

# نخستین کنفرانس ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی

The First National Conference on Physical Education and Sport Sciences

## اثر هشت هفته تمرینات منتخب فوتبال بر آمادگی جسمانی وابسته به مهارت و سلامت مردان کم

توان ذهنی

حسین فرهی<sup>۱</sup>، نسیمه کاظمی<sup>۱</sup>، سید علی حسینی<sup>۱</sup>، امید رضا صالحی<sup>۲</sup>

۱. گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، مرودشت، ایران.

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

### خلاصه

هدف از مطالعه حاضر بررسی هشت هفته تمرینات منتخب فوتبال بر آمادگی جسمانی وابسته به مهارت و سلامت مردان کم توان ذهنی بود. در ابتدا به موسسه توان بخشی تلاش واقع در شیراز مراجعه شد. از بین افراد داوطلب تعداد ۶ نفر به عنوان آزمودنی انتخاب شد. در هر جلسه آزمودنی ها به مدت ۱۵ دقیقه گرم کردن را انجام می دادند. در ادامه قسمت اصلی تمرین به مدت ۴۰ دقیقه شامل تمرینات منتخب در طول هفته برگزار شد. تمرینات به مدت هشت هفته سه جلسه در هفته و هر جلسه ۶۰ دقیقه انجام شد. نتایج آزمون t وابسته نشان داد که یک دوره تمرینات منتخب فوتبال اثر معناداری بر تغییرات ضربان قلب، فشار خون سیستول، فشار خون دیاستول و توان هوازی دارد. همچنین یک دوره تمرینات منتخب فوتبال اثر معناداری بر افزایش در پرش عمودی، ضربه بغل پا به دروازه مردان کم توان ذهنی دارد. اما یک دوره تمرینات منتخب فوتبال اثر معناداری بر چابکی، تعادل در پای راست، تعادل در پای چپ و سرعت، حرکت با توپ از بین موانع و مهارت حرکت مستقیم با توپ ندارد.

**واژه‌های کلیدی:** آمادگی جسمانی، وابسته به مهارت، فوتبال، کم توان ذهنی

### مقدمه

به کودکانی استثنایی گفته می شود که برخلاف اکثریت افراد همسن خود در شرایط عادی قادر به سازگاری با محیط نباشند و از نظر فکری، عقلانی، رفتاری و عاطفی با همسالان خود فرق کلی داشته باشند و روش های خاص آموزش و پرورش درباره آنان به کار رود. (آرتور و میلر<sup>۱</sup>، ۱۹۷۴). کودکان کم توان ذهنی که خود جزء کودکان استثنایی هستند، در مهارتهای ادراکی-حرکتی خود دچار مشکل می باشند. به اعتقاد اغلب متخصصان، برنامه های تربیت بدنی برای این کودکان باید ساختار منسجم داشته و با نیازها و مشکلات آن ها متناسب باشد. ویژگی این کودکان این است که اغلب در اجرای مهارت های حرکتی درشت، درک فضایی، زمانی، بدنی و جهت یابی و دیگر مهارت های حرکتی مانند هماهنگی، تعادل و حرکات ظریف مشکل دارند. این مشکلات موجب میشود که این کودکان فقر

