

عنوان مقاله:

ارتباط بین ویژگیهای آنتروپومتریکی و زیست-حرکتی با موفقیت تکواندوکاران زن زنده استان گیلان

محل انتشار:

اولین همایش ملی تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

حمید اراضی - دانشیار، گروه فیزیولوژی ورزشی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان

زهرا حسین زاده - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت

مانی ایزدی - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان

خلاصه مقاله:

لازمه و پیش شرط دستیابی به موفقیت در رقابتهای ورزشی برخوردار از قابلیت‌های جسمانی از قبیل ویژگیهای آنتروپومتریکی و زیست-حرکتی معین است. شناخت ویژگیهای مذکور در هر رشته ورزشی از عوامل مهم تعیین کننده و مؤثر بر اجرای ورزشکار است. هدف از پژوهش حاضر بررسی ارتباط بین ویژگیهای آنتروپومتریکی و زیست-حرکتی با موفقیت تکواندوکاران زن زنده استان گیلان بود. از میان تکواندوکاران زن زنده استان گیلان 40 نفر از افرادی که در سطوح مختلف استانی، کشوری و بین المللی مقام قهرمانی کسب کرده بودند با میانگین سن $(17/84 \pm 3/67)$ ، قد $(167/56 \pm 6/92)$ و شاخص توده بدن $(19/12 \pm 2/45)$ در پژوهش حاضر شرکت نمودند. پس از تکمیل فرمهای رضایتمانه شخصی توسط آزمودنیها و اطلاع آنها از فرآیند تحقیق، اندازه گیریهای آنتروپومتریکی نظیر قد، وزن، نسبت کمر به لگن، طول قد نشسته، اندام فوقانی، اندام تحتانی، ساق پا و ساعد ارزیابی شد. همچنین درصد چربی بدن از طریق اندازه گیری ضخامت لایه های چربی زیر پوستی (روش سه نقطه ای) و با جایگذاری در معادله جکسون و پولاک (1978) محاسبه گردید. ویژگیهای زیست-حرکتی نظیر توان هوازی و بی هوازی به ترتیب با استفاده از آزمونهای کوپر و پرش سارجت و جایگذاری در معادلات پیشنهادی مربوطه محاسبه شد. سرعت، چابکی، استقامت عضلانی و انعطاف پذیری نیز به ترتیب با استفاده از آزمونهای دوی 36 متر، دوی 4x9 متر، شنای سوئدی و خمش به جلو مورد ارزیابی قرار گرفت. از میان تمامی ویژگیهای آنتروپومتریکی تنها درصد چربی و شاخص توده بدن با موفقیت تکواندوکاران رابطه معنیداری داشتند. $(p \leq 0/05)$ بین ویژگیهای فیزیولوژیکی ارزیابی شده (توان هوازی و بی هوازی) با موفقیت تکواندوکاران رابطه مستقیم و معنیداری مشاهده شد. $(p < 0/01)$ از میان ویژگیهای عملکردی تنها سرعت $(p < 0/01)$ و چابکی $(p < 0/05)$ با موفقیت رابطه منفی و معنیداری داشتند. لذا توجه به ویژگیهای زیست حرکتی- خصوصاً ویژگیهای فیزیولوژیکی پژوهش حاضر از جمله مواردیست که مریبان این رشته ورزشی باید در برنامه ریزی و طراحی تمرینات خود مدنظر قرار دهند چرا که این ویژگیها تأثیر بسزایی در ورزش تکواندو خصوصاً در حیطة قهرمانی این ورزش دارند.

کلمات کلیدی:

توان بی هوازی، توان هوازی، ویژگیهای آنتروپومتریک، تکواندو، موفقیت

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/556549>

