

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه آزاد اسلامی  
واحد تهران مرکزی  
دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد [M. A]

گرایش : تربیت بدنی و علوم ورزشی

عنوان :

تاثیر و ماندگاری دوره‌های برنامه تمرینی بر برخی پارامترهای بیومکانیکی بازیکنان تیم ملی کاراته بانوان کشور

استاد راهنما :

دکتر حیدر صادقی

استاد مشاور :

دکتر محمد علی آذربایجانی

پژوهشگر :

فرخنازارباب

پانیز 1390



# ISLAMIC AZAD UNIVERSITY

Central Tehran Branch  
Faculty of physical Education and sport science

"M.A" Thesis

On Physical Education and Sport Science

**Subject:**

The Effect and Durability of Practice routine on some Biomechanical  
Parameters of Women's national Karate team

**Advisor:**

Dr. Heydar Sadeghi

**Consulting Advisor :**

Dr. Mohammad Ali Azarbayjani

**By:**

Farokhnaz Arbab

Autumn 2011

### تشکر و قدردانی :

به رسم ادب و احترام از استاد گرامی و راهنمائیهای بزرگوار ، جناب آقای دکتر حیدر صادقی که با صبر و بردباری و ارزنده، اینجانب را در گردآوری این مجموعه یاری نمودند و همچنین ازجناب آقای دکتر محمد علی آذربایجانی و کلیه عزیزانی که مرا یاری نمودند صمیمانه تشکر و سپاسگزاری مینمایم .

### تقدیم به پدر و مادر عزیزم

پدر، مظهر صداقت، ایمان، و دیانت، راهنمای صبر و استقامت

مادر، شمع فروزان زندگی، زیباترین، عمیقترین و مقدس ترین کلمه  
در هر فرهنگ و هر سرزمین و هر زمان.

شما را به خاطر همه محبت هایتان، از خود گذشتگی هایتان احساس و  
عاطفه هایتان، صبر و بردباری هایتان سپاس می گویم .

## فهرست مطالب

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
	<b>فصل اول : کلیات طرح</b>
2	مقدمه .....
3	1-1- بیان مسئله .....
4	2-1- اهمیت موضوع تحقیق و انگیزش آن .....
5	3-1- سوالات و فرضیه های تحقیق .....
6	4-1- هدف های تحقیق .....
7	5-1- قلمرو تحقیق .....
7	6-1- متغیر های پژوهش .....
8	7-1- تعاریف مفهومی و عملیاتی و اثره های کلیدی تحقیق .....
	<b>فصل دوم : مطالعات نظری</b>
11	مقدمه .....
11	1-2- مبانی نظری .....
50	2-2- پیشینه تحقیق .....
54	3-2- جمع بندی کلی .....
	<b>فصل سوم : روش شناسی تحقیق ( متدولوژی )</b>
56	مقدمه .....
56	1-3- روش تحقیق .....
56	2-3- جامعه آماری .....
56	3-3- حجم نمونه و روش اندازه گیری .....
56	4-3- متغیرهای پژوهش .....
56	5-3- ابزار جمع آوری اطلاعات .....
82	6-3- روش تجزیه و تحلیل داده ها .....
	<b>فصل چهارم : تجزیه و تحلیل یافته های تحقیق</b>
84	مقدمه .....
85	1-4- یافته های توصیفی .....

90	..... 2-4- آزمون فرضیه ها ( آمار استنباطی )
	<b>فصل پنجم : نتیجه گیری و پیشنهادات</b>
107	..... مقدمه
107	..... 1-5- خلاصه تحقیق
108	..... 2-5- بحث و نتیجه گیری
111	..... 3-5- نتیجه گیری کلی
111	..... 4-5- پیشنهادات حاصل تحقیق
111	..... 5-5- پیشنهادات برای محقق بعدی
	<b>پیوست</b>
112	..... پرسشنامه
	<b>منابع و ماخذ</b>
114	..... منابع فارسی
115	..... منابع لاتین
117	..... چکیده انگلیسی

