

اثر ۵۶ روز تمرینات ترکیبی بر تعادل ایستا و پویا کودکان استثنایی

تالیف:

پروین نوری

انتشارات قانون یار

۱۳۹۵

سرشناسه	: نجفی، روشنگر، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: اثر ۵۶ روز تمرینات ترکیبی بر تعادل ایستا و پویا کودکان استثنایی / تألیف روشنگر نجفی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات قانون یار، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۸ ص: مصور، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۷۷-۲۷-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: واژه‌نامه.
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۲۵ - ۱۲۸.
موضوع	: مهارت‌های حرکتی در کودکان
موضوع	: Motor ability in children
موضوع	: کودکان — رشد
موضوع	: Child development
موضوع	: اعصاب حسی و حرکتی
موضوع	: Sensorimotor integration
موضوع	: کودکان استثنایی
موضوع	: Exceptional children
رده بندی کنگره	: [R] / ۳۷۳ / ۲ / ۱۳۹۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۸ / ۱۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۲۸۰۰۷۵

روشنگر نات قاضی پور

اثر ۵۶ روز تمرینات ترکیبی بر تعادل ایستا و پویا کودکان استثنایی

تألیف: روشنگر نجفی

ناشر: قانون یار

ناظر فنی: محسن فاضلی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۷۷-۲۷-۵

مرکز پخش: تهران، میدان انقلاب، خ منیری جاوید، پلاک ۹۲

تلفن: ۶۶۹۷۳۹۶۰ کتابفروشی رسولی (چراغ دانش سابق)

اهداف موسسه قانون یار

(داوطلبان آزمون های حقوقی حتما بخوانند)

با عنایت به اینکه موسسه قانون یار به اولین هدف خویش در خصوص تالیف کتب آموزشی و کمک آموزشی به صورت کتاب نموداری به همراه دی وی دی صوتی تدریس رسید و مورد توجه تمامی داوطلبان آزمون های حقوقی (مخصوصا آزمون وکالت، قرار گرفت و از طرفی مورد انتقاد دیگر موسسات قرار گرفتیم، نشان از پیشرفت و موفقیت در این رشته آموزشی می باشد. اما اهداف اصلی موسسه قانون یار به اینجا ختم نمی گردد. در خصوص اهداف بعدی این موسسه باید گفت: از آنجایی که هیات علمی موسسه ما بدین سبک توانست نیاز تمامی دانشجویان و داوطلبان آزمون های حقوقی را از مراجعه به کلاسهای حضوری دیگر موسسات و پرداخت هزینه های گزاف و غیر وجدانی معاف نماید در همین راستا هدف دیگر موسسه قانون یار اخذ مجوز 'رم از وزارت علوم و فناوری و تحقیقات جهت برگزاری کلاسهای حضوری با هزینه شهریه عادلانه و منصفانه می باشد. ان شاء الله در آینده بتوانیم به همین روال با دریافت هزینه ناچیزی از داوطلب (بر خلاف شهریه بسیار) غیر اخلاقی دیگر موسسات... در راستای برگزاری کلاسهای حضوری گام برداریم.

از دیگر اهداف موسسه قانون یار، راعفی هیات علمی آن می توان به موارد ذیل اشاره نمود:

۱. برنامه ریزی هدفمند و مفید به صورت رایگان برای داوطلبان کتب و سی دی های صوتی تدریس موسسه قانون یار
۲. تدریس صوتی و نموداری تمامی دروس و کتب به حقوق در قالب کتب نموداری و صوتی در آینده نزدیک
۳. تالیف کتب صوتی و تمام نموداری رفع تمامی مشکلات دانشجویان و کلا، قضات و اساتید دانشگاه ها
۴. برگزاری کلاسهای تدریس تصویری در تمامی مقاطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری
۵. برگزاری آزمون های آزمایشی حضوری و اینترنتی در آینده ای نه چندان دور
۶. تالیف کتب صوتی تست های معتبر ادوار گذشته در آزمون های حقوقی
۷. تالیف کتاب صوتی ترمینولوژی حقوق (کاملا ضروری و مهم)
۸. قانون خوانی تمامی قوانین موجود و حاکم در ایران
۹. تدریس صوتی رایگان تمام دروس مهم آزمون
۱۰. ارائه مشاوره تحصیلی رایگان در آینده

کتاب موسسه قانون یار برای مقابله، سپس خرید نمایید

((توجه: دی وی دی صوتی تدریس اساتید با کیفیت فوق العاده بالا و به صورت کاملاً رایگان، عاری از هرگونه محدودیت تا تمامی حقوقدانان بتوانند از امتیازات و بار علمی اساتید موسسه بدون پرداخت هزینه ای اضافی استفاده نمایند...))

