

عنوان مقاله:

تاثیر یک دوره آموزش آمادگی جسمانی، ژیمناستیک و شطرنج بر آمادگی بدنی ادراک شده

محل انتشار:

نخستین کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در ترویج و توسعه علوم ورزشی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

سمیه دهخدا - کارشناسی ارشد رفتار حرکتی، مربی دانشگاه جامع علمی کاربردی فارس

زینب دهخدا - کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، مربی دانشگاه علمی کاربردی فارس

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر مقایسه تاثیر یک دوره آموزش آمادگی جسمانی، ژیمناستیک و شطرنج بر آمادگی بدنی ادراک شده دانشجویان دختر است. روش پژوهش، از نوع نوع نیمه تجربی و از یک طرح حاوی پیش آزمون و پس آزمون، مشتمل بر سه گروه تجربی استفاده شد. برای سنجش آمادگی بدنی ادراک شده از پرسشنامه آمادگی بدنی ادراک شده آبادی ۱۹۹۸، استفاده گردیده است. شرکت کنندگان ۶۰ نفر از دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه ارومیه بودند. روش نمونه گیری هدفمند بود. برای تحلیل داده ها از آزمون t وابسته، تحلیل واریانس یک طرفه ANOVA، تحلیل واریانس چندمتغیری MANOVA و آزمون توکی استفاده شد. نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش ژیمناستیک در سطح $0.021 > 0.05$ و آمادگی جسمانی در سطح $0.001 < 0.05$ معنی دار است و آمادگی بدنی ادراک شده را افزایش داده است. در حالی که آموزش شطرنج معنی دار نیست $0.051 < 0.05$ نتایج حاصل از آزمون تحلیل واریانس چند متغیری نشان داد که بین سه گروه در آمادگی بدنی و ابعاد آن تفاوت معنی دار بود. $0.039 < 0.05$ همچنین نتایج آزمون توکی حاکی از این بود که تفاوت بین گروه شطرنج با آمادگی جسمانی $0.016 < 0.05$ و شطرنج با ژیمناستیک $0.004 < 0.05$ ، معنی دار بود.

کلمات کلیدی:

آمادگی بدنی ادراک شده، ژیمناستیک، شطرنج، آمادگی جسمانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1497163>

