

عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات هوازی بر ترس در موقعیت های اجتماعی زنان غیر ورزشکار

محل انتشار:

اولین همایش ملی علوم ورزشی و فدراسیون ها با تاکید بر فدراسیون ورزش سه گانه (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

نویسندگان:

الهه دباغی - دانشجوی دکترا تخصصی یادگیری حرکتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران، ایران

پژمان احمدی - دکترا رفتار حرکتی، عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرری

خلاصه مقاله:

هدف کلی: هدف از این تحقیق بررسی تاثیر 8 هفته تمرین هوازی بر ترس در موقعیت های اجتماعی زنان غیرورزشکار بود. روش شناسی: روش تحقیق از نوع نیمه تجربی بود. جامعه ی آماری پژوهش، زنان غیرورزشکار با دامنه یسنی 21 تا 25 سال ساکن منطقه 11 شهر تهران بودند که به صورت داوطلبانه در این تحقیق شرکت کردند. آزمودنی ها به طور تصادفی به دو گروه تجربی (15 نفر) و کنترل (15 نفر) تقسیم شدند. قبل و بعد از 8 هفته تمرینات هوازی، آزمودنی ها پرسشنامه اضطراب اجتماعی کانون SPI را تکمیل کردند. آزمودنی ها تحت 8 هفته تمرینات هوازی شامل دویدن روی نوارگردان با سرعت 55 تا 75 درصد ضربان قلب بیشینه قرار گرفتند. کلیه تجزیه تحلیل های آماری در سطح 0/05 و با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه 20 انجام گرفت یافته ها: نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل یافته ها نشان داد تمرینات هوازی بر ترس در موقعیت های اجتماعی زنان غیرورزشکار تاثیر دارد. نتیجه گیری: جمع بندی تحقیق این بود که تمرینات هوازی، مداخله موثری برای کاهش میزان ترس در موقعیت های اجتماعی زنان غیرورزشکار است. پیشنهاد: از آنجایی که میزان هراس اجتماعی در زنان بیشتر از مردان است؛ بنابراین پیشنهاد می شود که امکانات و شرایط بیشتری جهت انجام تمرینات هوازی برای زنان فراهم شود.

کلمات کلیدی:

اضطراب اجتماعی، هراس اجتماعی، تمرینات هوازی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1030576>