آینده از آن ماست

((با ارسال عدد ۲۰ به سامانه پیامکی موسسه به شماره ۰۰۰۱۰۰۹۰۰۸۰۰ عضو خبرنامه پیامکی موسسه قانون یار شوید...))

فهرست مطالب

۹	پیشگفتار
۱۳	فصل اول
۱۳	کلیات و مبانی نظری با نگاهی به پیشینه بحث
۱۷	حس عمقی
۱۸	آناتومی و فیزیولوژی حس عمقی:
۲۰	سیستم های درمیزی
۲۳	سیستم حس عمقی
۲۴	الف- دوک عضلات
۲۸	ب- ارگن ها: ناندور (GOT) گلژی
۲۹	ج- گیرنده ها: مفصلی
۳۰	گیرنده های حسی
۳۰	دوک های عضلانی
۳۰	اندام های وتری گلژی
۳۰	مکانیسم های حسی در کنترل
۳۱	سیستم حس لامسه
۳۳	آسیب حس عمقی
۳۳	پیچ خوردگی مچ پا:
۳۴	بی ثباتی مزمن مچ پا:
۳۴	بی ثباتی مکانیکی
۳۴	بی ثباتی عملکردی
۳۵	تمرینات توانبخشی حس عمقی شامل:
۳۵	اهداف توانبخشی حس عمقی:
۳۵	ثبات مرکزی چیست؟
۳۶	ناحیه ثبات مرکزی
۳۷	آناتومی ناحیه مرکزی بدن
۴۳	تمرینات ناحیه مرکزی بدن
۴۳	تمرینات ثبات مرکزی
۴۴	اهمیت ناحیه ثبات مرکزی بدن در اجراهای ورزشی
۴۵	تعادل
۶۱	تحقیقات داخل کشور



۶۵	بررسی تحقیقات خارج کشور در رابطه با موضوع این اثر علمی
۶۹	فصل دوم
۶۹	بررسی ابزار و روش های گردآوری اطلاعات
۷۱	بررسی متغیرها و روش گردآوری این اثر :
۷۲	پروتنکل تمرینات ثبات مرکزی
۷۳	هفته اول
۷۴	هفته دوم
۷۷	هفته چهارم
۷۸	هفته پنجم
۸۱	هفته ششم: تمرینات هفته پنجم تکرار خواهد شد.
۸۱	هفته هفتم
۸۲	هفته هشتم
۸۲	پروتنکل تمرینات حسی حرکتی
۸۳	هفته اول و دوم
۸۹	هفته ۳ و ۴
۹۲	هفته ۵ - ۶
۹۶	هفته هفتم
۹۹	آزمون ایستا: سیستم امتیازدهی خالص (BESS)
۱۰۱	روش اندازه گیری تعادل پویا :
۱۰۳	روش تجزیه و تحلیل اطلاعات
۱۰۵	فصل سوم
۱۰۵	دست یابی به یافته های علمی و کاربردی
۱۰۷	تعادل ایستا (BESS):
۱۰۹	تعادل پویا (آزمون Y):
۱۱۰	آزمون کولموگروف - اسمیرنوف :
۱۱۱	آزمون لوین برای تجانس واریانس ها :
۱۱۱	بررسی و تحلیل فرضیات :
۱۱۹	فصل چهارم
۱۱۹	نتیجه گیری و جمع بندی کلی
۱۲۳	بحث و بررسی نتایج

پیشگفتار

به اعتقاد اغلب متخصصان، برنامه های تربیت بدنی برای کودکانی که نقص های ادراکی - حرکتی دارند، باید ساختاری منسجم داشته و با نیازها و مشکلات آنها متناسب باشد (نلسون و ایزابیل، ۱۳۶۷). ویژگی کودکان دارای ناهنجاری های حسی - حرکتی این است که اغلب آنها در اجرای مهارت های حرکتی درشت، درک فضایی، زمانی، بدنی و جهت یابی، دیگر مهارت های حرکتی (مانند مهارت های حرکتی ظریف) مشکل دارند (انجمن عقب ماندگان ذهنی، جسمی آمریکا^۱، ۱۹۹۷). این مشکلات موجب می شود این کودکان فقر حرکتی داشته باشند، در انجام اغلب حرکات ناشیانه عمل کنند و از نظر جسمانی ضعیف باشند (ستجودی و بهداد، ۱۳۷۹؛ انجمن عقب ماندگان ذهنی، جسمی آمریکا، ۱۹۹۷).

