

بررسی رابطه بین ویژگی‌های تن‌سنجی، جسمانی و فیزیولوژیکی ورزشکاران زبده کوهنورد با موفقیت عملکردی آنها

فاطمه جعفرزاده*، حمید اراضی،

1394-06-25

چکیده: هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه بین ویژگی‌های تن‌سنجی، جسمانی و فیزیولوژیکی ورزشکاران زبده کوهنورد با موفقیت عملکردی آنها بود. به همین منظور 36 کوهنورد ایرانی که موفق به صعود قله بالای 5000 متر شده بودند، با میانگین سن $26/31 \pm 8/5$ سال، وزن $51/74 \pm 8/7$ کیلوگرم و قد $68/178 \pm 77/5$ سانتی متر به عنوان نمونه آماری این پژوهش انتخاب شدند. برای ارزیابی ویژگی‌های تن‌سنجی از شاخص‌های قد، وزن، درصد چربی بدن، شاخص‌های توده بدنی، محیط اندام تحتانی، طول اندام تحتانی و فوقانی؛ برای ارزیابی ویژگی‌های فیزیولوژیکی از شاخص‌های توان هوازی (آزمون 12 دقیقه‌ای)، توان بی‌هوازی (آزمون پله بی‌هوازی) و توان انفجاری (آزمون سارجنت) و برای ارزیابی ویژگی‌های آمادگی جسمانی از شاخص‌های قدرت عضلات پا (آزمون یک تکرار بیشینه)، سرعت (آزمون دوی 60 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 5000 متر در طی 3 سال گذشته ارزش‌گذاری شد. از آمار توصیفی برای محاسبه میانگین و انحراف استاندارد اطلاعات به دست آمده و از روش همبستگی پیرسون برای تعیین ارتباط ویژگی‌های یاد شده با موفقیت کوهنوردان استفاده شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که ارتباط معنی‌داری بین قدرت عضلات پا ($r=0/42$ ، $P=0/004$)، توان انفجاری (پرش عمودی) ($r=0/33$ ، $P=0/02$)، چربی درصد ($r=0/38$ ، $P=0/009$)، توان هوازی توان ($r=0/48$ ، $P=0/001$)، توان بی‌توان ($r=0/04$)، تنه میان عضلات استقامت ($r=0/31$ ، $P=0/02$) (بالاتنه) عضلانی استقامت ($r=0/28$ ، $P=0/008$)، های-یافته براساس دارد وجود مرد کوهنوردان موفقیت با ($r=0/37$ ، $P=0/01$) سن و ($r=0/38$ ، $P=0/001$) 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 معنی‌داری بر موفقیت کوهنوردان زبده و صعود به ارتفاعات بالاتر داشته باشند. لذا مربیان و ورزشکاران رشته کوهنوردی جهت آماده‌سازی و برنامه‌ریزی تمرینات جهت تقویت این عوامل را باید مدنظر قرار دهند.

کلمات کلیدی : واژگان کلیدی: تن‌سنجی، فیزیولوژیکی، جسمانی، موفقیت، کوهنوردان.

[Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database](#)

[دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها](#)