

عنوان مقاله:

ارتباط لوردوز کمری و WHR و اثر تمرینات شکمی در کاهش آنها دردانش آموزان پسر دبیرستانی شهرستان همدان

محل انتشار:

هفتمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسنده:

صلاح فتاحی - دبیر آموزش و پرورش ناحیه دو همدان، مدرس دانشگاه

خلاصه مقاله:

هدف از این تحقیق ارتباط لوردوز کمری و WHR و اثر تمرینات شکمی ویلیامز در کاهش آنها دردانش آموزان پسر دبیرستانی شهرستان همدان بود. روش انجام تحقیق از نوع توصیفی- نیمه تجربی و از نوع کاربردی و با طرح پیش آزمون و پس آزمون بود. جامعه آماری این پژوهش ۳۰۰ پسر دبیرستانی بود که در دامنه سنی ۱۵ تا ۱۸ سال قرار داشتند. از بین آنها ۳۰ نفر به عنوان آزمودنی انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه تجربی (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) تقسیم شدند. در ابتدا پیش آزمون از زاویه لوردوز کمری، میزان WHR از هر گروه به عمل آمد، سپس گروه تجربی، تحت تمرینات شکمی (تمرینات ویلیامز) به مدت ۸ هفته قرار گرفته در حالی که گروه کنترل تحت تاثیر هیچ مداخله ای در این ۸ هفته قرار نگرفتند و پس از اتمام پروتکل تمرینات مورد نظر، پس آزمون به عمل آمد. برای تعیین نرمال بودن توزیع داده ها، ابتدا از آزمون شایبرویلک، سپس برای مقایسه میانگین ها از آزمون آماری تی استیودنت همبسته و آزمون کوواریانس در سطح معنا داری $\alpha \leq 0.05$ استفاده شد. نتایج نشان داد که تمرینات شکمی تاثیر معنا داری بر کاهش زاویه لوردوز و WHR دارد، اما بین زاویه لوردوز و WHR هیچ رابطه مثبت و معنا داری دیده نمی شود. نتیجه گیری: نتایج نشان داد تمرینات شکمی (تمرینات ویلیامز) می تواند به عنوان یک روش موثر و مفید جهت کاهش زاویه لوردوز و میزان WHR قرار گیرد.

کلمات کلیدی:

لوردوز کمری، WHR، تمرینات شکمی ویلیامز

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1371296>