## فهرست جدولها

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
60	..... 1-3- جدول برنامه تمرینی عملکردی بازیکنان تیم ملی کاراته بانوان
63	..... 2-3- جدول برنامه تمرینات بدنسازی بازیکنان تیم ملی کاراته بانوان
64	..... 3-3- جدول برنامه تمرینات اختصاصی بازیکنان تیم ملی کاراته بانوان
81	..... 4-3- جدول روش اندازه گیری پارامترها

- 85 1-4 - جدول توزیع فراوانی مربوط به سن آزمودنی ها .....
- 86 2-4 - جدول توزیع فراوانی مربوط به قد آزمودنی ها .....
- 87 3-4 - جدول توزیع فراوانی مربوط به قد نشسته آزمودنی ها .....
- 88 4-4 - جدول توزیع فراوانی مربوط به وزن آزمودنی ها .....
- 89 5-4 - جدول توزیع فراوانی مربوط به سابقه عضویت آزمودنی ها در تیم ملی کاراته.....
- 91 6-4 - جدول آزمون ویلکاکسون برای پارامتر چابکی آزمودنی ها .....
- 92 7-4 - جدول آزمون ویلکاکسون برای پارامتر سرعت آزمودنی ها .....
- 94 8-4 - جدول آزمون ویلکاکسون برای پارامتر قدرت عضلات شکم آزمودنی ها .....
- 94 9-4 - جدول آزمون ویلکاکسون برای پارامتر قدرت عضلات پا آزمودنی ها .....
- 95 10-4 - جدول آزمون ویلکاکسون برای پارامتر توان آزمودنی ها .....
- 96 11-4 - جدول آزمون ویلکاکسون برای پارامتر زمان عکس العمل شنیداری آزمودنی ها
- 97 12-4 - جدول آزمون ویلکاکسون برای پارامتر دامنه حرکتی مفصل ران آزمودنی ها ....
- 13-4 - جدول آزمون ویلکاکسون جهت مقایسه مرحله ماندگاری با سایر مراحل از نظر پارامتر چابکی..... 99
- 14-4 - جدول آزمون ویلکاکسون جهت مقایسه مرحله ماندگاری با سایر مراحل از نظر پارامتر سرعت ..... 100
- 15-4 - جدول آزمون ویلکاکسون جهت مقایسه مرحله ماندگاری با سایر مراحل از نظر پارامتر قدرت عضلاتشکم..... 101
- 16-4 - جدول آزمون ویلکاکسون جهت مقایسه مرحله ماندگاری با سایر مراحل از نظر پارامتر قدرت عضلات پا..... 102
- 17-4 - جدول آزمون ویلکاکسون جهت مقایسه مرحله ماندگاری با سایر مراحل از نظر پارامتر توان ..... 103
- 18-4 - جدول آزمون ویلکاکسون جهت مقایسه مرحله ماندگاری با سایر مراحل از نظر پارامتر زمان عکس العمل شنیداری..... 104
- 19-4 - جدول آزمون ویلکاکسون جهت مقایسه مرحله ماندگاری با سایر مراحل از نظر پارامتر دامنه حرکتی مفصل ران..... 105



## فهرست نمودارها

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
85 .....	1-4- نمودار ستونی مربوط به سن آزمودنی ها
86 .....	2-4- نمودار ستونی مربوط به قد آزمودنی ها
87 .....	3-4- نمودار ستونی مربوط به قد نشسته آزمودنی ها
88 .....	4-4- نمودار ستونی مربوط به وزن آزمودنی ها

