



۳۰۳۹ ع

مرکز آموزش تربیت بدنی و علوم ورزشی
پایان نامه تحصیلی

عنوان

اثر و دوام گرم کردن بر نتایج آزمونهای آمادگی جسمانی در
قهرمانان رشته والیبال شهرستان ملایر

استاد راهنما:

۱۳۷۹

دکتر خسرو ابراهیم

استاد مشاور:

عیسی کاتوزیان

نکارش:

قاسم زنگنه

خرداد ۱۳۷۹

۹۳۵۳۴

**این پژوهش با همکاری و مساعدت مادی و
معنوی دفتر تحقیقات و آموزش حوزه
معاونت فرهنگی و آموزشی سازمان تربیت
بدنی جمهوری اسلامی ایران انجام شده
است.**

تقدیم به ارواح پاک پدر و برادر بزرگوارم اولین

معلمین زندگیم

9

تقدیم به فرزندم کیمیا

و همسر خوبم که با صبوری و شکیبائی و تحمل

سختیها راه را بر من هموار نمودند .

تشکر و قدر دانی

بدینوسیله نهایت سپاسگزاری و قدردانی خود را از جناب آقای دکتر خسرو ابراهیم (استاد راهنما) که با راهنماییهای خردمندانه و ارزشمند شان اینجانب را در تنظیم پایان نامه یاری فرمودند، ابراز می دارم. همچنین از جناب آقای عیسی کاتوزیان (استاد مشاور) که در همه حال با مشاورتهای گرانقیمتشان راه گشا و حلال مشکلاتم درجه پایان رساندن پایان نامه بودند تشکر و قدر دانی می نمایم.

از جناب آقای هوشنگ سلیمی مدیر کل محترم دفتر تحقیقات و آموزش و جناب آقای بهرام حاج هادی مدیر کل محترم مرکز آموزش و تربیت مربی و همکاران محترمشان و مربیان و ورزشکاران والیبالیست شهرستان هلایر که در راه تهیه و تنظیم پایان نامه صمیمانه همکاری و مساعدت داشته اند تقدیر و تشکر و سپاسگزاری می نمایم.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

طرح تحقیق

فصل اول

- * مقدمه ۲
- * بیان مسئله تحقیق ۴
- * ضرورت و اهمیت تحقیق ۵
- * اهداف تحقیق ۶
- * متغیرهای تحقیق ۷
- * فرضیه های تحقیق ۸
- * محدودیتهای تحقیق ۸
- * روش اجرای تحقیق ۹
- * روش آماری ۱۰
- * واژه های تحقیق ۱۱

ادبیات تحقیق

فصل دوم

- * مقدمه ۱۳
- * تعریف و اهمیت گرم کردن ۱۴
- * روشهای گرم کردن ۱۶
- * اثرات و دلایل گرم کردن ۲۰
- * گرم کردن و نقش آن در کاهش و پیشگیری آسیبها ۲۲
- * شدت ومدت و روش مطلوب گرم کردن ۲۳
- * فاصله زمانی مطلوب بین پایان گرم کردن و شروع فعالیت اصلی ۲۹

- * گرم کردن و سازگاری ثانویه..... ۳۰
- * اثرات سودمند گرم کردن..... ۳۱
- * اثر گرم کردن بر برخی فاکتورهای آمادگی جسمانی و..... ۳۲
- * مدت زمان مناسب برای گرم کردن ورزشکاران..... ۳۵

" روش تحقیق "

فصل سوم

- * مقدمه..... ۳۷
- * جامعه آماری..... ۳۸
- * نمونه های تحقیق..... ۳۸
- * متغیرهای وابسته تحقیق..... ۳۸
- * ابزار اندازه گیری تحقیق..... ۳۹
- * روش اجرا آزمونها..... ۴۱
- * روش آماری..... ۴۷

" نتایج آماری یافته های تحقیق "

