

عنوان مقاله:

تاثیر ۱۰ هفته تمرین هوازی بر کاهش پرخاشگری مردان جوان غیر فعال شهر سرعین

محل انتشار:

همایش ملی تازه های پژوهش در علوم ورزشی (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

یونس انعامی - کارشناسی ارشد رشته مدیریت اماکن و تاسیسات ورزشی دانشگاه پیام نور تهران

سحر قاسمی - دانشجوی کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی گرایش مدیریت ورزشی

خلاصه مقاله:

پرخاشگری به هر گونه رفتاری که به هدف آسیب رساند یا مجروح ساختن موجودی دیگر انجام گرفته باشد، اطلاق می شود. افراد پرخاشگر غالباً تمایل خود برای آسیب رساندن به دیگران اعتراف کرده و در صورت عملی نشدن قصدشان ابراز یاس می کنند. هدف از این تحقیق بررسی تاثیر ۱۰ هفته تمرین هوازی بر میزان کاهش پرخاشگری مردان جوان غیر فعال شهر سرعین بود. جامعه آماری این تحقیق مردان جوان غیر فعال شهر سرعین بودند به همین منظور ۱۵ نفر با دامنه سنی 18 ± 5 که سابقه هیچ نوع فعالیت ورزشی نداشتن با استفاده از پرسش نامه آیزنگ و گلین ویلسون (نشان دهنده میزان متوسط پرخاشگری) انتخاب شدند. نتایج و تحلیل آماری با استفاده از نرم افزار SPSS و رزن ۲۵ و برای تجزیه و تحلیل آمار استنباطی از آزمون تی وابسته استفاده گردید. مبنای معناداری بر پایه $P < 0.05$ محاسبه شد. نتایج نشان می دهد که ۱۰ هفته تمرین هوازی بر میزان کاهش پرخاشگری مردان جوان غیر فعال تاثیر معنی داری دارد. ($P = 0.001$ به طوری که بایستگی بعدیک ماه از پایان تحقیق، کاهش چشمگیری در میزان پرخاشگری مشاهده شد. از نتایج بدست آمده می توان نتیجه گرفت که، با استفاده از تمرینات منظم ورزشی میزان پرخاشگری راتا حدی بتوان کاهش داد.

کلمات کلیدی:

تمرین هوازی، پرخاشگری، مردان جوان، شهر سرعین

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1371113>

