

Solmaz Nabizadeh Morsalfard, Mohamed Hosein Nasermeli and Behnaz Ganji Namin

PRIMERJAVA OBIČAJNE METODE UČENJA STOJE NA ROKAH IN S POMOČJO POSEBNE NAPRAVE TER NJIHOV VPLIV NA KAKOVOST IZVEDBE STOJE NA ROKAH

Ta raziskava je bila izvedena z namenom primerjave običajne vadbe stoji na rokah in vadbe stoji na rokah z uporabo posebne naprave med telovadkami začetnicami, starimi od 8 do 10 let. Da bi to dosegli, je v osmih tednih 30 uvrščenih telovadk namensko izbranih ter naključno razporejenih v dve skupini: v eni je bila uporabljena pomoč za učenje z napravo, ki so jo izdelali raziskovalci ($n=15$), v drugi pa je bila uporabljena običajna metoda ($n=15$). Po zaključku vadbe so bile opravljene različne meritve, vključno s trajanjem vzdrževanja ravnotežja, kakovostjo ravnotežja po strokovni oceni, obsegom gibljivosti v zapestju, komolcu, ramenskem in gleženjskem sklepu ter oceno bolečine v zapestju, predelu komolcev, ramen in spodnjega dela hrbta. Podatki so bili razčlenjeni z neodvisnimi t-testi, MANOVA in Mann-Whitneyjevim testom, s stopnjo značilnosti $p \geq 0,05$, podatki so bili obdelani z SPSS 22. Rezultati so pokazali, da je uporaba naprave za vadbo ravnotežja privedla do znatnega izboljšanja kakovosti ravnotežja z vidika sodnikov, pa tudi do opaznega zmanjšanja bolečin v predelu ramen, hrbta in zapestja v primerjavi z običajno vadbeno metodo. Poleg tega ni bilo bistvenih razlik med običajno metodo in uporabo naprave, ko smo upoštevali dejavnike, kot so kakovost delovanja ravnotežja, merjena z odstopanjem od navpične črte v različnih telesnih sklepih, trajanje vzdrževanja ravnotežja, obseg gibanja v zapestju, komolcu, rami, gležnju in bolečinah v komolcu in kolenu.

Ključne besede: stoji na rokah, naprava za učenje, telovadba, kakovost vadbe, bolečina.

Ani Agopyan, Berfin Serdil Ors

KAZALNIKI USPEŠNOSTI RITMIČARK, NOSILK ODLIČIJ NA OLIMPIJSKIH IGRAH 2020

Namen raziskave je bil razčleniti seštevke ocen orodja v rezultatu mnogoboja in določiti ključne kazalnike uspešnosti, po katerih se med 10 finalistkami v ritmiki na olimpijskih igrah 2020 v Tokiu razlikujejo dobitnice odličij od ostalih finalistk. V vzorcu smo ločili dobitnice odličij ($n=3$) in ostale ($n=7$). Ocena na vsakem orodju (obroč/žoga/kiji/trak) je imela sedem delov [težavnosti s telesom (DB), težavnosti z orodjem (DA), skupna D ocena, umetniška izvedba (EA), tehnična izvedba (ET), skupna E ocena, skupni rezultat (TS) orodja in skupno končno oceno (TFS-vsota štirih ocen orodij)]. Za izračun razlik so bili uporabljeni Mann-Whitneyjevi testi U in Cohenov izračun velikosti učinka d (ES). Naslednje spremenljivke so bile določene za razlikovanje TFS ritmičark, ki so osvojile odličje, in ritmičark brez: velik učinek z žogo-DA/D skupno/EA/E skupno/TS ($ES=1,550-1,879$), kiji-DA/D skupno /EA/TS ($ES=0,316-2,080$), obročem-DA/D skupno/TS ($ES=1,897-2,316$), trak-EA ($ES=1,879$) in z nizkim učinkom kiji-AD ($ES=0,316$). Obroč-DA in Obroč-D-TS ($ES=2,316$, $p<0,05$) imata največji vpliv, medtem ko vsi rezultati DB in ET ($p>0,05$) nimajo vpliva na TFS. Vpliv posameznega dela ocene, na rezultat z olimpijskim odličjem se razlikuje glede na orodje. Kot ključni pokazatelji uspešnosti pri doseganju visoke končne ocene in zagotovitev olimpijskega odličja se je pokazala ocena za težavnost (D) (tako v mnogoboju kot na posameznih orodjih) in ocena umetniške vrednosti. Vaditelji bi morali pri načrtovanju sestave stremeti k čim višji težavnostni vrednosti sestave, zlasti težavnosti dela z orodjem in se ob tem osredotočiti na izboljšanje umetniške vrednosti in brezhibni tehnični izvedbi.

Ključne besede: težavnost z orodjem, težavnost s telesom, olimpijska odličja