- 4-5- نمودار ستونی مربوط به سابقه عضویت آزمودنی ها در تیم ملی کاراته..... 89
- 4-6- نمودار روند میانگین پارامتر چابکی بر حسب زمان طی مرحله اول تا چهارم..... 99
- 4-7- نمودار روند میانگین پارامتر سرعت بر حسب زمان طی مرحله اول تا چهارم..... 100
- 4-8- نمودار روند میانگین پارامتر قدرت عضلات شکم بر حسب تعداد طی مرحله اول تا چهارم..... 101
- 4-9- نمودار روند میانگین پارامتر قدرت عضلات پا بر حسب تعداد طی مرحله اول تا چهارم..... 102
- 4-10- نمودار روند میانگین پارامتر توان بر حسب تعداد طی مرحله اول تا چهارم..... 103
- 4-11- نمودار روند میانگین پارامتر زمان عکس العمل شنیداری بر حسب زمان طی مرحله اول تا چهارم..... 104
- 4-12- نمودار روند میانگین پارامتر دامنه حرکتی مفصل ران بر حسب سانتیمتر طی مرحله اول تا چهارم..... 105

## چکیده:

کاراته دو یکی از فنون رزمی است که در جهت توسعه شخصیت از طریق اجرای تمرین به کار می رود. رشته ورزشی کاراته از ورزش های مطرح دنیا به شمار می رود. همانند سایر رشته ها زمانی که صحبت از قهرمانی به میان می آید، نحوه گزینش افراد مستعد و سپس نوع تمرینات برای آماده سازی مطرح می گردد. هدف از انجام این پژوهش بررسی تاثیر و ماندگاری دوره های برنامه تمرینی بر برخی پارامترهای بیومکانیکی ورزشکاران شرکت کننده در اردوی تیم ملی کاراته بانوان کشور با توجه به ویژگی های آنترپومتریک آن ها بود. روش شناسی: همه 15 نفر از عضو تیم ملی کاراته بانوان کشور با میانگین سن (23 سال)، قد (163/6 سانتی متر)، وزن (56/26 کیلوگرم) در این پژوهش به عنوان آزمودنی شرکت کردند. از آزمودنی ها در طول بازه زمانی چهار ماه، طی چهار مرحله  $T_1$  (قبل از شروع دوره تمرینات)،  $T_2$  (دوره دوم تمرینات)،  $T_3$  (زمان اعزام به مسابقات آسیایی) و  $T_4$  (2 ماه بعد از مسابقات، بعد از یک دوره بی تمرینی، برای ارزیابی ماندگاری تمرینات) در آکادمی ملی المپیک (مرکز سنجش و توسعه قابلیت های جسمانی ورزشکاران) اندازه گیری های پارامترهای بیومکانیکی (چابکی، سرعت، قدرت، توان، زمان عکس العمل شنیداری و دامنه حرکتی مفاصل) به عمل آمد. از آمار توصیفی برای محاسبه شاخص های مرکزی، توزیع فراوانی و ترسیم نمودارها جهت بررسی مشخصات عمومی آزمودنی ها استفاده شد و از آمار استنباطی برای مقایسه پارامترهای اندازه گیری شده در مراحل مختلف از آزمون ویلکاکسون در سطح معناداری 0/05 استفاده شد. یافته های تحقیق: دوره های تمرین در پارامترهای چابکی، سرعت، قدرت، توان، زمان عکس العمل شنیداری و دامنه حرکتی مفاصل تاثیرگذار بوده است. نتیجه گیری نهایی: نتایج نشان داد که دوره های برنامه تمرینی در نظر گرفته شده برای آماده سازی تیم ملی کاراته بانوان کشور بر عملکرد ورزشکاران، مناسب بوده در حالی که بر میزان ماندگاری برخی پارامترهای عملکردی تاثیرگذار بوده است. واژه های کلیدی: کاراته، نخبه، آنترپومتریک، پارامترهای بیومکانیکی، تمرین.

فصل اول  
کلیات طرح

## مقدمه

مفهوم فعالیت های بدنی در جهت تکامل انسان از دیر باز مورد پذیرش انسان قرار گرفته است. هیچ عصری از اعصار و هیچ فرهنگی از فرهنگ های بشر را هر چند در ابتدایی ترین چهره آن نمی توان یافت که ورزش به گونه ای در آن وجود نداشته باشد. این عقیده مهم که هر شهروند برای دفاع از سرزمین باید دارای توان بدنی علایی باشد اساس تمام فرهنگ ها بوده است (فلاحی، 1372). امروزه نیز ورزش پدیده ای اجتماعی - فرهنگی است که با مجموعه نهاد ها و ساختار های اجتماعی مرتبط می باشد.

