



دانشکده علوم انسانی و تربیت بدنی

مقایسه تأثیر تمرینات منتخب بر تعادل در دانش آموزان پسر پایه‌های اول تا سوم ابتدایی

نگارش

محسن شوشتری

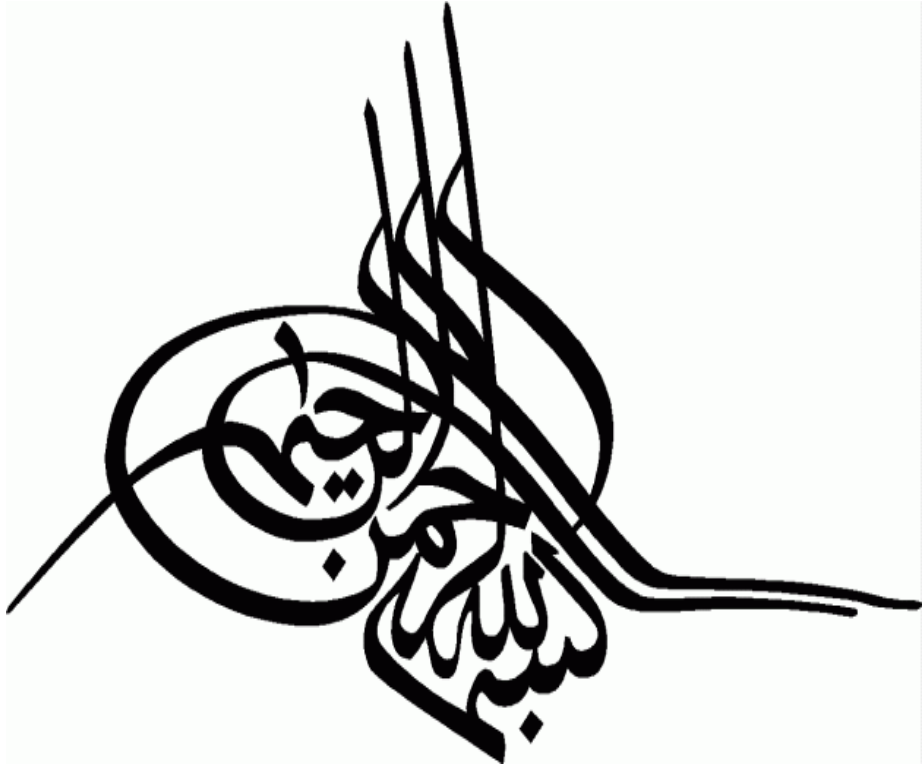
استاد راهنما: دکتر فرشته شهیدی

استاد مشاور: دکتر غلامرضا لطفی

پایان‌نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد

فیزیولوژی ورزشی

تیر ۱۳۸۸





دانشگاه تربیت مدرس شهید رجایی

مدیریت تحصیلات تکمیلی

باسمه تعالی

تعهدنامه اصالت اثر

اینجانب **محسن شوشتری** متعهد می شوم که مطالب مندرج در این پایان نامه حاصل کار پژوهشی اینجانب است و دستاوردهای پژوهشی دیگران که در این پژوهش از آنها استفاده شده است، مطابق مقررات ارجاع و در فهرست منابع و مأخذ ذکر گردیده است. این پایان نامه قبلاً برای احراز هیچ مدرک هم سطح یا بالاتر ارائه نشده است. در صورت اثبات تخلف (در هر زمان) مدرک تحصیلی صادر شده توسط دانشگاه از اعتبار ساقط خواهد شد.

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به دانشگاه تربیت مدرس شهید رجایی می باشد.

محسن شوشتری

امضاء:

تاییدیه هیئت داوران



تقدیم به :

والدین و برادران عزیزتر از جانم که آیینۀ افتادگی، عاطفه

و پارسایی هستند و زندگیم برایشان همه رنج است و

وجودشان برایم همه مهر.



تقدیم به :

همسر مهربانم که مجموعه حاضر مرهون فراغت آسایشی

است که او برایم فراهم آورد.



بدینوسیله از استاد ارجمند دکتر فرشته شهیدی که همواره با صبر و شکیبایی فراوان مرا در تهیه و تدوین این مجموعه مساعدت نمودند صمیمانه سپاسگزاری می‌نمایم.

