





دانشگاه تهران
دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

عنوان:

تاثیر برخی از مقادیر آنتروپومتریکی بر روی
آزمونهای انعطاف‌پذیری خمش به پایین **Toe-Touch**
و خمش به جلو **Sit and Reach**

استاد راهنما:

دکتر حسین علیزاده

استاد مشاور:

دکتر محمدرضا بیات

نگارش:

مجید مسیحای اکبر

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد

در

رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

پاییز ۱۳۸۰

۳۸۰۷۹

تقدیم به:

همسر صبور و دلسوزم و همچنین فرزندانم که تمام
مسایل و مشکلات زندگی را پذیرا بودند.

سپاسگزاری

از خداوند یکتا که فرصت انجام این تحقیق را به من عطا فرمود شاکرم.
انجام این امر جز با یاری و راهنمایی‌های دلسوزانه، موشکافانه و مفید
دوست و استاد محترم جناب آقای دکتر حسین علیزاده امکان‌پذیر نبود که
بدینوسیله از ایشان صمیمانه تشکر و قدردانی می‌نمایم.
همچنین از اساتید محترم آقایان دکتر محمدرضا بیات و دکتر
محمدرضا کردی که در انجام این تحقیق از هدایت و راهنمائیهای ایشان
بهره‌مند شده‌ام سپاسگزارم.
شایان ذکر است از کلیه اساتید محترم و دوستان گرامی که در مراحل
مختلف تحصیل مرا یاری کردند بویژه از آقایان دکتر محمود گودرزی و دکتر
فضل‌الله باقرزاده و جناب آقای مهرزاد حمیدی قدردانی نمایم.
از دوست گرامی آقای کیانوش شریفی آذر که مرا در انجام تحقیق یاری
کردند نیز بسیار سپاسگزارم.

چکیده تحقیق

چکیده تحقیق :

هدف تحقیق حاضر تعیین تأثیر برخی اندازه‌های آنتروپومتریکی چون طول دست، تنه نشسته، طول پا، طول قد و تیپ بدنی بر روی میزان انعطاف پذیری در آزمونهای خمش به پایین (Toe-Touch) و خمش به جلو (Sit & Reach) می‌باشد. برهسین اساس از جمع دانشجویان شرکت کننده در کلاسهای واحد ۱ تربیت بدنی تعداد ۱۰۰ نفر در محدوده سنی ۱۹ تا ۲۵ ساله انتخاب شدند و اندازه‌گیریهای مورد نظر با ابزارهای دقیق انجام گرفت.

یافته‌های پژوهش حاضر به شرح زیر است :

یافته‌های پژوهش

- ۱- همبستگی معنی‌دار با آلفای ۰/۰۵ بین اندازه طول دست و میزان انعطاف پذیری در آزمون خمش به پایین وجود ندارد.
- ۲- همبستگی معنی‌دار با آلفای ۰/۰۵ بین اندازه طول تنه و میزان انعطاف پذیری در آزمون خمش به پایین وجود ندارد.
- ۳- همبستگی معنی‌دار معکوس با آلفای ۰/۰۵ بین اندازه طول پاها و میزان انعطاف پذیری در آزمون خمش به پایین وجود دارد. بر این اساس هر چه طول پاها کوتاهتر باشد امتیاز انعطاف پذیری افزایش می‌یابد.
- ۴- همبستگی معنی‌دار معکوس با آلفای ۰/۰۵ بین اندازه طول قد و میزان انعطاف پذیری در آزمون خمش به پایین وجود دارد. بر این اساس هر چه از طول قد کاسته شود میزان انعطاف پذیری افزایش می‌یابد.

چکیده تحقیق

۵- همبستگی معنی دار با آلفای $0/05$ بین تیپ بدنی و میزان انعطاف پذیری در آزمون خمش به پایین وجود ندارد.

۶- با توجه به F محاسبه شده برابر $1/659$ اختلاف معنی داری بین میانگین انعطاف پذیری در آزمون خمش به پایین در سه تیپ بدنی وجود ندارد.

۷- با توجه به F محاسبه شده برابر $1/462$ اختلاف معنی داری بین میانگین سه مرحله اندازه گیری انعطاف پذیری در آزمون خمش به پایین وجود ندارد.

۸- همبستگی معنی دار با آلفای $0/05$ بین اندازه طول دست و میزان انعطاف پذیری در آزمون خمش به جلو وجود ندارد.

۹- همبستگی معنی دار با آلفای $0/05$ بین اندازه طول تنه و میزان انعطاف پذیری در آزمون خمش به جلو وجود ندارد.

۱۰- همبستگی معنی دار معکوس با آلفای $0/05$ بین اندازه طول پاها و میزان انعطاف پذیری در آزمون خمش به جلو وجود دارد. بر این اساس هرگاه طول پاها کاسته شود بر نتیجه انعطاف پذیری در آزمون خمش به جلو اضافه می شود.