حضور موفق هر جامعه ای در صحنه های بین المللی نشان از رشد اقتصادی، سیاسی، فرهنگی و علمی آن جامعه دارد. یکی از صحنه های مهم بین المللی رویداد های ورزشی در سطح مسابقات آسیایی و جهانی است که امروزه، همه ی کشور های دنیا با بهره گیری از اصول علمی ورزش برای نمایش قدرت کشور خود در این عرصه نیز برنامه ریزی می کنند.

محققان تاکید دارند که ترکیبی از فاکتور های ژنتیکی و محیطی در ایجاد یک ورزشکار نخبه موثر است (ژن بیکر 2001، دیودس 2001، مکارثور و نورث 2005، پتل و گریدانوس 2002، پیت سیلادیس و اسکات 2005، ریلی و همکاران 2000). از این رو در تحقیقاتی تاثیر پارامترهای آمادگی جسمانی (تنر 1964)، آنترپومتریکی و فیزیولوژیکی (دگری و همکاران، 1974، هوآر و وار، 2000، ریلی و همکاران، 2000)، فیزیکی و آنترپومتریکی (بلوم فیلد و همکاران، 1995، بلنکسبای، بلوم فیلد، پنچارد و آکلند، 1990)، عوامل ژنتیکی و محیطی (سیمونتون، 1999)، بلوغ (بلوم فیلد و همکاران، 1990)، عوامل فیزیکی، حرکتی و آنترپومتریکی (پینار و همکاران، 1998)، عوامل فیزیولوژیکی، اجتماعی و روانی (فالك و همکاران، 2004). عوامل ژنتیکی (هاپکینز 2001، پتل و گری دانوس 2002، پراس و همکاران 2003، مکارثور، 2005) مورد بررسی قرار گرفته است. ضمن این که تاثیر تمرینات مدون (بومپا، 1384) در موفقیت ورزشکاران نیز مورد توجه می باشد. در این تحقیق تلاش شد که تاثیر و ماندگاری دوره های تمرینی بر پارامتر های بیومکانیکی کاراته کاهای نخبه زن مورد بررسی قرار گیرد.

## بخش اول

### 1-1- بیان مسئله

ورزش کاراته یکی از بیست ورزش مطرح دنیا محسوب می شود و بدیهی است که دست یابی به مدال های جهانی در کاراته بدون تربیت صحیح و اصولی ورزشکاران این رشته غیرممکن می باشد. در رشته کاراته نیز همانند سایر رشته ها، زمانی که صحبت از قهرمانی به میان می آید، در اولین مرحله، گزینش افراد مستعد و سپس نوع تمرینات مطرح می گردد. سطح موفقیتی که افراد در اجرای مهارت ها می توانند به آن دست یابند، تا حدود زیادی به میزان دارا بودن توانایی های مربوط به اجرای مهارت بستگی دارد. زیرا نشان داده شده است که افرادی که توانایی های متفاوتی در رشته ورزشی کاراته دارند با توجه به نوع تمریناتشان سطوح متفاوتی از پیشرفت را نشان می دهند. امروزه اغلب کارشناسان و صاحب نظران ورزشی معتقدند در جهت دستیابی به ورزش قهرمانی و کسب عناوین در صحنه بین المللی عواملی از قبیل استعداد یابی، آمادگی جسمانی، آمادگی روانی، تغذیه، آموزش تکنیک، آموزش تاکتیک و فراهم آوردن لوازم و امکانات موثر می باشد. البته متناسب با رشته های مختلف ورزشی، ارزش و جایگاه این عوامل می توانند تغییر یابند و نیز زمانی می توان به اهداف مد نظر دست یافت که هر یک از اجزا تشکیل دهنده مهارت در تعامل با یکدیگر باشند (بومپا، 1999).