فصل چهارم

- * مقدمه..... ۴۹
- * جداول نتایج آزمونها در هر مرحله از آزمون..... ۵۰
- * نمودارهای مقایسه نتایج در هر مرحله از آزمون..... ۵۸
- * آزمون فرضیه ها..... ۶۲

نتایج تحقیق

فصل پنجم

۶۷.....	* مقدمه
۶۸.....	* نتایج تحقیق
۶۸.....	* بحث نتیجه گیری
۷۰.....	* پیشنهادات
۷۲.....	* فهرست منابع

فهرست جداول و نمودارها

صفحه	عنوان
۵۰	* جداول میانگین مشخصات فردی آزمودنیها.....
۵۱	* نتایج آزمونهای آمادگی جسمانی در مرحله اول.....
۵۲	* دوم.....
۵۳	* سوم.....
۵۴	* چهارم.....
۵۵	* پنجم.....
۵۶	* ششم.....
۵۷	* جدول مقایسه میانگین آزمونهای آمادگی جسمانی در مراحل شش گانه.....

۵۸	* نمودار مقایسه نتایج آزمون پرش طرفین در مراحل شش گانه.....
۵۹	* عمودی.....
۶۰	* دورفت و برگشت ۴×۹.....
۶۱	* دو ۳۶متر در مراحل شش گانه.....

چکیده تحقیق:

عنوان:

اثر و دوام گرم کردن بر نتایج آزمونهای آمادگی جسمانی در ورزشکاران والیبالیست مرد شهرستان ملایر

استاد راهنما: دکتر خسرو ابراهیم
استاد مشاور: عیسی کاتوزیان
دانشجو: قاسم زکنه

با توجه به دستاوردهای متعدد پژوهشگران درباره تاثیرات و دوام گرم کردن روی چگونگی اجرای فعالیتهای ورزشی، هنوز دلایل و مدارک کافی درباره دوام گرم کردن ارائه نشده است. به همین دلیل لزوم اجرای گرم کردن پیش از فعالیت اصلی و اینکه چه مدت زمان، وقفه بین گرم کردن و اجرای فعالیت اصلی منجر به اجرای مطلوب می گردد موجب شد تا محقق جهت پاسخگویی به سئوالات تحقیق، با انتخاب تصادفی بیست و پنج نفر از ورزشکاران والیبالیست و انجام آزمونهای پرش عمودی، پرش جفت طرفین، دو رفت و برگشت 4×9 و دو 36 متر در شش مرحله متفاوت از نظر فواصل زمانی بین گرم کردن و اجرای آزمونها (بدون گرم کردن - بلافاصله بعد از گرم کردن و 5 و 10 و 15 و 20 دقیقه استراحت پس از گرم کردن) و پس از ثبت و جمع آوری نتایج حاصل از هر مرحله از آزمون با استفاده از محاسبات آمار توصیفی و روش تحلیل واریانس و آزمون F توسط نرم افزار Spss با توجه به فرضیات تحقیق به نتایج حاصله ذیل دست یابد:

- اختلاف معنی داری بین نتایج آزمون پرش طرفین قبل از گرم کردن و 5 مرحله بعد از گرم کردن مشاهده گردید.

- اختلاف معنی داری بین نتایج آزمون پرش عمودی قبل از گرم کردن و 5 مرحله بعد از گرم کردن مشاهده نگردید.

- اختلاف معنی داری بین نتایج آزمون دو رفت و برگشت 4×9 قبل از گرم کردن و 5 مرحله بعد از گرم کردن مشاهده نگردید.

- اختلاف معنی داری بین نتایج آزمون دو 36 متر قبل از گرم کردن و 5 مرحله بعد از گرم کردن مشاهده نگردید.