از زحمات و راهنمایی‌های بی‌دریغ مشاور ارجمند دکتر غلامرضا لطفی که در نهایت بزرگواری مرا یاری نمودند تشکر می‌نمایم.

از همکاری دانش‌آموزان ابتدایی دبستان پسرانه شاهد کوثر که با دقت و پشتکار فراوان در این تحقیق شرکت کردند و از مدیریت و تمام همکاران محترم دبستان صمیمانه تشکر می‌نمایم.



موضوع: مقایسه تاثیر تمرینات منتخب بر تعادل ایستا در دانش آموزان پسر پایه‌های اول تا سوم ابتدایی

استاد راهنما: دکتر فرشته شهیدی

استاد مشاور: دکتر غلامرضا لطفی

نگارش: محسن شوشتری

چکیده

هدف این تحقیق مقایسه تاثیر تمرینات منتخب بر تعادل ایستا در دانش آموزان پسر پایه‌های اول تا سوم ابتدایی بود. به همین منظور ۶۰ پسر از دبستان شاهد کوثر واقع در منطقه ۱۹ تهران با دامنه‌ی سنی ۷ الی ۱۰ سال انتخاب و در چهار گروه: کنترل، دویدن رو به جلو، دویدن رو به عقب و دویدن به پهلو قرار گرفتند. لازم به ذکر است میانگین سنی، قد و وزن آزمودنیها به ترتیب ۸/۴۸ سال، ۱۲۷/۶۴ سانتی‌متر و ۲۸/۱۴ کیلوگرم بود. به منظور انجام این تحقیق ابتدا یک پیش‌آزمون جهت اندازه‌گیری تعادل ایستا از آزمودنیها به عمل آمد. سپس آزمودنیها در سه گروه تمرینی به مدت ۸ هفته و هر هفته ۳ جلسه (یک روز در میان) و در هر جلسه مسافت ۸۰۰ متر را در چهار مرحله ۲۰۰ متری با زمانهای استراحتی ۲ دقیقه‌ای طبق برنامه‌تدوینی گروه مربوطه دویدند و در نهایت مجدداً در یک پس‌آزمون مورد ارزیابی قرار گرفتند. ابزار اندازه‌گیری شامل آزمون ایستادن روی یک پا بوده است. جهت تجزیه و تحلیل آماری، از آزمون تی‌استیودنت در گروههای وابسته به منظور مقایسه میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون افراد هر گروه و آزمون کلموگروف اسمیرنوف برای توزیع طبیعی و آزمون لوین برای همگنی واریانس‌ها و تحلیل واریانس یک راهه و آزمون تعقیبی توکی جهت مقایسه میانگین نمرات چهار گروه استفاده شد و نتایج زیر حاصل گردید ($\alpha = 0.05$):

بین گروه تمرین دویدن رو به جلو و گروه کنترل، گروه تمرین دویدن رو به عقب و گروه کنترل، گروه تمرین دویدن به پهلو و گروه کنترل از لحاظ تاثیر بر تعادل ایستا تفاوت معنی‌داری وجود ندارد و همچنین بین سه گروه تمرینی نیز از لحاظ تاثیر بر تعادل ایستا تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. با توجه به نتایج کسب شده می‌توان عنوان کرد که تمرینات منتخب یا از لحاظ مدت زمان و نحوه اجرا و یا اساساً از لحاظ نوع تمرین، به گونه‌ای نبوده‌اند که بتوانند تعادل ایستای دانش‌آموزان ۷ الی ۱۰ ساله را تحت تاثیر قرار دهند.

واژه‌های کلیدی:

تعادل ایستا، دویدن رو به جلو، دویدن رو به عقب، دویدن به پهلو

فصل اول : طرح تحقیق

۲	مقدمه
۳	عنوان تحقیق
۴	بیان مساله
۵	اهمیت و ضرورت تحقیق
۶	اهداف تحقیق
۶	اهداف کلی
۶	اهداف جزئی
۷	فرضیه‌های تحقیق
۷	قلمرو تحقیق
۷	قلمرو مکانی تحقیق
۷	قلمرو زمانی تحقیق
۸	متغیرهای تحقیق
۹	محدودیت‌های تحقیق
۹	تعریف واژه‌ها، مفاهیم و متغیرها
۹	تعریف نظری
۹	تعریف عملیاتی