با مروری بر مسابقات آسیایی درگذشته و مقایسه رکوردهای جهانی بسیاری از ورزش ها از جمله کاراته می توان رشد و ارتقاء را در این رشته ورزشی به وضوح مشاهده نمود. به هر حال فاکتور های متعددی از قبیل، جهش تکنیکی، ارتقا سطح تمرینات، ارتقاء توانایی ورزشکاران، افزایش تعداد جلسات تمرینی، افزایش کیفیت تمرینات و غیره می تواند تاثیر گذار باشد. به طور کلی با استناد بر تحقیقات متعدد در زمینه ارتقاء سطوح عملکردی ورزشکاران و جهش تکنیکی آن ها می توان گفت در هر رشته ورزشی برای رسیدن به جایگاه آسیایی و جهانی ورزشکاران آن رشته باید برنامه تمرینی منظم و نتیجه بخشی داشته باشند. با گذشت سال ها، اختلاف بین سطوح تمرینی زنان و مردان ورزشکار کم رنگ تر می شود به گونه ای که در حال حاضر کاراته کا های زن برنامه تمرینی مشابه ای با مردان کاراته کا دارند و این تمرینات از لحاظ شدت، جلسات تمرینی در هفته و تعداد جلسات تمرینی در فصل تمرین برای ایجاد آمادگی جهت شرکت در مسابقات یکسان می باشند و همانند رشته های ورزشی دیگر در کاراته نیز طراحی تمرینات عمومی و تخصصی به صورت اصولی و کارشناسانه از اهمیت ویژه ای

برخوردار است. نکته قابل توجه این است که رشته ورزشی کاراته در جهان روز به روز در حال پیشرفت و گسترش می باشد و متخصصین و مربیان این رشته در صدد هستند که علم و تخصص خود را جهت بالا بردن سطح تکنیکی و عملکردی ورزشکاران این رشته و در نتیجه کاهش رکورد های آن ها ارتقاء دهند. در این بین، ایران نیز از این رقابت جهانی باز نمانده است و در راستای این هدف فدراسیون کاراته نیز سالانه مربیان زیادی را تربیت می کند تا این کشور نیز در سطح جهانی جایگاهی داشته باشد، و این مهم به دست نمی آید تا زمانی که ورزشکاران تیم ملی ایران تحت تمرینات کارشناسانه و مدون مربیان متخصص قرار گیرند. تحقیق حاضر با ارزیابی تمرینات تیم ملی کاراته بانوان در تلاش به پاسخ به سوال های زیر است. اینک:

- 1- آیا اعمال دوره های برنامه تمرینی در نظر گرفته شده برای تیم ملی کاراته زنان کشور بر شاخص های بیومکانیکی، بازیکنان تیم ملی کاراته تاثیر گذار بوده است؟
- 2- میزان ماندگاری دوره های برنامه تمرینی در نظر گرفته شده برای اعضای تیم ملی کاراته زنان کشور با توجه به شاخص های بیومکانیکی بازیکنان تیم ملی کاراته چه مقدار بوده است؟

### **1-2- اهمیت و ضرورت تحقیق**

پیشرفت از سطوح ابتدایی به سطح نخبگی در ورزش فرایندی بسیار پیچیده دارد. فرایند کشف ورزشکاران با استعداد و سپس شرکت در یک برنامه تمرینی سازماندهی شده، یکی از مهم ترین موضوعاتی است که امروزه در ورزش مطرح است. بنابراین، در ورزش، کشف افراد با استعداد و انتخاب آن ها در سنین پایین و سپس هدایت، نظارت و ارزیابی آن ها با تمرینات مدون و تخصصی در صعود به بالاترین سطح از مهارت اهمیت زیادی دارد (ماریو و جورجو، 2002). بی تردید، با توجه به تفاوت های زیادی که بین رشته های مختلف ورزشی از لحاظ نیاز های جسمانی، فیزیولوژیکی، آنترپومتریکی، روانی و مهارت های حرکتی و تکنیکی وجود دارد به بعد تمرینات متفاوتی از نظر بیومکانیکی و فیزیولوژیکی برای هر رشته ورزشی باید در نظر گرفته شود.

