

## چکیده:

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه بین ویژگی های تن سنجی، جسمانی و فیزیولوژیکی ورزشکاران زبده کوهنورد با موفقیت عملکردی آنها بود. به همین منظور ۳۶ کوهنورد ایرانی که موفق به صعود قله بالای ۵۰۰۰ متر شده بودند، با میانگین سن  $31/26 \pm 5/8$  سال، وزن  $74/51 \pm 7/8$  کیلوگرم و قد  $178/68 \pm 5/77$  سانتی متر به عنوان نمونه آماری این پژوهش انتخاب شدند. برای ارزیابی ویژگی های تن سنجی از شاخص های قد، وزن، درصد چربی بدن، شاخص های توده بدنی، محیط اندام تحتانی، طول اندام تحتانی و فوقانی ؛ برای ارزیابی ویژگی های فیزیولوژیکی از شاخص های توان هوازی (آزمون ۱۲ دقیقه‌ای)، توان بی‌هوازی (آزمون پله بی‌هوازی) و توان انفجاری (آزمون سارجنت) و برای ارزیابی ویژگی های آمادگی جسمانی از شاخص های قدرت عضلات پا (آزمون یک تکرار بیشینه)، سرعت (آزمون دوی ۶۰ متر)، استقامت عضلانی بالاتنه (آزمون شنای روی زمین) و استقامت عضلانی میان‌تنه (آزمون دراز و نشست) استفاده شد. موفقیت کوهنوردان با توجه به قله صعود شده بالای ۵۰۰۰ متر در طی ۳ سال گذشته ارزش گذاری شد. از آمار توصیفی برای محاسبه میانگین و انحراف استاندارد اطلاعات به دست آمده و از روش همبستگی پیرسون برای تعیین ارتباط ویژگی های یاد شده با موفقیت کوهنوردان استفاده شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که ارتباط معنی داری بین قدرت عضلات پا ( $r=0/42, P=0/004$ )، توان انفجاری (پرش عمودی) ( $r=0/33, P=0/02$ )، توان بی‌هوازی ( $r=0/48, P=0/001$ )، توان هوازی ( $r=0/38, P=0/009$ )، درصد چربی ( $r=0/28, P=0/04$ )، استقامت عضلانی (بالاتنه) ( $r=0/31, P=0/02$ )، استقامت عضلات میان‌تنه ( $r=0/38, P=0/008$ ) و سن ( $r=0/1, P=0/37$ ) با موفقیت کوهنوردان مرد وجود دارد. براساس یافته‌های به دست آمده می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که عوامل قدرت عضلانی پا، توان انفجاری، توان بی‌هوازی، توان هوازی، درصد چربی، استقامت عضلانی بالاتنه و میان‌تنه و سن می‌تواند تاثیر معنی داری بر موفقیت کوهنوردان زبده و صعود به ارتفاعات بالاتر داشته باشند. لذا مربیان و ورزشکاران رشته کوهنوردی جهت آماده سازی و برنامه ریزی تمرینات جهت تقویت این عوامل را باید مدنظر قرار دهند.

واژگان کلیدی: تن سنجی، فیزیولوژیکی، جسمانی، موفقیت، کوهنوردان.