

تعیین نیمرخ فیزیولوژیکی و ترکیب بدنی کشتی‌گیران جوان آزاد و فرنگی منتخب گیلان و مقایسه آن با نورم ملی

رضا مؤدبی*، دکتر بهمن میرزایی،

98-4-18

هدف از پژوهش حاضر، تهیه نیمرخ آمادگی جسمانی و ترکیب بدنی کشتی‌گیران جوان منتخب استان گیلان در رشته آزاد و فرنگی و مقایسه آن با رکوردهای ثبت شده از کشتی‌گیران رده ملی بود. برای این منظور، 25 کشتی‌گیر قهرمان کشوری و استانی (13 کشتی‌گیر آزاد و 12 کشتی‌گیر فرنگی) بر اساس معیارهایی نظیر محدوده سنی 18 تا 20 سال، تمرین منظم کشتی، نداشتن مصدومیت یا بیماری و عدم مصرف دارو یا مکمل به صورت هدفمند انتخاب شدند. ویژگی‌های آنترپومتریک نظیر قد، قد نشسته، طول دست (زائده اولنار تا آخرمی)، عوامل ترکیب بدن شامل وزن بدن، درصد چربی زیرپوستی، توده بدون چربی (FFM) و شاخص توده بدن (BMI) و عوامل آمادگی جسمانی نظیر انعطاف‌پذیری عضلات پشت ران و کمر (آزمون خمش جلو)، انعطاف‌پذیری عضلات خم‌کننده شکم و ران (آزمون باز کردن تنه)، انعطاف‌پذیری تاکننده‌های شانه (آزمون بلند کردن شانه‌ها) و توان انفجاری (پرش جفت)، استقامت عضلات شکم (آزمون یک دقیقه‌ای دراز و نشست)، استقامت عضلات بالاتنه (آزمون بارفیکس)، استقامت کمر بند شانه‌ای و دست‌ها (آزمون یک دقیقه‌ای شنا سوئدی)، توان هوازی (آزمون بروس)، سرعت (آزمون دوی 36 متر)، چابکی (آزمون دوی 4×9 متر)، قدرت بیشینه پنجه دست برتر (دینامومتر دستی)، قدرت بیشینه عضلات بالاتنه (آزمون پرس سینه)، قدرت بیشینه عضلات پایین‌تنه (آزمون اسکوات) و قدرت بیشینه عضلات کمر و پاها (آزمون ید لیفت) بر اساس روش‌های استاندارد اندازه‌گیری شد. از آزمون آماری t تک‌نمونه‌ای برای مقایسه رکوردهای کشتی‌گیران گیلان با نورم تیم ملی استفاده شد. نتایج نشان داد که کشتی‌گیران گیلانی از BMI کم‌تر و فرنگی‌کاران گیلانی از FFM کم‌تری نسبت به نورم ملی برخوردار بودند ($p < 0.05$). همچنین، در خصوص متغیرهای جسمانی و فیزیولوژیکی نیز یافته‌ها حاکی از ضعیف‌تر بودن رکورد کشتی‌گیران گیلانی نسبت به هم‌تایان رده ملی آن‌ها بود ($p < 0.01$). با توجه به یافته‌های حاضر، به مربیان و کشتی‌گیران گیلان توصیه می‌شود که از تمرینات آماده‌سازی مناسب‌تری برای بهبود این عوامل استفاده کنند. واژه‌های کلیدی: آنترپومتریک، آمادگی جسمانی، قدرت عضلانی، توان هوازی، استقامت عضلانی.

کلمات کلیدی : آنترپومتریک، آمادگی جسمانی، قدرت عضلانی، توان هوازی، استقامت عضلانی.

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

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