

## عنوان مقاله:

تاثیر چهارده جلسه، ده تکرار تمرین حرکت ایستاده ژاپنی بر کیفیت اکتسابی دانش آموزان ۱۰ تا ۱۳ سال

## محل انتشار:

اولین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی با رویکردهای نوین در ورزش جانبازان و معلولین (سال: ۱۴۰۱)

تعداد صفحات اصل مقاله: ۹

## نویسندگان:

شیدا مرشدی - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی بالینی، موسسه آموزش عالی زند، شیراز ایران

محمد اسدی - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی بالینی، موسسه آموزش عالی زند شیراز ایران

## خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر بررسی اثر چهارده جلسه تمرین ایستاده ی ژاپنی به عنوان یک حرکت اصلاحی بر روی کیفیت دانش آموزان ۱۰ تا سیزده سال است. در این پژوهش تعداد یازده نفر دانش آموز ده تا سیزده ساله که دارای کیفیت پستی بودند به صورت غیر تصادفی انتخاب شدند و پژوهش در دو مرحله ای پیش از موزن و پس از موزن برگزار شد که پس از موزن بعد از ۱۴ جلسه تمرین با ده تکرار حرکت ایستاده ی ژاپنی گرفته شد و نتایج کمی به دست آمده از زاویه ی انحنا ی جانبی به وسیله ی خط کش منعطف، توسط نرم افزار SPSS (ویرایش شانزدهم) بررسی و آنالیز شدند که توسط تی همبسته با میزان اثرپذیری  $P > 0/05$  بررسی شد و  $P = 0/001$  به دست آمد که بیانگر اثرپذیری و بهبود کیفیت پستی با استفاده از این حرکت ورزشی در کوتاه مدت است با توجه به این که این نوع کیفیت اکتسابی بوده و قابلیت برگشت پذیری دارد برای به کار بستن نتایج تحقیق حاضر نیازمند تحقیقات بیشتر در جوامع آماری بالاتر و با سنین مختلف هستیم.

## کلمات کلیدی:

کیفوز اکتسابی، حرکت ایستاده ی ژاپنی، حرکات اصلاحی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1591011>

