

تأثیر تمرینات پایه ژیمناستیک و برایتونیک بر تعادل مردان مبتلا به ناتوانی ذهنی

دکتر بهناز گنجی نمین*، نگارالسادات میردورقی، دکتر سیمین جعفری

گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

چکیده

با توجه به مشکلات جسمانی افراد کم توان ذهنی، یکی از مهم‌ترین مشکلات جسمانی آن‌ها مشکلات تعادلی، که یکی از فاکتورهای مهم در کیفیت زندگی آن‌ها به حساب می‌آید، می‌باشند. هدف در این پژوهش تأثیر با دو شیوه تمرینی پایه ژیمناستیک و برایتونیک (به عنوان شیوه‌ای نوین در تمرینات افراد دارای ناتوانی‌های جسمانی و ذهنی) تعادل ایستا و پویا، بوده است. تعداد ۴۵ آزمودنی ک شامل مردان کم توان ذهنی آموزش پذیر به سه گروه، ۱۵ نفر گروه تمرینات پایه ژیمناستیک، ۱۵ نفر گروه تمرینات برایتونیک و ۱۵ نفر گروه کنترل تقسیم شده. انجام ۸ هفته تمرینات پایه ژیمناستیک با تقسیم حرکات پایه ژیمناستیک به سه بخش جابجایی، چرخش و تعادل و رعایت ترتیب سختی وسایل (زمینی، خط، موازنه آموزشی) و با رعایت اصل اضافه بار و با توجه به علاقه افراد انجام شد. تمرینات برایتونیک شامل همان تمرینات گروه ژیمناستیک می‌باشد با این تفاوت که در گروه برایتونیک در مناطق طراحی شده انجام شد. گروه کنترل برنامه تمرینی خاصی را دریافت نکردند. پس از سپری کردن ۸ هفته تمرینات پایه ژیمناستیک و برایتونیک با توجه به نتایج پیش آزمون قبل از اجرای پروتکل امتیازات تعادل ایستا و پویا در مقایسه با گروه کنترل با تأثیر معناداری ($P < 0.05$) به پایان رسید. تمرینات پایه ژیمناستیک و برایتونیک تأثیر معناداری در افزایش تعادل ایستا و پویا در مردان کم توان ذهنی آموزش پذیر داشته است

واژه‌های کلیدی: کم توان ذهنی آموزش پذیر، تمرینات برایتونیک، تمرینات پایه ژیمناستیک، تعادل

