

سومین کنفرانس علم پژوهش

رهیافت های نوین در علوم انسانی ایران

نقش تاثیر برنامه طناب زنی بر توانایی های ادراکی- حرکتی دانش آموزان پسر دوره ابتدایی مدارس شهرستان البرز

سیده طاهره موسوی راد^۱ * سجاد سنبل^۲

^۱ استادیار گروه تربیت بدنی دانشگاه پیام نور؛ ایران

^۲ دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت راهبردی تربیت بدنی دانشگاه پیام نور؛ ایران

چکیده:

طناب زدن یکی از موثرترین تمرینات قلبی عروقی است که مقاومت فیزیکی شما را به میزان قابل توجهی افزایش می دهد؛ یعنی دقیقا همان خاصیت دویدن، دوچرخه سواری و سایر ورزش های هوازی را برای افزایش ضربان قلب دارد. هدف از انجام این تحقیق، بررسی تاثیر یک برنامه طناب زنی بر توانایی های ادراکی- حرکتی دانش آموزان پسر مدارس ابتدایی شهرستان البرز می باشد. تحقیق حاضر از نوع نیمه تجربی می باشد که به صورت میدانی و با استفاده از سه گروه طناب زنی، سنتی و کنترل انجام گرفت. جامعه آماری تحقیق شامل کلیه دانش آموزان پسر مدارس ابتدایی شهرستان البرز می باشد که از این میان تعداد ۸۰ نفر به صورت تصادفی (خوشه ای مرحله ای) انتخاب و سپس به صورت تصادفی در سه گروه طناب زنی، سنتی و کنترل قرار گرفتند. سپس گروه طناب زنی به مدت ۶ هفته و هر هفته دو جلسه و هر جلسه ۲۰ دقیقه برنامه طناب زنی را انجام دادند و گروه سنتی تمرینات معمول در ساعات ورزش را دنبال کردند و گروه کنترل نیز فاقد هرگونه فعالیت بدنی بودند. در این تحقیق توانایی های ادراکی- حرکتی خرده مقیاسهای تعادل و هماهنگی عصب و عضله از آزمون رشد حرکتی لینکلن- اسرتسکی و خرده مقیاس چابکی از آزمون برینینس-اسرتسکی ارزیابی شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از t وابسته و تحلیل واریانس یک راهه در سطح معنی داری $p < 0.05/0$ استفاده شد، نتایج به دست آمده از تحقیق نشان داد که برنامه طناب زنی بر توانایی های ادراکی- حرکتی خرده مقیاسهای تعادل ($p=0.001$)، هماهنگی ($p=0.004$) و چابکی ($p=0.000/0$) دانش آموزان پسر تاثیر دارد و گروه طناب زنی نسبت به دو گروه سنتی و کنترل از توانایی های ادراکی- حرکتی بالاتری برخوردار بودند، برنامه طناب زنی به دلیل داشتن تنوع، بر عامل های زیرساختی ابعاد متفاوت توانایی های ادراکی- حرکتی تاثیر دارد و در صورتی که به شیوه صحیح و به میزان مناسب تمرین داده شوند، می توانند نقش بسزایی در بهبود و توسعه تعادل، هماهنگی و چابکی دانش آموزان داشته باشند.

واژه های کلیدی: دانش آموزان، طناب زنی، توانایی های ادراکی- حرکتی، شهرستان البرز