند و این مهارت ها را کند تر از افراد معمولی یاد میگیرند. به طور مشخص کودکانی که دچار مشکلات ذهنی اند در شروع و اجرای حرکات هدف گیری، زمان واکنش و زمان حرکت کند تر از همسالان خود عمل می کنند (صالحی و همکاران، ۱۳۹۰) در آمادگی و وابسته به مهارت حرکتی، به توسعه کیفیت های مورد نیاز برای اجرای بهتر ورزش ها و دیگر فعالیت های جسمانی توجه می شود. به همین دلیل بعضی مواقع به این نوع آمادگی، آمادگی حرکتی نیز می گویند. عوامل این نوع آمادگی عبارتند از سرعت، توان، تعادل، چابکی، سرعت عمل و هماهنگی بین حرکات. عوامل هر دو نوع آمادگی با هم پوشانی دارند، بالذات و همکاران (۲۰۰۷) طی پژوهشی توانایی بسکتبال در بازیکنان کم توان ذهنی را بررسی کردند و یافته های این مطالعه حاکی از آن است که نمره میانگین تیمی آنها به ۶/۶ افزایش یافته است. مقایسه پیش آزمون و پس آزمون در هر یک از سطوح افزایش نمره را نشان می دهد. صالحی و همکاران (۱۳۹۰) طی پژوهشی اثر برنامه حرکت ریتمیک بر توانایی های ادراکی- حرکتی و هوشبهر کودکان کم توان ذهنی آموزش پذیر را بررسی کردند. و یافته ها حاکی از آن است که توانایی های ادراکی حرکتی گروه مداخله پس از برنامه حرکات ریتمیک نسبت به گروه کنترل بهبود یافته است، مطالعات ذکر شده در برخی از عوامل با مطالعه حاضر همسو بود و از دلایل همسو بودن می توان به مدت زمان تمرینات در تحقیق های همسو و پرتکل تمرینی از نظر شدت و مدت زمان تمرینی و همچنین تعداد تمرینات در هفته اشاره کرد مشابه با مطالعه حاضر بودند. از طرفی در مطالعه کویبلا و همکاران (۲۰۱۱) طی پژوهشی اثر تمرینات تعادلی و تمرینات ساختاری را بر میزان عملکرد افراد کم توان ذهنی بررسی کردند. یافته های تحقیق نشان داد که تفاوت آماری عمده ای بین دو گروه که با هم مقایسه شدند دیده نشد. یک تفاوت آماری مشخص در همه ایتیم ها به جز انعطاف پذیری در گروه تمرین دیده شد. محققین در پایان اینگونه بیان نمودند که به طور کلی می توان گفت که این تمرینات در بهبود میزان عملکرد افراد کم توان ذهنی موثر هستند. مطالعه ذکر شده از نظر بهبود عوامل آمادگی جسمانی وابسته به مهارت و سلامت با نتایج مطالعه حاضر همسو نبود و از دلایل ناهمسو بودن می توان به تعداد آزمودنی ها متفاوت بودن مدت زمان اشاره کرد. همچنین تحقیق هداوندخانی و میر زمانی (۱۳۸۷) طی پژوهشی تاثیر فعالیت های موسیقایی بر حافظه کوتاه مدت دانش آموزان کم توان ذهنی را بررسی کردند. و یافته های تحقیق نشان دادند که بین میانگین نمرات دو گروه در پیش آزمون حافظه تفاوت معناداری وجود ندارد ولی بین میانگین نمرات دو گروه در پس آزمون حافظه تفاوت معنی داری وجود دارد و عملکرد گروه آزمایشی بهتر بوده است (هداوندخانی و میر زمانی ۱۳۸۷) که از اصلی ترین دلایل ناهمسوئی در تحقیق ذکر شده با تحقیق حاضر می توان به تفاوت پروتکل تمرینات دو مطالعه و همچنین استفاده از گروه کنترل در تحقیقات ذکر شده اشاره کرد. نتایج نشان می دهد که یک دوره تمرینات منتخب والیبال موجب افزایش معنادار، چابکی، پرش عمودی و افزایش معنادار سرعت می گردد.

تشکر و قدردانی

با توجه به انجام تحقیق حاضر در مرکز توان بخشی تلاش شهر شیراز- شهرک رکن آباد از تمامی پرسنل دلسوز و زحمتکش آن مرکز از جمله خانم لیلا غفاری تشکر و قدردانی به عمل می آید.



باقرزاده، ف. شیخ، م. غلامعلی زاده، ر. دربانوش، ف. آقا پور، م. (۱۳۸۴). بررسی رابطه بین آمادگی جسمانی و آمادگی روانی دانشجویان پسر و دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه تهران. نشریه حرکت، ۲۹: ۱۵۹-۱۶۸.

شجاعی، س. همته، ع. (۱۳۸۵). تاثیر ورزش صبحگاهی بر کاهش پرخاشگری کودکان کم توان ذهنی آموزش پذیر، پژوهش در حیطه کودکان استثنایی. ۴(۶): ۸۵۵-۸۷۰.

صالحی، ح. حیدری، ل. وقاسمی کهریزسنگی، غ. (۱۳۹۰). تاثیر یک برنامه حرکات ریتمیک بر توانایی های ادراکی - حرکتی کودکان کم توان ذهنی آموزش. مجله رشد و یادگیری حرکتی ورزشی. ۹: ۷۵-۹۲.

کهریزسنگی، غ. ، صالحی، ح. حیدری، ل. (۱۳۹۱). تاثیر یک برنامه حرکات ریتمیک بر توانایی های ادراکی - حرکتی کودکان کم توان ذهنی آموزش پذیر. ۹: ۷۵-۹۵.

میلانی فر، ب. (۱۳۸۳). روانشناسی کودکان ونوجوانان استثنایی. نشر قومس، تهران .

هداوند خانی، ف. (۱۳۸۷). تاثیر فعالیت های موسیقیایی برحافظه کوتاه مدت دانش آموزان کم توان ذهنی. مجله پژوهش در حیطه کودکان کم توان ذهنی. ۸(۳): ۱۶-۳۰۷.

هداوند خانی، ف. (۱۳۸۶). اختلال های نوشتاری در دانش آموزان کم توان ذهنی، مجله تعلیم و تربیت استثنایی . ۷۲: ۲۷-۱۴.

Zafeiridis A, Giagazoglou P, Dipla K, Salonikidis K, et al. (2010). Muscle fatigue during intermittent exercise in individuals with mental retardation. *Res Dev Disabil.* 31(2): 388-96.

Kamen, G. (2004). *Electromyographic Kinesiology*. In Robertson, DGE et al. *Research Methods in Biomechanics*. Champaign, IL: Human Kinetics Publ

Arthur, G., Miller and Jphn. T, F. (1974). *Physical Education, Teaching Human Movement in the Elementary Schools, Practice- Hall, Lnc. Englewood Cliffs.*