

عنوان مقاله:

توصیف وضعیت توان بی هوازی کاران دختر دعوت شده به اردوی تیم ملی ساحلی بر مبنای آزمون RAST

محل انتشار:

کنفرانس ملی تازه های علوم ورزشی و سلامت (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

فاطمه امیدی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، مدرس دانشگاه ایلام

حسن قره خانی - استادیار گروه تربیت بدنی دانشگاه زنجان

غلامرضا رئوفی - رئیس کمیته آموزش فدراسیون کبدی

عباس خواجه اورسجی - ریاست فدراسیون کبدی

خلاصه مقاله:

این پژوهش به منظور بررسی وضعیت توان بی هوازی ورزشکاران دختر کبدی کار بر مبنای آزمون دوییدن سرعت بی هوازی RAST انجام شد. جامعه ی آماری 23 نفر از ورزشکاران دختر دعوت شده به اردوی تیم ملی کبدی ساحلی جهت آماده سازی مسابقات آسیایی ساحلی چین 2021 بودند، که همگی به عنوان نمونه در این پژوهش حضور داشتند. توان بی هوازی با انجام آزمون RAST که شامل 6 مرحله دوییدن با تمام توان در مسافت 35 متر و زمان استراحت 10 ثانیه بین هر مرحله از دوییدن انجام و رکوردها ثبت شد. حداکثر، حداقل و میانگین توان بی هوازی پس از اجرای آزمون RAST اندازه گیری گردید. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS انجام شد و به تناسب هدف پژوهش از روش های آمار توصیفی و استنباطی استفاده گردید. در بخش آمار توصیفی با توجه به سطح سنجش متغیرها از شاخص های گرایش به مرکز مانند میانه و میانگین و نیز از شاخص های پراکندگی مانند انحراف استاندارد، کمینه و بیشینه استفاده شد. درضمن برای هر متغیر یک نمودار میله ای ترسیم شد. نتایج نشان داد مقدار میانگین حداکثر توان برابر با 318/75 و مقدار انحراف استاندارد برابر با 70/03 است. این امر نشانگر آن است که، نمره کسب شده حداکثر توان بیشتر ورزشکاران مورد بررسی بین 248/72 تا 388/78 می باشد. $70/03 \pm 318/75$ مقدار میانه 303/74 گویای آن است که، نمره حداکثر توان نیمی از ورزشکاران کمتر از 303/74 شده و نمره حداکثر توان نیمی دیگر بیشتر از این مقدار شده است. علاوه بر این کمترین نمره ای که یک ورزشکار در حداکثر توان خود بدست آورده برابر با 227/89 می باشد. و بیشترین نمره برابر با 554/37 شده است. همچنین میانگین نمره حداقل توان ورزشکاران مورد بررسی برابر با 192/09 و مقدار انحراف استاندارد برابر با 54/79 شده است. $54/79 \pm 192/09$ بدان معناست که، نمره حداقل توان بیشتر ورزشکاران بین 137/3 تا 246/88 می باشد. با توجه به مقدار میانه 206/37 نتیجه می گیریم که 50 درصد ورزشکاران حداقل توانشان کمتر از 206/37 است و 50 درصد دیگر حداقل توانشان بیشتر از 206/37 است. بر پایه ی یافته های بدست آمده از پژوهش و ارتباط بین توان بی هوازی و دیگر فاکتورهای آمادگی جسمانی می توان اظهار داشت که در صورت ضعیف بدن این عامل دیگر عامل ها نیز تحت تأثیر قرار می گیرد. با توجه به اهمیت این موضوع باید نسبت به توسعه توان بی هوازی ورزشکاران کبدی کار توجه بیشتری داشت، و مربیان تمرینات را متناسب با نوع مهارت و سطح توانایی های هریک از افراد طراحی و اجرا کند.

کلمات کلیدی:

توان بی هوازی ورزشکاران کبدی، آزمون RAST

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1157030>