<sup>1</sup> Artor miler

# نخستین کنفرانس ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی

The First National Conference on Physical Education and Sport Sciences

حرکتی داشته باشند، در انجام حرکات ناشیانه عمل کنند و از نظر جسمانی ضعیف باشند (صالحی و همکاران ۱۳۹۰). تحقیقات متفاوتی روی کودکان کم توان ذهنی صورت گرفته است که اغلب این مطالعات به بررسی شیوه های رفتار درمانی پرداخته اند، در رابطه با اثر فعالیت های ورزشی در این کودکان مطالعات کمی صورت گرفته است که برای مثال می توان به مطالعه شجاعی و همکاران (۱۳۸۵) اشاره نمود. این محققین به بررسی تاثیر ورزش صبحگاهی بر کاهش پرخاشگری کودکان کم توان ذهنی آموزش پذیر پرداختند. ابوالحسن نژاد و همکاران (۱۳۸۸) در مطالعه ای با هدف بررسی ناهنجاری های اسکلتی-عضلانی از جمله عوامل مؤثر بر روی فعالیت جسمانی، میزان چابکی، سرعت و توان دانش آموزان پسر دارای چرخش خارجی پا در دو گروه صفر تا شش درجه، ۱۶ تا ۲۳ درجه، (چرخش به میزان غیر طبیعی) و گروه هفت تا ۱۵ درجه (میزان طبیعی) را با یکدیگر مقایسه نمودند. در این مطالعه توصیفی-تحلیلی، زاویه چرخش به خارج پا در ۳۰۰ نفر از دانش آموزان ۱۲ تا ۱۴ ساله شهر بیرجند در سال ۱۳۸۷ نشان داد که برخورداری از چرخش خارجی طبیعی با عامل مهمی در سرعت دانش آموزان است، هر چند که در توان و چابکی قابل توجه نمی باشد (ابوالحسن نژاد و همکاران، ۱۳۸۸). همچنین باقرزاده و همکاران (۱۳۸۴) در بررسی رابطه بین آمادگی جسمانی و آمادگی روانی دانشجویان پسر و دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه تهران گزارش نمودند که بین آمادگی جسمانی و آمادگی روانی در دانشجویان پسر ورزشکار ارتباط معنی داری وجود دارد، اما بین آمادگی جسمانی و آمادگی روانی دانشجویان پسر غیر ورزشکار ارتباط معنی داری وجود ندارد. همچنین بین آمادگی جسمانی و آمادگی روانی دانشجویان دختر ورزشکار ارتباط معنی داری مشاهده نشد. اما بین آمادگی جسمانی و آمادگی روانی دانشجویان دختر غیر ورزشکار ارتباط معنی دار وجود داشت (باقرزاده و همکاران، ۱۳۸۴). با توجه به نتایج تحقیقات گذشته و همچنین تناقض در مطالعات پیشین تحقیق حاضر در پی پاسخ به این سوال است که آیا یک دوره تمرینات منتخب فوتبال بر عوامل وابسته به سلامت و مهارت مردان کم توان ذهنی اثر دارد؟

## روش بررسی

با توجه به این که در این تحقیق اثر یک دوره تمرینات منتخب فوتبال بر عوامل وابسته به سلامت و مهارت مردان کم توان ذهنی بررسی می شود تحقیق حاضر یک تحقیق نیمه تجربی و از نوع کاربردی است. طرح تحقیق حاضر یک گروهی با طرح پیش آزمون و پس آزمون در نظر گرفته شد. جامعه آماری تحقیق حاضر تمام افراد کم توان ذهنی موسسه خیریه توان بخشی تلاش شیراز بودند. که از بین آنها ۶ نفر به صورت هدفمند و در دسترس به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. در ابتدا به موسسه توان بخشی تلاش واقع در شیراز مراجعه شد و پس از مذاکرات لازم با مسولان این موسسه و کسب مجوز از آنها، از بین افراد داوطلب با هماهنگی خانواده ها و سرپرستان این افراد تعداد ۶ نفر به عنوان آزمودنی انتخاب شد. در ادامه در ابتدای شروع پرتکل از تمامی این افراد متغیرهای 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.

## یافته های تحقیق

# نخستین کنفرانس ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی

The First National Conference on Physical Education and Sport Sciences

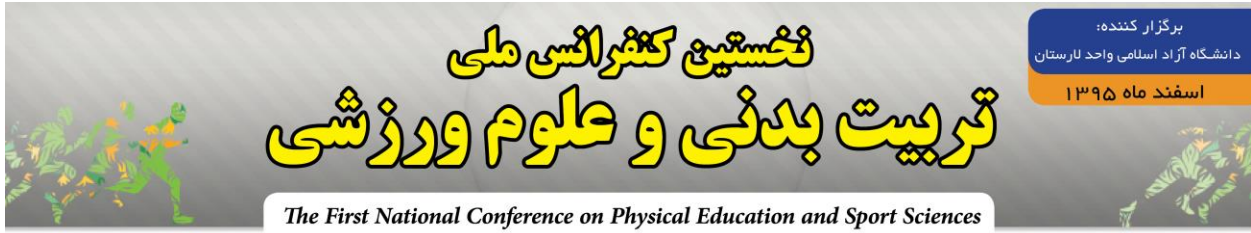
نتایج آزمون t وابسته نشان داد که یک دوره تمرینات منتخب فوتبال اثر معناداری بر افزایش در قدرت عضلات پایین تنه ( $p=0/003$ )، قدرت عضلات دست چپ ( $p=0/001$ )، قدرت عضلات دست راست ( $p=0/001$ ) و انعطاف ( $p=0/001$ ) مردان کم توان ذهنی دارد. اما یک دوره تمرینات منتخب فوتبال اثر معناداری بر تغییرات، فشار خون سیستول ( $p=0/80$ )، فشار خون دیاستول ( $p=0/38$ ) و توان هوازی ( $p=0/12$ ) مردان کم توان ذهنی ندارد. نتایج آزمون t وابسته نشان داد که یک دوره تمرینات منتخب فوتبال اثر معناداری بر افزایش در پرش عمودی ( $p=0/001$ )، ضربه بغل پا به دروازه ( $p=0/003$ ) مردان کم توان ذهنی دارد. اما یک دوره تمرینات منتخب فوتبال اثر معناداری چابکی ( $p=0/41$ )، تعادل در پای راست ( $p=0/06$ )، تعادل در پای چپ ( $p=0/06$ ) و سرعت ( $p=0/12$ )، حرکت با توپ از بین موانع ( $p=0/80$ )، مهارت حرکت مستقیم با توپ ( $p=0/38$ ) مردان کم توان ذهنی ندارد.