فصل دوم : مروری بر ادبیات موضوع

۱۱	مقدمه
۱۱	چارچوب نظری تحقیق
۲۰	بررسی نظریه‌های پیرامون موضوع تحقیق
۲۴	بررسی تحقیق‌های انجام شده

فصل سوم : روش‌شناسی تحقیق

۳۵	مقدمه
۳۵	روش و طرح تحقیق
۳۶	فرآیند تحقیق
۳۶	جامعه آماری
۳۶	نمونه، روش نمونه‌گیری و حجم نمونه
۳۷	ابزار گردآوری اطلاعات
۳۷	روایی ابزار جمع‌آوری اطلاعات
۳۷	پایایی ابزار جمع‌آوری اطلاعات
۳۸	گردآوری اطلاعات
۳۹	روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

فصل چهارم : تجزیه و تحلیل اطلاعات

۴۱	مقدمه
۴۱	توصیف متغیرها
۴۳	بررسی فرضیه‌های تحقیق و ارائه نتایج

فصل پنجم : نتیجه‌گیری، بحث و پیشنهادها

۴۹	مقدمه
۴۹	تجزیه و تحلیل نتایج تحقیق
۵۰	بحث و بررسی
۵۲	پیشنهادها
۵۲	توصیه‌ها

پیوستها

۵۵	فرم ثبت اطلاعات گروهها :
----	-------	--------------------------

منابع

۵۷	منابع فارسی
۶۱	منابع لاتین
۶۴	چکیده مقاله به انگلیسی :

فهرست جدولها

- جدول ۱-۲ : خلاصه‌ای از تحقیقات داخل کشور ۳۲
- جدول ۲-۲ : خلاصه‌ای از تحقیقات خارج از کشور..... ۳۳
- جدول ۱-۳ : طرح تحقیق ۳۵
- جدول ۲-۳ : میزان تعادل ایستا برای مردان ۳۷
- جدول ۱-۴ : توصیف آماری متغیرها ۴۱
- جدول ۲-۴ : توصیف آماری متغیر تعادل ایستا ۴۲
- جدول ۳-۴ : مقایسه میزان زمان آزمون ایستادن روی یک پا در گروه دویدن رو به عقب قبل و پس از دوره تمرینی..... ۴۳
- جدول ۴ - ۴ : مقایسه میزان زمان آزمون ایستادن روی یک پا در گروه دویدن رو به جلو قبل و پس از دوره تمرینی..... ۴۴
- جدول ۵-۴ : مقایسه میزان زمان آزمون ایستادن روی یک پا در گروه دویدن رو به پهلو قبل و پس از دوره تمرینی..... ۴۵
- جدول ۶-۴ : آزمون تجانس واریانس گروهها ۴۶
- جدول ۷-۴ : مقایسه اختلاف پیش آزمون و پس آزمون بین گروهها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس یکطرفه..... ۴۶

فهرست نمودارها

نمودار ۱-۴ : مقایسه میانگین زمان آزمون در گروه دویدن رو به عقب قبل و پس از تمرین ۴۳

نمودار ۲-۴ : مقایسه میانگین زمان آزمون در گروه دویدن رو به جلو قبل و پس از تمرین ۴۴

نمودار ۳-۴ : مقایسه میانگین زمان آزمون در گروه دویدن رو به پهلو قبل و پس از تمرین ۴۵

نمودار ۴-۴ : مقایسه میانگین زمان آزمون در چهار گروه تمرینی ۴۷

فصل اول

طرح تحقیق

مقدمه

میل به پیشرفت و کسب موفقیت، از دیر باز در بشر وجود داشته است؛ به طوری که، او همواره سعی داشته تا تواناییهای خود را افزایش دهد. این موضوع، در زمینه‌ی ورزش و تربیت بدنی کاملاً مشهود می باشد. گواه این ادعا، سه شعار سریعتر^۱، بالاتر^۲ و قویتر^۳ است که بر سر لوحه‌ی بازیهای المپیک نقش بسته است و این خود انگیزه‌ای درونی را برای ورزشکاران در جهت رسیدن به این اهداف فراهم می آورد [۱].

