

عنوان مقاله:

بررسی آمادگی جسمانی پرسنل اداره حفاظت سازمان مرکزی دانشگاه آزاد اسلامی و مقایسه آن با نورمهای استاندارد جهانی

محل انتشار:

سومین کنفرانس بین المللی پژوهش های کاربردی در تربیت بدنی، علوم ورزشی و قهرمانی (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 32

نویسنده:

ارسلان نجفی - گروه تربیت بدنی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران.

خلاصه مقاله:

هدف از انجام این پژوهش، بررسی آمادگی جسمانی پرسنل اداره حفاظت سازمان مرکزی دانشگاه آزاد اسلامی و مقایسه آن با نورمهای استاندارد جهانی بود. جامعه آماری شامل کلیه پرسنل اداره حفاظت سازمان مرکزی بودند و تعداد آنها 87 نفر بود. نسبت میزان دور کمر به دور باسن (WHR)، شاخص توده بدنی (BMI)، تشخیص میزان آمادگی قلبی و عروقی آزمودنی ها (تست کوپر)، رکود پرس سینه (1RM) و انعطاف پذیری عضلات اندازه گیری شد. برای اندازه گیری به ترتیب از متر نواری جهت اندازه گیری دور باسن و دور کمر و قد آزمودنی ها، وزنه جهت تعیین میزان وزن آزمودنی ها، دویدن به مدت 12 دقیقه دور پیست دو و میدانی جهت اندازه گیری استقامت قلبی و عروقی آزمودنی ها، آزمون بشین و برس به صورت نشسته و با پاهای صاف و خم شدن روی تخته مدرج جهت تعیین انعطاف پذیری آزمودنی ها استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آمار استنباطی، جهت مقایسه اجزای آمادگی جسمانی در گروههای سنی نیز از تحلیل واریانس یک راهه مستقل استفاده شد. در صورت مشاهده تفاوت معنی دار از آزمون تعقیبی توکی استفاده می شود. سطح معنا داری نیز برای تمام محاسبات ($p < 0/05$) در نظر گرفته شده است. برای تفسیر داده ها نیز از نرم افزار کامپیوتری SPSS-15 استفاده شد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد با توجه به لزوم آمادگی جسمانی جهت آزمودنی ها با توجه به ماهیت شغلی و لزوم ورزیدگی این افراد به جهت ضرورت مقابله با حوادث غیر مترقبه و حتی درگیری های فیزیکی در محل کار با نقض کنندگان قوانین دانشگاه، متاسفانه پرسنل این مرکز در مقایسه با نورمهای استاندارد جهانی از آمادگی خوبی برخوردار نبوده و رکوردهای بدست آمده از این افراد گویای این موضوع بود که پرسنل انتظامات سازمان مرکزی دانشگاه دارای اضافه وزن، آمادگی پایین قلبی عروقی و انعطاف پذیری پایین عضلات بدن بوده اند.

کلمات کلیدی:

آمادگی جسمانی، پرسنل انتظامات سازمان مرکزی دانشگاه آزاد اسلامی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/880665>