۱۱- همبستگی معنی دار معکوس با آلفای $0/05$ بین اندازه طول قد و میزان انعطاف پذیری در آزمون خمش به جلو وجود دارد. بدین صورت که هر چه از میزان قد کاسته شود، نتیجه آزمون انعطاف پذیری بهبود می یابد.

۱۲- همبستگی معنی دار با آلفای $0/05$ بین تیپ بدنی و میزان انعطاف پذیری در آزمون خمش به جلو وجود ندارد.

۱۳- با توجه به F محاسبه شده برابر $2/492$ اختلاف معنی داری بین میانگین

چکیده تحقیق

انعطاف پذیری در آزمون خمش به جلو در سه تیپ بدنی وجود ندارد.

۱۴- با توجه به F محاسبه شده برابر $0/786$ اختلاف معنی داری بین میانگین سه

مرحله اندازه گیری انعطاف پذیری در آزمون خمش به جلو وجود ندارد.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
فصل اول: طرح تحقیق	
۲	مقدمه
۴	بیان موضوع تحقیق
۵	ضرورت و اهمیت تحقیق
۶	اهداف تحقیق
۶	الف) هدف کلی
۷	ب) اهداف اختصاصی
۷	فرضیه‌های تحقیق
۱۰	روش اجرای تحقیق
۱۰	جامعه آماری
۱۰	نمونه آماری
۱۰	ابزار و روش جمع آوری اطلاعات
۱۱	متغیرهای تحقیق
۱۱	روش آماری
۱۱	محدودیت‌های تحقیق
۱۲	الف) محدودیت‌های قابل کنترل
۱۲	ب) محدودیت‌های غیرقابل کنترل

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۳	تعریف واژه‌ها و اصطلاحات
فصل دوم: مروری بر پیشینه تحقیق	
۱۶	مقدمه
بخش اول	
۱۷	انعطاف پذیری چیست؟
۱۸	انعطاف پذیری عاملی مهم در آمادگی جسمانی
۱۹	عوامل مؤثر بر انعطاف پذیری
۲۰	نقش و اهمیت انعطاف پذیری
۲۳	انعطاف پذیری و نقش آن در درمان بیماریها و ناهنجاریها
۲۴	انتروپومتري و آنتروپولوژی
۲۶	کسب آنتروپومتري
۲۸	کاربرد آنتروپومتري در علوم ورزشی
۳۰	زمنونهای سنجش انعطاف پذیری
بخش دوم	
۳۱	الف) تحقیقات انجام شده در خارج کشور
۳۱	- آزمون خمش بدن به پایین و نقش عوامل آنتروپومتريک
۳۷	- آزمون خمش به جلو و ویژگیهای آنتروپومتريکی

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۴۷	ب) تحقیقات انجام شده در داخل کشور.....
فصل سوم: روش شناسی تحقیق	
۵۱	مقدمه
۵۱	متغیرهای تحقیق
۵۱	الف) متغیرهای آنتروپومتریکی
۵۲	ب) متغیرهای مربوط به مقادیر انعطاف پذیری
۵۳	روش تحقیق
۵۳	جامعه و نمونه تحقیق
۵۴	جمع‌آوری اطلاعات
۵۴	الف) ابزارهای اندازه‌گیری
۵۴	ب) روشهای اندازه‌گیری مقادیر آنتروپومتریک
۵۶	ج) روشهای اندازه‌گیری مقادیر انعطاف پذیری
۵۹	روشهای آماری
فصل چهارم: تجزیه و تحلیل یافته‌های تحقیق	
۶۱	مقدمه
۶۱	الف) تجزیه و تحلیل توصیفی یافته‌ها
۶۳	ب) تجزیه و تحلیل استنباطی یافته‌ها

- ۶۳ - آزمون فرض اول
- ۶۵ - آزمون فرض دوم
- ۶۶ - آزمون فرض سوم
- ۶۸ - آزمون فرض چهارم
- ۶۹ - آزمون فرض پنجم
- ۷۱ - آزمون فرض ششم
- ۷۲ - آزمون فرض هفتم
- ۷۴ - آزمون فرض هشتم
- ۷۵ - آزمون فرض نهم
- ۷۷ - آزمون فرض دهم
- ۷۸ - آزمون فرض یازدهم
- ۸۰ - آزمون فرض دوازدهم
- ۸۱ - آزمون فرض سیزدهم
- ۸۳ - آزمون فرض چهاردهم

فصل پنجم: بحث، نتیجه‌گیری و پیشنهادات

- ۸۷ مقدمه
- ۸۷ خلاصه پژوهش
- ۸۹ بحث و نتیجه‌گیری
- ۹۸ پیشنهادات
- ۹۹ منابع و مأخذ
- ضمیمه

فهرست اشکال

صفحه	عنوان
۲۷.....	۱-۲ نمای شماتیک واژه آنتروپولوژی و سایر واژه‌های مربوط به آن
۳۳.....	۲-۲ اندازه‌گیری زاویه ران، زاویه تنه، زاویه لگن خاصره، ستون فقرات و ...
۴۰.....	۳-۲ آزمون خمش به جلو: آیا تفاوت‌های موجود در طول اعضای بدن افراد ...
۴۳.....	۴-۲ آزمون اصلاح شده خمش بدن به جلو
۵۷.....	۱-۳ نحوه اجرای آزمون خمش به جلو
۵۸.....	۲-۳ نحوه اجرای آزمون خمش به پایین