امروزه تربیت بدنی و ورزش با بهره‌مندی از علوم مختلف قادر گشته است، تحولات بنیادی در جوامع بشری به وجود آورد. به طوری که، ورزش و تربیت بدنی به عنوان یک پدیده فرهنگی و اجتماعی در زندگی انسانها از چنان اهمیتی برخوردار است که اکثر کشورهای جهان آن را لازمه حیات می دانند. باید پذیرفت که در طول تاریخ ورزش جزو زندگی انسانها بوده و با حیات آنها پیوسته سهیم و شریک بوده است، چنان که در گذشته مردم برای تامین زندگی بیش از امروز جنبش و فعالیت داشته‌اند و این تلاش و کوششها برای اداره زندگی، یک نوع ورزش طبیعی بوده است [۲].

پژوهش‌هایی که در زمینه تربیت بدنی و ورزش صورت گرفته نشان می دهد، اثرات مطلوب فعالیتهای بدنی در عملکرد و ساختار سیستمها مختلف است. اهمیت قامت خوب و طبیعی را به سختی می توان ارزش گذاری کرد، به همین خاطر کسب اطلاعات و بینش کلی و عمومی در مورد بدن انسان بسیار مهم و حیاتی می باشد [۲].

تعادل یک واکنش حرکتی نمونه است که به یکپارچگی محرکهای دریافتی از سیستمهای بینایی، شنوایی و حس حرکتی وابسته است. تعادل یک قابلیت و توانایی عمومی نیست، بلکه جزئی از تواناییهای ویژه است. فردی ممکن است در یک حرکت تعادلی اجرای خوبی داشته باشد، در حالی که حرکت دیگری را در حد متوسط اجرا کند. تعادل در دوران کودکی، نوجوانی و جوانی پیشرفت می کند [۱].

تعادل کودکان از سن ۳ تا ۱۹ سالگی رشد و پیشرفت دارد. در بعضی از حرکات تعادلی، حد متوسط اجرای یک گروه از کودکان در هر سال پیشرفت و تغییر زیادی ندارد. لیکن در طول سالهای متمادی پیشرفت جزئی به وجود می آید. در بعضی از تکالیف حرکتی دیگر، تعادل هر سال به طور معنی داری پیشرفت می کند. پژوهشگران معمولاً در مورد تحقیقات مربوط به سنجش تعادل، بیشتر از روشهای کمی استفاده می کنند. تفاوت‌های تعادل بین کودکان و بزرگسالان در زمینه عوامل زیست- مکانیکی است. رشد

1- CITIUS
2- ALTIUS
3- FORTIUS

و نمو جسمی در دوران کودکی و تغییرات مربوط به اندازه اندامها و نسبتهای جرم یا وزن آنها از آن جمله اند [۱].

در سال ۲۰۰۱، حدوداً ۱۵۷۰۰ نفر بر اثر سقوط جان خود را از دست داده‌اند. مشاهده آمار وابسته به سن برای سقوط (افتادن) الگویی یو شکل با مقادیر فراوان سقوط برای کودکان و بزرگسالان را به همراه دارد [۱۱]. بدون شک نقش بارز حفظ تعادل هم در حرکات ماهرانه ورزشی و هم در امور روزمره بر همگان آشکار است. بنابراین بی جهت نیست اگر مبحث تعادل را به شکل ویژه‌ای مورد مطالعه قرار دهیم تا شاید با پاسخ به سئوالاتی نظیر "تعادل دقیقاً از چه سنی و تا کی قابل پیشرفت است؟"، "عوامل موثر بر تعادل کدامند؟" و "آیا می‌توان با تمرینات منتخب موجب تسریع پیشرفت تعادل شد و در صورت جواب مثبت کدام نوع از تمرینات و در کدام سن، بیشترین مزیت را به همراه دارند؟" بتوانیم الگوی تعادل را با برنامه‌ریزی دقیق و منسجم در دستور کار ورزشکاران خویش بخصوص در سنین پایین قرار دهیم تا بدین شکل با ایجاد زمینه مناسب ورزشکاران و حتی غیر ورزشکاران را به سمت اجرای ماهرانه حرکات ورزشی و یا انجام صحیح کارهای روزانه با صرف حداقل انرژی، رهنمون کنیم.

عنوان تحقیق

عوامل متعددی دست به دست هم می‌دهند تا یک ورزشکار به درجه‌ای از موفقیت در ورزش دست پیدا کند، از جمله این عوامل، می‌توان به وراثت، عوامل آمادگی جسمانی، عوامل آمادگی حرکتی، تمرینات فرد، عوامل محیطی، تغذیه و ... اشاره کرد [۲].