فصل اول

- مقدمه

- بیان مسئله تحقیق

- ضرورت و اهمیت تحقیق

- اهداف تحقیق

- متغیرهای تحقیق

- فرضیه های تحقیق

- محدودیتهای تحقیق

- ابزار اندازه گیری

- روش اجرای تحقیق

- روش آماری

مقدمه

تحولات چشمگیر قرن اخیر در زمینه های مختلف علمی بیانگر تلاش انسان برای بهتر زیستن است از آنجائیکه در ورزش بهتر بودن یک اصل مهم تلقی می شود ، لذا بدیهی است که علوم ورزشی با استفاده از دستاوردهای پیشرفته تکنولوژی و علوم زیستی ، حرکتی ، روانی همچون فیزیولوژی ، بیومکانیک ، تغذیه ورزشی و روانشناسی و... بایستی در روند تحولات قرار گیرد .

نقش سازنده تربیت بدنی و ورزش در تامین بهزیستی و سلامت جسمانی و روانی طبقات مختلف بویژه نسل جوان در راستای اهداف تعلیم و تربیت جامعه از دیدگاه بزرگان علوم تربیتی آشکار و تاکید شده است و تحقق این مهم بر پایه برنامه ریزیهای اصولی و محاسبات واقع بینانه علمی میسر می باشد .

آگاهی مربیان از دستاوردهای علوم در زمینه تربیت بدنی منوط به وجود کتب و نشر آثار علمی در امر تربیت بدنی می باشد تا در خدمت رفع نیازهایی از جامعه واقع شود. امروزه پیشرفت‌ها و تحولات چشمگیر ورزش و شکسته شدن مکرر رکوردها را باید مدیون تلاش‌های گسترده متخصصین و محققین در زمینه علوم مرتبط با تربیت بدنی و ورزش دانست. سالهاست که نحوه آغاز فعالیتهای جسمانی و ورزش توجه بسیاری از کارشناسان را به خود جلب کرده است و طرح شیوه های نوین علمی و عملی جهت افزایش کارائی دستگاههای مختلف بدن طی اجرای فعالیتهای بدنی جزو رنوس کار محققین و ورزشکاران قرار گرفته است.

برای داشتن اجرای مطلوب در فعالیتهای ورزشی، تحقیقات بسیاری انجام شده است و به جرات می توان عنوان نمود که موفقیت‌های اخیر ورزشکاران ماهر در اجرای مهارتهای خیره کننده و بدست آوردن رکوردهای دور از انتظار مدیون این پیشرفت است. از جمله عواملی که مورد مطالعه و تحقیق بسیاری از پژوهشگران قرار گرفته چگونگی آماده شدن برای آغاز فعالیتهای ورزشی یا مسابقه است که اصطلاحاً به آن "تمرینات مقدماتی" یا "گرم کردن" (۱) می گویند.

با توجه به مجموعه دستاوردهای محققین در خصوص اثر گرم کردن روی کیفیت و کمیت فعالیتهای ورزشی هنوز مدارک و دلایل کافی برای ضرورت بی چون و چرای آن ارائه نشده و به همین دلیل لزوم اجرای گرم کردن قبل از شروع فعالیتهای اصلی موضوع مورد بحث بین محققین می باشد ولی آنچه مسلم است باوجود تمامی اختلاف نظرها اکثر مربیان معتقدند که ورزشکاران باید پیش از شروع تمرینات سنگین اقدام به انجام تمرینات سبک برای افزایش انعطاف پذیری و آمادگی فیزیولوژیکی بدن خود نمایند.

بیان مسئله تحقیق :

بیشتر پژوهشهایی که درباره تاثیر گرم کردن بر روی فعالیتهای ورزشی انجام شده است نشان می دهند که تغییرات فیزیولوژیکی و سوخت و ساز ناشی از گرم کردن سبب افزایش کارآئی سیستمهای بدن و بهبود در بالارفتن کیفیت اجرای مهارتهای ورزشی می شود، گرم کردن موجب کاهش سطح چسبندگی تارهای عضلانی می شود و سرعت انقباض و بازگشت به وضعیت استراحت عضله را افزایش می دهد و در نتیجه کارآئی عضلات را بالا می برد.