درک قالب و ویژگی های مربوط به هر رشته ورزشی تلاش های تمرینی مربی را افزایش داده و نتایج کار آمد و متنوع برنامه تمرینی را ممکن می سازد و شناخت مشکلات تمرینی کاراته کا ها نیز در این مقوله از اهمیت خاصی برخوردار می باشد. کاراته ایران در سال 2003 در مسابقات قهرمانی رده سنی جوانان و امید جهان در فرانسه با اقتدار تمام بر سکوی نخست جهان ایستاد و در مسابقات بزرگسالان 2004 آسیا در کشور تایوان به مقام دوم آسیا رسید و در

مسابقات جهانی کاراته 2005 که در مکزیک برگزار گردید به مقام چهاردهم رسید. سپس تیم ملی جوانان و امید کشورمان در سال 2005 در مسابقات جهانی قبرس به مقام نائب قهرمانی نائل گردید. در سال 2006 در مسابقات آسیایی سنگاپور جوانان و امید کشورمان به مقام دوم رسیدند و در همان سال در مسابقات جهانی فنلاند در رده سنی بزرگسالان به مقام پنجم جهان رسید. در بازی های آسیایی 2006 قطر در رده بزرگسالان تیم ایران در هیچ کدام از سه سکو قرار نگرفت و در مجموع کاروان ورزشی ایران به مقام ششم نائل شد. در سال 2007 در مسابقات آسیایی مالزی در بخش بزرگسالان ایران به مقام سوم رسید و در همین سال در مسابقات جهانی ترکیه جوانان و امید کشورمان به مقام پنجم دست یافتند. در سال 2008 در مسابقات آسیایی مالزی (جوانان و امید) ایران به مقام سوم رسید. در همان سال تیم بزرگسالان کشورمان در مسابقات جهانی ژاپن به مقام بیست و یکم رسید. در سال 2009 در مسابقات آسیایی چین در بخش بزرگسالان در قسمت مردان به مقام قهرمانی و در مجموع زنان و مردان به مقام نائب قهرمانی دست یافت و در همان سال در مسابقات جهانی مراکش (جوانان و امید زیر 21 سال) به مقام چهارم در پسران و دختران و قهرمان در پسران رسید.

در سال 2010 در مسابقات آسیایی هنگ کنگ (جوانان و امید زیر 21 سال) با اقتدار به مقام اول در پسران و دختران رسید و در همان سال در بازی های آسیایی 2010 گوانگ ژو تیم ایران در مجموع زنان و مردان به مقام سوم آسیا رسید. این نتایج نشان می دهد که کاراته ایران در سطح بین الملل دارای جایگاهی ویژه و از نشیب و فراز فراوانی برخوردار می باشد. لذا برای جلوگیری از این دگرگونی در کسب نتایج به ویژه پس از ورود کاراته به المپیک کشور نیاز به تحقیق و پژوهش در خصوص شناخت وضعیت موجود وجود دارد تا به شناخت کمبودها و یا نقاط قوت کاراته کشور منجر گردد و نتایج به دست آمده در تصمیم گیری ها و برنامه ریزی های آتی فدراسیون کاراته مفید واقع شوند.

### **1-3- فرض تحقیق**

#### **(الف) فرضیه کلی**

دوره های برنامه تمرینی طراحی شده برای ورزشکاران شرکت کننده در اردوی تیم ملی کاراته بانوان کشور تاثیرگذار بود.