آمادگی حرکتی، به قابلیت‌هایی گفته می‌شود که در انسان عمدتاً از طریق آموزش بدست آمده و اکتسابی می‌باشند، مانند: سرعت، چابکی، نیرو، تعادل، مهارت‌های ورزشی و ... [۵]. همانطور که مشاهده می‌شود تعادل یکی از عوامل آمادگی حرکتی می‌باشد که قابل یادگیری است و از طرفی می‌دانیم بدون حفظ تعادل کیفیت مهارت‌های ورزشی به شدت کاسته شده یا به طور کل از انجام آنها ناتوان می‌شویم. بنابراین سئوالاتی از این قبیل که تعادل از چه سنی قابل یادگیری است؟ یا اینکه آیا می‌توان با انجام تمرینات منتخب یادگیری آن را سرعت بخشید؟ ذهن ما را به خود مشغول می‌کند. تحقیق حاضر با عنوان "مقایسه تاثیر تمرینات منتخب بر تعادل ایستا در دانش آموزان پسر پایه‌های اول تا سوم ابتدایی" بر این پایه استوار است که "آیا می‌توانیم با انجام تمرینات منتخب در سنین پایین (۷ الی ۱۰ سال) تغییری در روند کسب تعادل ایجاد نماییم؟"

بیان مسئله

در سنین دبستان رشد جسمانی، عاطفی، شناختی و عقلانی کودک نسبت به سالهای بعد، از سرعت بیشتری برخوردار بوده و قابلیت اصلاح پذیری کودکان در مقطع ابتدایی فوق العاده است، بگونه‌ای که ارائه فعالیت‌های حرکتی منظم در این مقطع از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. به عبارت دیگر می‌توان گفت تجارب حرکتی کودک در این برهه زمانی زیربنای آگاهیها و یادگیریهای بعدی کودک را فراهم می‌آورد. یعنی توسعه تواناییهای بالقوه و مهارت‌های حرکتی در ورزشها و بطور عام تمام فعالیت‌های روزانه به حداقلی از مهارت‌های حرکتی نیاز دارند و حتی عقاید رایج امروزی حاکی از آنست که بهبود این عامل علاوه بر بهبود کارآیی شخص، احتمال آسیب دیدگی او را نیز در تمام ورزشها کاهش می‌دهد [۴]. پس ارائه برنامه‌های حرکتی مناسب و آگاهی نسبت به عوامل موثر در مهارت‌های حرکتی در دبستان عامل مهم جهت اصلاح عوارض ناشی از کمبود تجارب حرکتی و سبب توسعه مهارت‌های حرکتی کودک خواهد بود که متعاقب این، سبب پیشرفت تحصیلی و کسب موفقیت در تمام جنبه‌های زندگی می‌شود. در این زمینه ادوارد کپارت^۱ در سال ۲۰۰۱ اظهار می‌دارد: بسیاری از شاگردان کلاسهای اول تا سوم دبستان که در یادگیری مطالب درسی دارای مشکلاتی هستند، در توسعه مهارت‌های حرکتی نیز دارای مشکل هستند زیرا اساساً وجود اشکال در توسعه مهارت‌های حرکتی موفقیت فرد را در مدرسه تحت الشعاع قرار می‌دهد. عملکردهای ادراکی - حرکتی از عوامل مهم و تعیین کننده در پیشرفت‌های ورزشی و رشد همه‌جانبه می‌باشد. تکامل حرکتی بهینه موجب خودشکوفایی بیشتر و درخشان شدن استعدادها بالقوه شناختی - روانی فرد در آینده و بزرگسالی خواهد شد، گرچه عوامل فوق با نسبت‌های متفاوتی متاثر از وراثت و آموزش هستند اما ورزش و آموزش مهارت‌های حرکتی، بویژه در دوره‌های حساس رشد و همچنین برنامه‌ریزی صحیح جهت بهبود عملکردهای ادراکی - حرکتی را نمی‌توان نادیده گرفت [۶].