با توجه به دستاوردهای متعدد پژوهشگران درباره تاثیرات و دوام گرم کردن روی چگونگی اجرای فعالیتهای ورزشی هنوز مدارک و دلایل کافی برای ضرورت آن ارائه نشده است به همین دلیل لزوم اجرای گرم کردن پیش از فعالیت اصلی و اینکه چه مدت زمانی بین گرم کردن و اجرای فعالیت اصلی منجر به اجرای مطلوب می گردد موضوع مورد بحث محققان و بیشتر از آن مربیان و ورزشکاران است ولی با وجود این اختلاف نظرهای موجود بیشتر مربیان معتقدند که ورزشکاران باید پیش از شروع مسابقات و اجرای فعالیتهای ورزشی با انجام تمرینات مقدماتی بدن خود را گرم کنند تا از تاثیرات فیزیولوژیکی و روانی آن برای اجرای مطلوب بهره مند شوند، لذا هدف از انجام این تحقیق پی بردن به تاثیر فاصله زمانی استراحت بین گرم کردن و شروع فعالیت اصلی و همچنین دوام گرم کردن در ورزشکاران رشته والیبال می باشد. بیشتر ورزشکاران گرم کردن را در اجرای فعالیتهای تخصصی بسیار لازم می دانند زیرا آنان معتقدند که گرم کردن نه تنها در کسب آمادگی جسمی و روانی لازم برای تمرین یا مسابقه کمک بسیاری می کند بلکه در کاهش یا جلوگیری از آسیبهای جسمانی در هنگام فعالیت نیز موثر است.

با توجه به فواید و محسنات گرم کردن محقق در صدد است که به سئوالات زیر به نحو مقتضی پاسخ بدهد .

- آیا برای بهترین اجرا باید بلافاصله پس از گرم کردن فعالیت اصلی را شروع کرد؟
- آیا در صورت نیاز به وقفه بین گرم کردن و اجرای فعالیت اصلی ، اصولاً "مدت زمان این وقفه چه مدت باید باشد تا بهترین نتیجه و اثر بخشی را داشته باشد ؟
- معمولاً اثر گرم کردن بر روی بدن ، چه مدت باقی می ماند ؟

- ضرورت و اهمیت تحقیق :

در دنیای امروز پژوهشگران رشته های مختلف علوم ، کوله باری از تجربه و یافته های پیشینیان را به دوش می کشند و در جهت رسیدن به یافته های جدید و جدیدتر ، کوچکترین ابهامات را با استفاده از بهترین شیوه های علمی و آزمایشگاهی مورد بررسی قرار می دهند چرا که انجام تحقیقات علمی و آزمایشگاهی برای دستیابی به واقعیتهای نهفته برای هر پدیده ای از ضروری ترین اموری است که بشر امروزی به آن دست می زند . در کشورهای پیشرفته دائماً " تحقیقات دامنه داری درباره عوامل موثر در پیشبرد سطح مهارتها و کاهش زمان رکوردها در رشته های مختلف ورزشی صورت می گیرد ، کاربرد این تحقیقات سبب شده است که امروزه در عرصه ورزش شاهد پیشرفتهای چشمگیری در زمینه زیبایی حرکات و ظهور قدرت ، سرعت ، انعطاف پذیری ، دقت در اجرای مهارتها ، شکسته شدن رکوردها و خلق حرکات جدید باشیم . با توجه به چنین نگرش ژرفی در زمینه تربیت بدنی نباید از کندو کاو غافل شد و برای پی بردن به علل موفقیتها در تمرینات ، متغیرهای گوناگون را بیشتر بررسی کنیم .

تاکنون تحقیقات بسیاری در زمینه گرم کردن بر روی اجرای مهارتها ، پیشگیری از