



اثر یک دوره تمرینات منتخب در آب بر روی تعادل عملکردی دختران فلج مغزی

سیده هنگامه رضوی^۱. *هادی میری^۲. امیر حسین براتی^۳.

۱. کارشناسی ارشد، گروه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه رجا، قزوین، ایران.

۲. استادیار، گروه آموزشی تربیت بدنی، دانشگاه صنعتی امیر کبیر، تهران، ایران. (*نویسنده مسئول).

۳. دانشیار، گروه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.

*Email: hd.miri@gmail.com

نوع ارائه مقاله: سخنرانی

چکیده

زمینه و هدف: هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثر یک دوره تمرینات منتخب در آب بر تعادل عملکردی که شامل وضعیت های نشسته و ایستاده در دو حالت ایستا و پویا می باشد بر روی ۲۰ دختر فلج مغزی در سطح کلاس بندی مهارت های حرکتی یک تا سه بود.

روش کار: این افراد با دامنه سنی ۱۸ تا ۳۰ سال، به صورت تصادفی به دو گروه ۱۰ نفری تجربی و کنترل تقسیم شدند و از هر دو گروه پیش آزمون به وسیله تست تعدیل شده برگ و تست کنترل تنه گرفته شد. پس از آن گروه تجربی به مدت هشت هفته و در هر هفته سه جلسه تحت تمرینات منتخب در آب قرار گرفتند و گروه کنترل تحت هیچ مداخله تمرینی قرار نگرفت. پس از اتمام فرایند تمرین از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد و نتایج بدست آمده به وسیله آزمون های آماری تحلیل واریانس و یو من ویتنی با هم مقایسه شد.

یافته ها: نتایج افزایش قابل توجهی در تست کنترل تنه در پیش آزمون و پس آزمون در گروه تجربی نشان داد ولی تفاوت معناداری در تست تعدیل شده برگ در پیش آزمون و پس آزمون مشاهده نشد.

نتیجه گیری: با توجه به اینکه در ارزیابی تعادل عملکردی، آزمودنی با کمک هر سه سیستم بینایی، دهلیزی و حس پیکری تعادل خود را حفظ می نماید، می توان نتیجه گرفت که احتمالاً تمرین در آب باعث بهبود و تسهیل ورودی های هر یک از این حواس، دو یا سه حس به طور همزمان جهت حفظ تعادل می شود علاوه بر این نشان داده شده است که حس عمقی در آب می تواند تحت فشار قرار گیرد.

کلید واژه ها: فلج مغزی، تعادل عملکردی، تمرینات منتخب در آب