سندروم عقب ماندگی (کم توانی) ذهنی^۲ یکی از ناهنجاری های ادراکی - حرکتی دوران رشد است که قبل از نوجوانی به وجود می آید، و به طور مشخص به کودکانی اطلاق می شود که در سازوکارهای شناختی و برخی رفتارهای سازشی^۳ نقص دارند. به طور سنتی کودکانی با هوشبهر (بهره هوشی)^۴ کمتر از ۷۰ جزء افراد کم توان ذهنی دسته بندی می شوند. راهنمای تشخیصی و آماری اختلال های روانی (ستجودی و بهداد، ۱۳۷۹) و انجمن عقب ماندگی ذهنی آمریکا (رافعی، ۱۳۸۳) این ناهنجاری را به پنج دسته کلی فهرست کرده اند. در این فهرست، کودکانی با هوشبهر ۸۵-۷۰ با عنوان کودکان کم توان ذهنی مرزی^۵ یا دیرآموز، و کودکانی با هوشبهر ۵۰-۶۹ به عنوان عقب مانده ذهنی خفیف^۶ دسته بندی می شوند.

^۱ American association on mental retardation

^۲ Mental retardation syndrome

^۳ Adaptive behaviors

^۴ Intelligence quotient (IQ)

^۵ Borderline intellectual functioning

^۶ Mild

به طور کلی کودکان عقب مانده ذهنی در یادگیری مهارت های زبانی، مهارت های حافظه ای، یادگیری قوانین اجتماعی و مهارت های حل مسئله، عقب تر از گروه همسالان خود هستند (باقری، ۱۳۸۷؛ دستجردی و بهداد، ۱۳۷۹). این دسته از کودکان عقب مانده ذهنی در مهارت های حرکتی پایه (خلجی و عماد، ۱۳۸۲؛ مقیمی و همکاران، ۱۳۷۵)، نیز نسبت به افراد عادی نمره های پایین تری کسب می کنند و این مهارت ها را کندتر از افراد معمولی یاد می گیرند (گنجی و مهرداد، ۱۳۷۹). به طور مشخص، کودکانی که دچار ناهنجاری ها و مشکلات ذهنی اند در شروع و اجرای حرکات هدف گیری، زمان واکنش و زمان حرکت کندتر از همسالان خود عمل می کنند (گنجی و مهرداد، ۱۳۷۹؛ گرین و هاردمن، ۲۰۰۵). وضعیت بدنی کودکان که توان ذهنی به طور معمول ضعیف است و شادابی جسمانی زیادی ندارند، نحوه گام برداشتن، آنان نامرکز و ناستوار است و حکایت از آن دارد که هماهنگی کلی آنها ضعیف است (مقیمی و همکاران، ۱۳۷۵). به علاوه مشکلات کم توجهی و دقت این افراد موجب اختلال در ادراک روابط انشایی، جهت یابی، تشخیص درست، می شود (گنجی و مهرداد، ۱۳۷۹).

از دیگر مشکلات این کودکان، ناهماهنگی در انجام اعمال ریتمیک است. این کودکان به دلیل اینکه قادر به درک زمان بندی حرکت های زبانی نیستند و نیز در هماهنگ کردن حرکات اندام ها (هماهنگی دست و پا، دست و چشم، و... حفظ تعادل، مشکل دارند، اعمال ریتمیک را با دشواری اجرا می کنند و اغلب نمی توانند الگوی حرکتی «زره را که به تنظیم سرعت - دقت نیاز دارد با ضربات متوالی انگشتان خود اجرا کنند» (هرش، ۲۰۰۶). براساس بررسی کارملی و همکاران (۲۰۰۸) افراد کم توان ذهنی خفیف به دلیل اختلال در یکپارچگی اطلاعات حسی و حرکتی، در آزمون های ادراکی - حرکتی نمره های کمتری نسبت به افراد عادی دریافت می کنند و وضعیت تعادل آنها بی ثبات تر از افراد سالم است (انجمن عقب مانده گان ذهنی، جسمی آمریکا، ۱۹۹۷).

