

# طراحی و تدوین نورم های عوامل آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی برای مردان سنین ۶۰-۵۰ سال اصفهان

مجری: وازگن میناسیان

عضو هیئت علمی دانشگاه اصفهان - ۱۳۸۹

## چکیده

هدف از اجرای پژوهش حاضر تدوین هنجار ملی آزمون دویدن سرعتی بی هوازی (RAST) برای جوانان دختر و پسر رده‌ی سنی ۱۵ تا ۲۵ سال می باشد. در این راستا، تعداد ۱۱ هزار نفر دختر و پسر ایرانی از ۵ استان پرجمعیت به صورت خوشه‌ای انتخاب شدند و در هر استان، ۲۲۰۰ نفر (تعداد ۱۱۰۰ نفر دختر و تعداد ۱۱۰۰ نفر پسر) آزمون RAST را اجرا کردند. یافته‌های پژوهش حاضر حاکی از آن بود که میانگین، حداقل و اوج برون ده توانی دختران ۱۵ تا ۲۵ ساله به ترتیب ۱۲۷، ۳۳ و ۲۵۵ وات و دارای شاخص خستگی ۶،۴۸ وات برثانیه می باشند. همچنین یافته‌ها نشان داد که میانگین، حداقل و اوج برون ده توانی پسران ۱۵ تا ۲۵ ساله به ترتیب ۳۳۹، ۴۶ و ۶۴۴ وات و دارای شاخص خستگی ۱۸،۴۳ وات بر ثانیه می باشند. بر اساس این نتایج چنین می توان نتیجه گیری نمود که قابلیت‌های بی‌هوازی دختران در مقایسه با پسران در تمام سطوح سنی ۱۵ تا ۲۵ سال، پایین تر بوده و از این رو دارای شاخص خستگی پایین تری نیز هستند. همچنین هر یک از گروه‌های سنی دختران و پسران دارای هنجار خاص خود می باشد که می تواند تحت تأثیر عوامل متعددی از جمله، سن، جنس، توده عضلانی، فعالیت بدنی و وراثت قرار گیرد.

واژگان کلیدی: آزمون دویدن سرعتی بی هوازی، هنجار