بدون شک تعادل یک توانایی جسمی لازم برای انجام فعالیت‌های روزانه مانند: ایستادن، راه رفتن و انجام صحیح، ماهرانه و موفقیت آمیز غالب حرکات ورزشی است و در یک قالب کلی متاثر از دو عامل شرایط جسمانی و وضعیت حواس می‌باشد [۱۲]. تحقیقات در طیف حواس و تعادل گویای وابستگی زیاد تعادل به حس بینایی و حس حرکت می‌باشد اما متاسفانه در زمینه شرایط جسمانی که در برگیرنده‌ی مباحث مرکز ثقل و بخصوص قدرت عضلانی است، تحقیقات بسیار اندک می‌باشد و همچنان سوالاتی از این قبیل که "آیا میتوانیم عدم کنترل جسمانی را به ضعف عضلات ویژه یا عدم اجرای تمرینات خاص برای عضلات درگیر در کنترل تعادل نسبت دهیم؟" به قوت خود باقی است.

مک نوین، ولف و سوری^۱ در سال ۲۰۰۲ در تحقیقی فعالیت الکترومیوگرافی عضله را از طریق تکلیف ایستادن افراد روی دستگاه تعادل سنج مورد آزمون قرار دادند، نتایج نشان داد که تحت وضعیت چشم‌های باز گروه توجه درونی تعداد بیشتری عضله و توده‌های عضلانی بزرگتری را برای به حداقل رساندن نوسان وضعیتی (حفظ تعادل) نسبت به گروه توجه بیرونی به کار بردند [۴۰]، بنابراین بی‌جهت نیست اگر با دقت بیشتری وضعیت عضلات در بحث تعادل را مورد تحقیق و پژوهش قرار دهیم. تحقیق حاضر بر این پایه استوار است که با توجه به مشاهده‌ی ضعف تعادل ایستا در حرکات روزانه و مهارت‌های ورزشی در بسیاری از دانش‌آموزان و حتی افراد بزرگسال "آیا می‌توانیم با بکارگیری تمرینات منتخب در سنین کودکی که فرد بسیار مستعد فراگیری الگوهای پایه می‌باشد این مشکل را کنترل نماییم؟"

از طرفی کودک سالم بطور طبیعی در دوران رشد، اندامهای حس شنوایی و بینایی اش رشد و تکامل لازم را خواهند کرد، اما در فرایند رشد متعارف، جهت بهبود تواناییهای ادراکی - حرکتی (هماهنگی، تعادل، سرعت حرکت، دقت و قدرت) آموزش دقیق و مناسب باید اعمال شود. منظور از آموزش مناسب، انجام برنامه‌هایی است که باعث شکوفایی استعدادهای حرکتی - ذهنی کودک می‌گردد.

اهمیت و ضرورت تحقیق

با توجه به شواهد تجربی در مدارس ابتدایی و شواهد علمی که گویای وجود ضعف آمادگی جسمانی در دانش‌آموزان ابتدایی می‌باشد از جمله تحقیق فاضلی فر (۱۳۸۱) [۲۳] و همچنین تحقیق اشرفی (۱۳۷۹) [۳] و در نهایت این نتیجه‌گیری که دانش‌آموزان ابتدایی در مقایسه با نرم‌های استانی و ملی از لحاظ آمادگی جسمانی عملکرد مطلوبی ندارند و با درک این موضوع که آمادگی جسمانی در افراد، پیش‌نیاز آمادگی حرکتی است، لذا می‌توانیم بر وجود مشکلی به نام ضعف تعادل در کودکان صحنه‌گذاریم.

از آنجائیکه انجام هر مهارت حرکتی نیاز به یک قابلیت پایه و اساسی و مهم تحت عنوان "تعادل" در همه‌ی افراد دارد. لذا توسعه و حفظ قابلیت تعادل در سلامتی و کیفیت زندگی انسان تاثیر بسیاری دارد. به عنوان نمونه فقط در کشور انگلستان سالانه دوازده هزار مورد شکستگی استخوان ران و ده هزار مورد شکستگی ستون فقرات در بین مردان که ناشی از عدم حفظ تعادل بوده است، گزارش شده است [۳۹]. مشاهده آمار وابسته به سن برای سقوط (افتادن) الگویی یو شکل با مقادیر فراوان سقوط برای کودکان و بزرگسالان را به همراه دارد [۵۱]. بنابراین با در نظر گرفتن شواهد علمی و تجربی