## بحث و نتیجه گیری

نتایج تحقیق حاضر نشان می دهد که یک دوره تمرینات منتخب فوتبال اثر معناداری بر افزایش در قدرت عضلات پایین تنه، قدرت عضلات دست چپ، قدرت عضلات دست راست، و انعطاف، مردان کم توان ذهنی دارد. اما یک دوره تمرینات منتخب فوتبال اثر معناداری بر تغییرات، فشار خون سیستول، فشار خون دیاستول و توان هوازی مردان کم توان ذهنی ندارد. نتایج تحقیق حاضر نشان می دهد که یک دوره تمرینات منتخب فوتبال اثر معناداری بر افزایش در پرش عمودی، ضربه بغل پا به دروازه مردان کم توان ذهنی دارد. اما یک دوره تمرینات منتخب فوتبال اثر معناداری چابکی، تعادل در پای راست، تعادل در پای چپ و سرعت، حرکت با توپ از بین موانع، مهارت حرکت مستقیم با توپ مردان 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. بر اساس بررسی کارملی و همکاران (۲۰۰۸) افراد کم توان ذهنی بدلیل اختلال در یکپارچگی اطلاعات حسی- حرکتی، در آزمونهای ادراکی- حرکتی نمره کمتری نسبت به افراد عادی دریافت می کنند و وضعیت تعادل آنها بی ثبات تر از افراد سالم است. لازم به ذکر می باشد که این افراد به طور کلی قدرت عضلانی پایین تری نسبت به افراد سالم دارند (صالحی و همکاران، ۱۳۹۰). مطالعات زیادی در مورد تاثیر تمرینات ورزشی بر بهبود عوامل آمادگی جسمانی مردان کم توان ذهنی انجام شده است که از آن جمله می توان به مطالعه بهنیا و همکاران (۱۳۸۵) ارتباط دست نویسی با حس حرکت در دانش آموزان کم توان ذهنی را طی پژوهشی بررسی کردند. در این مطالعه ۱۲۶ دانش آموز کم توان ذهنی آموزش پذیر (۵۳ دختر و ۷۳ پسر) در دامنه سنی ۹ تا ۱۹ انجام دادند و یافته های تحقیق نشان داد بین دست نویسی با حس حرکت رابطه مثبت معنی دار وجود دارد همچنین حس حرکت با سرعت دست نویسی رابطه منفی معنی داری دارد (بهنیا و همکاران، ۱۳۸۵).. بالدار و همکاران (۲۰۰۷). طی پژوهشی توانایی بسکتبال در بازیکنان کم توان ذهنی را بررسی کردند. در این تحقیق ۱۵ بسکتبالیست کم توان ذهنی شرکت کردند 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 (بالدار و همکاران، ۲۰۰۷). که 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.

## تشکر و قدردانی

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



## منابع

بوالحسن نژاد، م.، عزیزاده، م.، بیات، م.، شریف زاده، غ. (۱۳۸۸). مقایسه میزان چابکی، سرعت و توان در دانش آموزان پسر دارای چرخش خارجی طبیعی و غیر طبیعی پا در شهرستان بیرجند. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، ۱۶(۴): ۳۲-۳۷.

باقرزاده، ف.، شیخ، م.، غلامعلی زاده، ر.، دریانوش، ف.، آفا 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.

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.

[شجاعی، س. همتی، ع. \(۱۳۸۵\). تاثیر ورزش صبحگاهی بر کاهش پرخاشگری کودکان کم توان ذهنی آموزش پذیر، پژوهش در حیطه کودکان استثنایی. ۴\(۶\):](#)

۸۷۰-۸۵۵

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