فهرست جداول

صفحه	عنوان
۶۲.....	۱-۴ شاخص‌های آماری توصیفی متغیرهای آنتروپومتریکی
۶۲.....	۲-۴ شاخص‌های آماری توصیفی متغیرهای انعطاف‌پذیری
۶۳.....	۳-۴ شاخص‌های آماری توصیفی تیپ بدنی
۶۴.....	۴-۴ ضریب همبستگی بین اندازه طول دست و میزان انعطاف‌پذیری در آزمون خمش به پایین
۶۵.....	۵-۴ ضریب همبستگی بین اندازه طول تنه و میزان انعطاف‌پذیری در آزمون خمش به پایین
۶۷.....	۶-۴ ضریب همبستگی بین اندازه طول پاها و میزان انعطاف‌پذیری در آزمون خمش به پایین
۶۸.....	۷-۴ ضریب همبستگی بین اندازه طول قد و میزان انعطاف‌پذیری در آزمون خمش به پایین
۷۰.....	۸-۴ ضریب همبستگی بین تیپ بدنی و میزان انعطاف‌پذیری در آزمون خمش به پایین
۷۱.....	۹-۴ محاسبات آماری آزمون F برای میزان انعطاف‌پذیری خمش به پایین در سه تیپ بدنی
۷۳.....	۱۰-۴ محاسبات آماری آزمون F برای میزان انعطاف‌پذیری خمش به پایین در سه مرحله آزمون
۷۴.....	۱۱-۴ ضریب همبستگی بین اندازه طول دست و میزان انعطاف‌پذیری در آزمون خمش به جلو
۷۶.....	۱۲-۴ ضریب همبستگی بین اندازه طول تنه و میزان انعطاف‌پذیری در آزمون خمش به جلو
۷۷.....	۱۳-۴ ضریب همبستگی بین اندازه طول پاها و میزان انعطاف‌پذیری در آزمون خمش به جلو
۷۹.....	۱۴-۴ ضریب همبستگی بین اندازه طول قد و میزان انعطاف‌پذیری در آزمون خمش به جلو
۸۰.....	۱۵-۴ ضریب همبستگی بین تیپ بدنی و میزان انعطاف‌پذیری در آزمون خمش به جلو
۸۲.....	۱۶-۴ محاسبات آماری آزمون F برای میزان انعطاف‌پذیری خمش به جلو در سه تیپ بدنی
۸۴.....	۱۷-۴ محاسبات آماری آزمون F برای میزان انعطاف‌پذیری خمش به جلو در سه مرحله آزمون
	۱۸-۴ میزان ضریب همبستگی میان اندازه‌های آنتروپومتریک و آزمونهای خمش به پایین و خمش به جلو
۸۵.....	جلو

فهرست نمودارها

عنوان	صفحه
۱-۴ همبستگی بین اندازه طول دست و میزان انعطاف پذیری در آزمون خمش به پایین	۶۴
۲-۴ همبستگی بین اندازه طول تنه و میزان انعطاف پذیری در آزمون خمش به پایین	۶۶
۳-۴ همبستگی بین اندازه طول پاها و میزان انعطاف پذیری در آزمون خمش به پایین	۶۷
۴-۴ همبستگی بین اندازه طول قد و میزان انعطاف پذیری در آزمون خمش به پایین	۶۹
۵-۴ همبستگی بین اندازه تیپ بدنی و میزان انعطاف پذیری در آزمون خمش به پایین	۷۰
۶-۴ مقایسه میانگینهای میزان انعطاف پذیری خمش به پایین در سه تیپ بدنی	۷۲
۷-۴ مقایسه میانگینهای میزان انعطاف پذیری خمش به پایین در سه مرحله آزمون	۷۳
۸-۴ همبستگی بین اندازه طول دست و میزان انعطاف پذیری در آزمون خمش به جلو	۷۵
۹-۴ همبستگی بین اندازه طول تنه و میزان انعطاف پذیری در آزمون خمش به جلو	۷۶
۱۰-۴ همبستگی بین اندازه طول پاها و میزان انعطاف پذیری در آزمون خمش به جلو	۷۸
۱۱-۴ همبستگی بین اندازه طول قد و میزان انعطاف پذیری در آزمون خمش به جلو	۷۹
۱۲-۴ همبستگی بین اندازه تیپ بدنی و میزان انعطاف پذیری در آزمون خمش به جلو	۸۱
۱۳-۴ مقایسه میانگینهای میزان انعطاف پذیری خمش به جلو در سه تیپ بدنی	۸۳
۱۴-۴ مقایسه میانگینهای میزان انعطاف پذیری خمش به جلو در سه مرحله آزمون	۸۴

فصل اول

طرح تحقیق