احتمال داده می شود عدم تعادل یکی از اصلی ترین عوامل آسیب دیدگی کودکان از جمله زمین خوردن در حین فعالیتهای حرکتی و یا نیازمندیهای حرکتی روزانه است که در صورت سلامت دستگاه عصبی و حواس درگیر در حفظ تعادل باید ضعف تعادل را در عوامل دیگری همچون ضعف عضلات جستجو کرد. بدون تردید تعادل یکی از پیش نیازهای ضروری برای اجرای حرکات ماهرانه ورزشی و حتی حرکات روزمره عادی محسوب می شود پس در صورت ضعف تعادل به هر دلیلی، سلامت زندگی افراد از کودکی تا بزرگسالی و همچنین موفقیت آنها در اجرای مهارتهای ورزشی دچار مشکل گردیده و چه بسا در نهایت منجر به انزوا و سرخوردگی افراد گردد. بنابراین، به نظر می رسد تحقیق در مورد تعادل امری لازم و ضروری است، تا با بدست آوردن اطلاعات کامل و جامع، ورزشکاران و غیرورزشکاران را با اهمیت یادگیری، نحوه یادگیری، مراحل سنی حساس برای یادگیری و مخصوصاً تمرینات برنامه ریزی شده به منظور یادگیری تعادل، آشنا سازیم. تحقیق حاضر تلاش می کند تا از تمرینات منتخب به شکل دویدن در جهات مختلف در سنین ۷ الی ۱۰ سالگی به منظور ارتقاء کیفیت حفظ تعادل در کودکان بهره جوید تا در صورت قبول این فرضیه بتوانیم با قرار دادن جایگاهی ویژه برای تمرینات منتخب در کنار تمرینات سنتی از قبیل انجام حرکات فرشته و حرکت بر روی خط راست، کودکان را هرچه بیشتر و بهتر در امر یادگیری حفظ تعادل کمک کرده تا بدین صورت هم یک زیربنای مستحکم در جهت یادگیری مهارتهای بعدی بوجود آوریم و هم آنها را از خطرات احتمالی عدم حفظ تعادل، مصون داریم.

اهداف تحقیق

الف) هدف کلی:

هدف کلی این تحقیق بررسی میزان تاثیر و مقایسه سه روش تمرین دویدن رو به جلو، دویدن رو به عقب و دویدن به پهلو بر تعادل ایستا در دانش آموزان پسر پایه های اول تا سوم ابتدایی می باشد.

ب) اهداف جزئی:

- ۱) بررسی تاثیر تمرین دویدن رو به جلو بر تعادل ایستا.
- ۲) بررسی تاثیر تمرین دویدن رو به عقب بر تعادل ایستا.
- ۳) بررسی تاثیر تمرین دویدن به پهلو بر تعادل ایستا.
- ۴) مقایسه تفاوت میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون چهار گروه.

فرضیه‌های پژوهش

- ۱) ۸ هفته تمرین دویدن رو به عقب تاثیر معنی داری بر تعادل ایستا دارد.
- ۲) ۸ هفته تمرین دویدن رو به جلو تاثیر معنی داری بر تعادل ایستا دارد.
- ۳) ۸ هفته تمرین دویدن به پهلو تاثیر معنی داری بر تعادل ایستا دارد.
- ۴) بین تاثیر تمرینات مختلف بر تعادل ایستا تفاوت معنی داری وجود دارد.

قلمرو تمرین

الف) قلمرو مکانی تحقیق:

کار میدانی تحقیق حاضر در یکی از مدارس ابتدایی تهران به نام شاهد کوثر متعلق به منطقه ۱۹ آموزش و پرورش واقع در نازی آباد، خیابان بهمنیار، شهرک فرهنگیان، کوچه مدرسه به انجام رسید. مدرسه از امکانات بسیار مناسبی جهت انجام تمرینات و همچنین اجرای آزمون برخوردار می باشد که به علت برگزاری تمرینات در فصل زمستان از فضای سالن زیرزمین مدرسه به منظور اجرای تمرینات و به منظور اجرای آزمون از اتاق ورزش استفاده شد.