## **(ب) فرضیه های اختصاصی**

- 1- دوره های تمرینی طراحی شده بر چابکی ورزشکاران شرکت کننده در اردوی تیم ملی کاراته بانوان کشور برای شرکت در رقابت های آسیایی 2010 گوانگ ژو تاثیر گذار بود.
- 2- دوره های تمرینی طراحی شده بر سرعت ورزشکاران شرکت کننده در اردوی تیم ملی کاراته بانوان کشور برای شرکت در رقابت های آسیایی 2010 گوانگ ژو تاثیر گذار بود.
- 3- دوره های تمرینی طراحی شده بر قدرت ورزشکاران شرکت کننده در اردوی تیم ملی کاراته بانوان کشور برای شرکت در رقابت های آسیایی 2010 گوانگ ژو تاثیر گذار بود.
- 4- دوره های تمرینی طراحی شده بر توان ورزشکاران شرکت کننده در اردوی تیم ملی کاراته بانوان کشور برای شرکت در رقابت های آسیایی 2010 گوانگ ژو تاثیر گذار بود.
- 5- دوره های تمرینی طراحی شده بر زمان عکس العمل شنیداری ورزشکاران شرکت کننده در اردوی تیم ملی کاراته بانوان کشور برای شرکت در رقابت های آسیایی 2010 گوانگ ژو تاثیر گذار بود.
- 6- دوره های تمرینی طراحی شده بر دامنه حرکتی مفاصل ورزشکاران شرکت کننده در اردوی تیم ملی کاراته بانوان کشور برای شرکت در رقابت های آسیایی 2010 گوانگ ژو تاثیر گذار بود.
- 7- اثر دوره های برنامه تمرین بر برخی ویژگی های بیومکانیکی (چابکی، سرعت، قدرت، توان، زمان عکس العمل شنیداری، دامنه حرکتی مفاصل) ورزشکاران شرکت کننده در اردوی تیم ملی کاراته بانوان کشور برای شرکت در رقابتهای آسیایی 2010 گوانگ ژو بعد از یک دوره بی تمرینی ماندگار بود .

### **1-4- اهداف تحقیق**

#### **(الف) هدف کلی**

تاثیر و ماندگاری دوره های تمرینی بر برخی پارامتر های بیومکانیکی، ورزشکاران شرکت کننده در اردوی تیم ملی کاراته بانوان کشور.

#### **(ب) اهداف اختصاصی**

- 1- تاثیر دوره های تمرینی طراحی شده بر چابکی ورزشکاران تیم ملی کاراته بانوان کشور.
- 2- تاثیر دوره های تمرینی طراحی شده بر سرعت ورزشکاران تیم ملی کاراته بانوان کشور.
- 3- تاثیر دوره های تمرینی طراحی شده بر قدرت ورزشکاران تیم ملی کاراته بانوان کشور.

- 4- تاثیر دوره های تمرینی طراحی شده بر توان ورزشکاران تیم ملی کاراته بانوان کشور.
- 5- تاثیر دوره های تمرینی طراحی شده بر زمان عکس العمل شنیداری ورزشکاران تیم ملی کاراته بانوان کشور.
- 6- تاثیر دوره های تمرینی طراحی شده بر دامنه حرکتی مفاصل ورزشکاران تیم ملی کاراته بانوان کشور.
- 7- ماندگاری اثر دوره های برنامه تمرینی برویژگی های بیومکانیکی (چابکی، سرعت، قدرت، توان، زمان عکس العمل شنیداری، دامنه حرکتی مفاصل) ورزشکاران تیم ملی کاراته بانوان کشور.

### **ج) هدف کاربردی**

- 1- ارائه بازخورد به فدراسیون کاراته در جهت اینکه آیا تمرینات تیم ملی کاراته بانوان تاثیر گذار بوده است یا خیر.
- 2- مر بیان تیم ملی کاراته می توانند با توجه به نتایج تحقیق به بررسی و در صورت نیاز به اصلاح در تنظیم برنامه تمرینات تیم ملی کاراته بانوان بپردازند.

### **1-5- قلمرو تحقیق**

#### **الف) محدوده تحت کنترل محقق**

آزمودنی های تحقیق را اعضا تیم ملی کاراته تشکیل دادند.

