

سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اولین کنگره ملی مدیریت راهبردی در ورزش

دانشگاه گیلان - منطقه آزاد انزلی - اداره کل ورزش و جوانان گیلان

۳۱ مرداد ۹۸

آدرس سایت: www.confsh.ir



تاثیر یک دوره تمرین ریباند بر تعادل کودکان مبتلا به اختلال نقص توجه و بیش فعالی

حبیب مقصودی * ۱

۱. کارشناسی ارشد، دانشکده مدیریت، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

*Email: farhan.vida@yahoo.com

چکیده

زمینه و هدف: هدف پژوهش حاضر بررسی تاثیر هشت هفته تمرینات ریباند بر تعادل کودکان مبتلا به اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی بود.

روش کار: ۲۰ دانش‌آموز پسر مبتلا به اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی با میانگین سنی $10/25 \pm 2/1$ سال و میانگین وزن $38/01 \pm 3/58$ کیلوگرم از نمونه‌های در دسترس انتخاب شده و به طور تصادفی در دو گروه تجربی و کنترل قرار گرفتند. به منظور ارزیابی تعادل از زیر آزمون تعادلی قابلیت حرکتی بروئینینکس - اوزرتسکی استفاده شد. گروه تجربی به مدت ۸ هفته، هفته ای سه جلسه ۴۵ دقیقه ای زیر نظر مربی مجرب تمرینات ریباند را انجام دادند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که میانگین رکورد آزمون تعادل ایستا در پیش‌آزمون در دو گروه به ترتیب $6/10$ و $7/32$ ثانیه بود. و در پس‌آزمون این میزان به ترتیب به $7/58$ و $7/68$ ثانیه رسید. همچنین میانگین تعادل پویا در پیش‌آزمون در دو گروه به ترتیب $4/39$ و $4/54$ گام بود. که در پس‌آزمون این میزان به ترتیب $5/61$ و $4/41$ گام رسید. یافته‌ها بیانگر تاثیر مثبت تمرینات ریباند بر تعادل ایستا ($P=0/003$) و پویای ($P=0/001$) کودکان مبتلا به اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی بود.

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج به دست آمده به نظر می‌رسد می‌توان گفت که تمرینات ریباند در بهبود تعادل کودکان مبتلا به اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی موثر می‌باشد.

کلیدواژه‌ها: ریباند، تعادل، اختلال نقص توجه/ بیش‌فعالی