ثبات مرکزی^۱، به عنوان کنترل حرکتی و ظرفیت عضلانی ناحیه مرکزی بدن برای حفظ ثبات این ناحیه در پوسچرهای مختلف و نیروهای خارجی وارد بر آن شناخته می شود (پنجابی^۲ و همکاران، ۱۹۸۹). در واقع ثبات مرکزی تحت تأثیر سه سیستم غیرفعال، فعال و عصبی قرار دارد که در ارتباط و تعامل نزدیک با یکدیگرند به طوری که اگر یکی از سیستم ها دچار اختلال شود، سیستم های دیگر در تلاش برای جبران اختلال بوجود آمده بر می آیند. بی ثباتی ناحیه مرکزی هنگامی حادث می شود که اختلال بوجود آمده برطرف نشود (پنجابی و همکاران، ۱۹۸۹).

به نظر می رسد که ضعف عضلات ناحیه مرکزی بدن که در برگیرنده مجموعه کمر، لگن و ران است موجب اختلال در انجام این فعالیت ها شود. تحقیقات نشان داده اند که تقویت عضلات ناحیه مرکزی بدن ممکن است توانایی عملکردی بدن را بهبود بخشد. افزایش توانایی عملکردی، موجب انجام بهر فعالیت های روزمره شده، از نظر روانی به فرد کمک می کند تا استقلال بیشتری در انجام کارهای خود داشته باشد (جیسون^۳، ۲۰۰۳). مطالعات نقش ثبات مرکزی را بر بهبود اجرا و عملکرد اسکالدرسان داده اند، کلارک و همکاران (۲۰۰۰) نقش ثبات مرکزی را با حفظ راستای وضعیت بدنی مناسب در خلال فعالیت های عملکردی و جلوگیری از بروز الگوهای حرکتی غلط عامل مهم بهبود اجرا و عملکرد می دانند. اثر تمرینات مختلف بر میزان تعادل در مطالعات گوناگون گزارش شده است. هیون چی (۲۰۰۵) به بررسی ۸ هفته برنامه تمرینی تای چی بر آمادگی جسمانی و تعادل سالمندان پرداخت و گزارش کرد که تمرینات تای چی موجب کاهش میزان زمین خوردن در افراد مسن می شود. جاج و همکاران (۲۰۰۱) گزارش کردند که تمرینات قدرتی اندام تحتانی بر بهبود تعادل و در نتیجه کاهش خطر زمین خوردن در زنان سالمند تأثیر دارد. مطالعه اثر تمرینات

¹ Core Stability

² Panjabi, M.

³ Jansson W.



ثبات مرکزی بر کنترل پاسچر توسط پتروفسکی و همکاران (۲۰۰۵) نشان داد که ۴ هفته برنامه تمرینی ثبات مرکزی بر تعادل ایستای افراد تأثیر معنی داری دارد.

سوالی که در این زمینه مطرح می شود این است که آیا می توان با فراهم کردن فعالیت ها و تجربیات حسی - حرکتی و تمرینات ترکیبی برای این دسته از کودکان زمینه رشد بهنجار و بهبود وضعیت تعادل را برای آنها فراهم کرد. برخی مانند کفارت، گتمن، بارش، گزل و پیا، معتقدند حرکت و یادگیری حرکتی مبدأ تمام ادراکات و یادگیری هاست و فرآیندهای حسی عالیتر، پس از رشد سیستم های حرکتی و ادراکی و برقراری ارتباط میان یادگیری حرکات و ادراک^۱ به وجود می آیند (باردینووا^۱ و همکاران، ۲۰۰۵). عملکرد مناسب مغز انسان مستلزم این است که از طریق محرک های محیطی تحریک شود. اهمیت این تحریکات برای رشد حسی - حرکتی دوران کودکی در تحقیقات به خوبی تأیید شده است (هریس، ۲۰۰۶). بنابراین می توان گفت که در برنامه های آمادگی که برای ارتقای رشد حرکتی کودکان طراحی می شود، تأثیر حرکات و مهارت های حرکتی می تواند نقش تحریک کننده را برای سیستم حسی ایفا کند.

با توجه به مطالب فوق کتاب حاضر بدنبال آن است که تأثیر ۸ هفته تمرینات ترکیبی (شامل تمرینات آمادگی جسمانی و تمرینات ثبات مرکزی) بر تعادل کودکان دختر و پسر کم توان ذهنی، جسمی مورد ارزیابی قرار دهد.