#### **ب) محدودیت های غیر قابل کنترل محقق**

- 1- تعداد محدود آزمودنی ها

### **1-6- متغیر های پژوهش**

#### **الف) متغیر های مستقل**

دوره های تمرین طراحی شده برای آماده سازی تیم ملی کاراته بانوان، اعزامی به مسابقات آسیایی گوانگ ژو.

#### **ب) متغیر های وابسته**

ویژگی های بیومکانیکی (چابکی، سرعت، قدرت، توان، زمان عکس العمل شنیداری، دامنه حرکتی مفاصل).

## 7-1- تعاریف مفهومی و عملیاتی واژه ها و اصطلاحات

### 1- کاراته – دو (Karate –do)

**1-1- تعریف مفهومی:** کارا یعنی خالی، ته به معنی دست و دو به معنی راه و روش واقعی. کاراته دو یعنی هنر مبارزه با دست خالی، ورزشی است ژاپنی که در سال 1970 اولین دوره مسابقات جهانی آن در توکیو برگزار گردید (پویان، 1381، کریچلی و مانیون و مردیث 1999). کاراته شامل استفاده از تکنیک های پا (لگد زدن)، مشت زدن و بلوک کردن می باشد ( کریچلی و مانیون و مردیث 1999، دوریس و چینان و گومز و استفنز، ویس، 2004، لان ولای و وومگ، 1996).

**2-2- تعریف عملکردی:** در این تحقیق منظور از کاراته، بخش کومیته (مبارزه) است.

### 2- نخبه

**1-2- تعریف مفهومی:** نخبه به کسی گفته می شود که در سطح ملی یا بین المللی یا حرفه ای به رقابت می پردازد (سیاه کویان، 1384).

**2-2- تعریف عملکردی:** در این تحقیق منظور از کاراته کای نخبه، ورزشکاری است که سابقه عضویت در تیم ملی، شرکت در مسابقات برون مرزی و بین المللی را داشته باشد.

### 3- شاخص های آنتروپومتریکی

**1-3- تعریف مفهومی:** آنتروپومتری به علم اندازه گیری نسبت ها و ترکیب بدن گفته می شود (صادقی، 1387).

**2-3- تعریف عملکردی:** در این تحقیق منظور از شاخص های آنتروپومتری، شاخص های مربوط به ساختار، اندازه، ترکیب بدن است.

### 4- ویژگی های بیومکانیکی

**1-4- تعریف مفهومی:** بیومکانیک از علوم چند منظوره است که با پرداختن به اصول فیزیکی، زیست شناختی، آدمی را در درک چگونگی حرکت موجود زنده یاری می رساند. به بیان دیگر بیومکانیک دانشی است که برای برقراری ارتباط بین حیات و اصول قوانین فیزیکی حاکم بر جسم، وضعیت پویا و ایستا و نیرو های داخلی و خارجی موثر بر بدن موجود زنده (انسان) را بررسی می کند (صادقی، 1387).

**2-4- تعریف عملکردی:** در این تحقیق منظور از ویژگی های بیومکانیکی، سرعت، قدرت، چابکی، توان و هماهنگی می باشد.

## 5- تمرین

**5-1- تعریف مفهومی:** تمرین یک فعالیت ورزشی منظم بلند مدت است که به صورت تدریجی و با توجه به تفاوت های فردی ورزشکاران، با هدف توسعه عملکردهای فیزیولوژیکی و روانی آن ها در پاسخ به نیاز های تمرینی انجام می شود. مربی تمرین را هدایت، سازماندهی و برنامه ریزی کرده و ورزشکاران را تربیت می کند (سیاه کویان، 1384).

**5-2- تعریف عملکردی:** در این تحقیق منظور از تمرین، تمرینات تخصصی و ترکیبی است که برای اعزام بازیکنان تیم ملی کاراته زنان به مسابقات المپیک آسیایی گوانگ ژو (آبان ماه سال 89) توسط مربی تیم ملی طراحی و سازماندهی شده و به ورزشکاران ارائه شد.