

عنوان مقاله:

اثر ماسک بر عملکرد میت زنی دختران تکواندوکار نونهال شهرستان اندیمشک

محل انتشار:

سومین همایش ملی علوم ورزشی با رویکرد ورزش، سلامت، جامعه (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

مرضیه پاپی صاد - کارشناسی ارشد گروه تربیت بدنی دانشگاه پیام نور تهران ایران

اصغر توفیقی - دانشیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه ارومیه

شهرام سلیمانی - دانشجوی دکتری گروه تربیت بدنی دانشگاه ارومیه

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش بررسی اثر ماسک بر عملکرد میت زنی دختران تکواندوکار نونهال شهرستان اندیمشک بود. پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی و از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. ۲۰ نفر از تکواندوکاران نونهال دختر شهرستان اندیمشک به روش نمونه گیری هدفمند و در دسترس انتخاب شدند. به صورت تصادفی به دو گروه ۱۰ نفر تقسیم شدند. هر دو گروه به مدت ۴ هفته ۲ جلسه ای پروتکل ۶۰ دقیقه ای تمرین را اجرا کردند. بدین صورت که ۳۰ دقیقه گرم کردن و تمرینات کششی، ۱۰ دقیقه سایه زدن با پا به کیسه بوکس ۱۰ دقیقه اجرای تکنیک سپس ۳ تکرار ۲۰ ثانیه ای میت زنی با ۲۰ ثانیه استراحت بین هر تکرار انجام دادند. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون تی مستقل برای تغییرات بین گروهی و آزمون تی زوجی برای تغییرات درون گروهی استفاده شد. یافته ها نشان داد تفاوت معناداری بین عملکرد دو گروه در پیش آزمون مشاهده نشد. $P \geq 0.05$ ولی بین عملکرد دو گروه در پس آزمون تفاوت معناداری مشاهده شد. $P < 0.05$ همچنین تغییرات درون گروهی تفاوت معناداری بین عملکرد گروه بدون ماسک در پیش و پس آزمون نشان نداد. $P \geq 0.05$ ولی بین میانگین عملکرد گروه با ماسک در پیش و پس آزمون تفاوت معناداری مشاهده شد. $P < 0.05$ بنابراین اگرچه استفاده از ماسک باعث کاهش عملکرد تکواندوکاران در فعالیای میت زنی شد اما پیشنهاد می شود افراد سالم برای حفظ سلامتی و ایمنی خود و دیگران هنگام ورزش از ماسک استفاده کنند.

کلمات کلیدی:

عملکرد میت زنی، ماسک، تکواندو

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1247291>