ب) قلمرو زمانی تحقیق:

تمرینات منتخب در سال ۱۳۸۶ در فصل زمستان و در دو ماه بهمن و اسفند (۸ هفته) برگزار شد. تمرینات هفته‌ای سه جلسه (یک روز در میان) و در هر جلسه مسافت ۸۰۰ متر توسط آزمودنیها در سه گروه مختلف و در چهار مرحله ۲۰۰ متری با زمانهای استراحتی ۲ دقیقه‌ای طبق برنامه تدوینی و در محدوده زمانی ۱۱/۳۰ صبح الی ۱۳/۳۰ ظهر به انجام می رسید.

متغیرهای تحقیق

الف: متغیرهای مستقل

متغیر مستقل در این تحقیق روش تمرین بود که به سه شیوه مختلف انجام شد:

۱- تمرین دویدن رو به عقب: این تمرین برای گروه ۱ در نظر گرفته شده بود که در سالن مدرسه به مدت ۸ هفته، هفته‌ای سه جلسه و به صورت یکروز در میان انجام می پذیرفت. آزمودنیها مسافت ۸۰۰ متر را در چهار مرحله می دویدند. ابتدا ۲۰۰ متر را در فاصله زمانی ۲ تا ۳ دقیقه می دویدند سپس ۲ دقیقه

استراحت و این چرخه را ۴ مرتبه تکرار می کردند. تمرین در روزهای مشخص و از ساعت ۱۱/۴۵ الی ۱۲/۰۵ انجام می پذیرفت.

۲- تمرین دویدن رو به جلو: این تمرین برای گروه ۲ در نظر گرفته شده بود که در سالن مدرسه به مدت ۸ هفته، هفته‌ای سه جلسه و به صورت یکروز در میان انجام می پذیرفت. آزمودنیها مسافت ۸۰۰ متر را در چهار مرحله می دویدند. ابتدا ۲۰۰ متر را در فاصله زمانی ۲ تا ۳ دقیقه می دویدند سپس ۲ دقیقه استراحت و این چرخه را ۴ مرتبه تکرار می کردند. تمرین در روزهای مشخص و از ساعت ۱۲/۱۰ الی ۱۲/۳۰ انجام می پذیرفت.

۳- تمرین دویدن به پهلو: این تمرین برای گروه ۳ در نظر گرفته شده بود که در سالن مدرسه به مدت ۸ هفته، هفته‌ای سه جلسه و به صورت یکروز در میان انجام می پذیرفت. آزمودنیها مسافت ۸۰۰ متر را در چهار مرحله می دویدند. ابتدا ۲۰۰ متر را در فاصله زمانی ۲ تا ۳ دقیقه می دویدند سپس ۲ دقیقه استراحت و این چرخه را ۴ مرتبه تکرار می کردند. تمرین در روزهای مشخص و از ساعت ۱۲/۳۵ الی ۱۳/۱۵ انجام می پذیرفت.

ب: متغیر وابسته

تعادل ایستا: در تحقیق حاضر منظور از تعادل ایستا، توانایی فرد در حفظ تعادل بدن در یک حالت ساکن و زمانی است که در اجرای آزمون ایستادن روی یک پا، پای روی زمین خود را از قسمت پاشنه بلند کرده و روی سینه‌ی پا قرار می دهد. کسب زمان بیشتر در آزمون نشان دهنده‌ی توانایی بالاتر در اجرای تعادل ایستا می باشد.

ج: متغیرهای مداخله گر

- ۱- شرایط روحی و روانی آزمودنی‌ها در هنگام تمرین و بخصوص در حین آزمون.
- ۲- تغییر انگیزه و ایجاد رقابت آزمودنی‌ها در پس آزمون نسبت به پیش آزمون.

محدودیت‌های تحقیق

الف) محدودیت‌های قابل کنترل

- ۱) با توجه به طولانی بودن دوره تمرین و تجربی بودن آن و همچنین کم سن و سال بودن آزمودنی‌ها تعداد آنان تنها به ۶۰ نفر محدود گردید.
- ۲) جنس آزمودنی‌ها؛ که همگی شامل دانش آموزان پسر بود.
- ۳) مکان تحقیق؛ تمام آزمودنیها و جلسات تمرینی تحقیق حاضر در مدرسه شاهد کوثر واقع در شهرک فرهنگیان منطقه ۱۹ تهران انجام شد.
- ۴) سن آزمودنیها؛ دامنه سنی آزمودنیها از ۷ تا ۱۰ سال بوده است.