

مقایسه نیمرخ آنترپومتریکی و آمادگی جسمانی دختران قایقران شهرستان بندرانزلی با نخبگان جهان

نازنین یلدایی*، 109،

1395-12-19

نیمرخ آنترپومتریکی، آمادگی جسمانی و قابلیت‌های مرتبط با آن که در ورزش قهرمانی نقش به سزایی دارد شامل شاخص‌های متعددی چون طول قد ایستاده، طول قد نشسته، طول دست‌ها، شاخص توده بدن (BMI)، درصد چربی بدن، انعطاف پذیری و ویژگی‌های آمادگی جسمانی مانند توان هوازی و بی‌هوازی می‌شود که در تحقیق حاضر از آزمون Rast برای سنجش آن استفاده شده است. هدف از این تحقیق بررسی نیمرخ آنترپومتریکی و آمادگی جسمانی دختران قایقران شهرستان بندرانزلی و مقایسه آن با نخبگان جهان می‌باشد. جامعه آماری تحقیق نیز تمامی دختران قایقران شهرستان بندرانزلی در سال 94-95 که شامل 25 نفر است می‌باشد. نوع تحقیق نیز از نوع نیمه تجربی است که با تهیه چک لیست‌های اندازه‌گیری شاخص‌ها تعیین شده است. بر اساس نتایج بدست آمده میزان t حاصل از توانایی هوازی بین دختران قایقران شهرستان بندرانزلی با نخبگان جهان تفاوت معناداری مشاهده می‌شود و میزان توانایی در دختران جهان نسبت به دختران بندرانزلی بالاتر است اما در توانایی بی‌هوازی بین دو گروه اختلاف میانگین‌ها از نظر آماری معنادار نمی‌باشد. بین متغیر سن و طول قد نشسته نخبگان جهان و دختران قایقران شهرستان بندرانزلی نیز تفاوت معنی‌داری ($p \geq 0/05$) مشاهده نشده است همچنین بین شاخص‌های طول قد ایستاده، طول دست‌ها، توده بدن، توده بدون چربی، شاخص توده بدنی، درصد چربی، VO_{2max} ، نخبگان جهان و دختران قایقران بندرانزلی تفاوت معنی‌داری ($p \leq 0/05$) بدست آمد به گونه‌ای که این شاخص‌ها در نخبگان جهان بیش از دختران قایقران شهرستان بندرانزلی می‌باشد لذا پیشنهاد می‌شود که برنامه تمرینی مناسب برای تقویت قدرت، استقامت، توان هوازی و توان بی‌هوازی قایقرانان باید در نظر گرفته شود.

کلمات کلیدی : نیمرخ آنترپومتریکی، نیمرخ جسمانی، قایقرانی بندرانزلی، توان هوازی، توان بی‌هوازی