



دانشگاه پیام نور

دانشکده علوم انسانی

گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

مقایسه ویژگیهای آنترپومتریکی ، آمادگی جسمانی و آمادگی مهارتی
دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی با دانشجویان سال اول سایر
رشته های دانشگاه زنجان

مؤلف

علی سیاح

استاد راهنما

دکتر عباسعلی گائینی

استاد مشاور

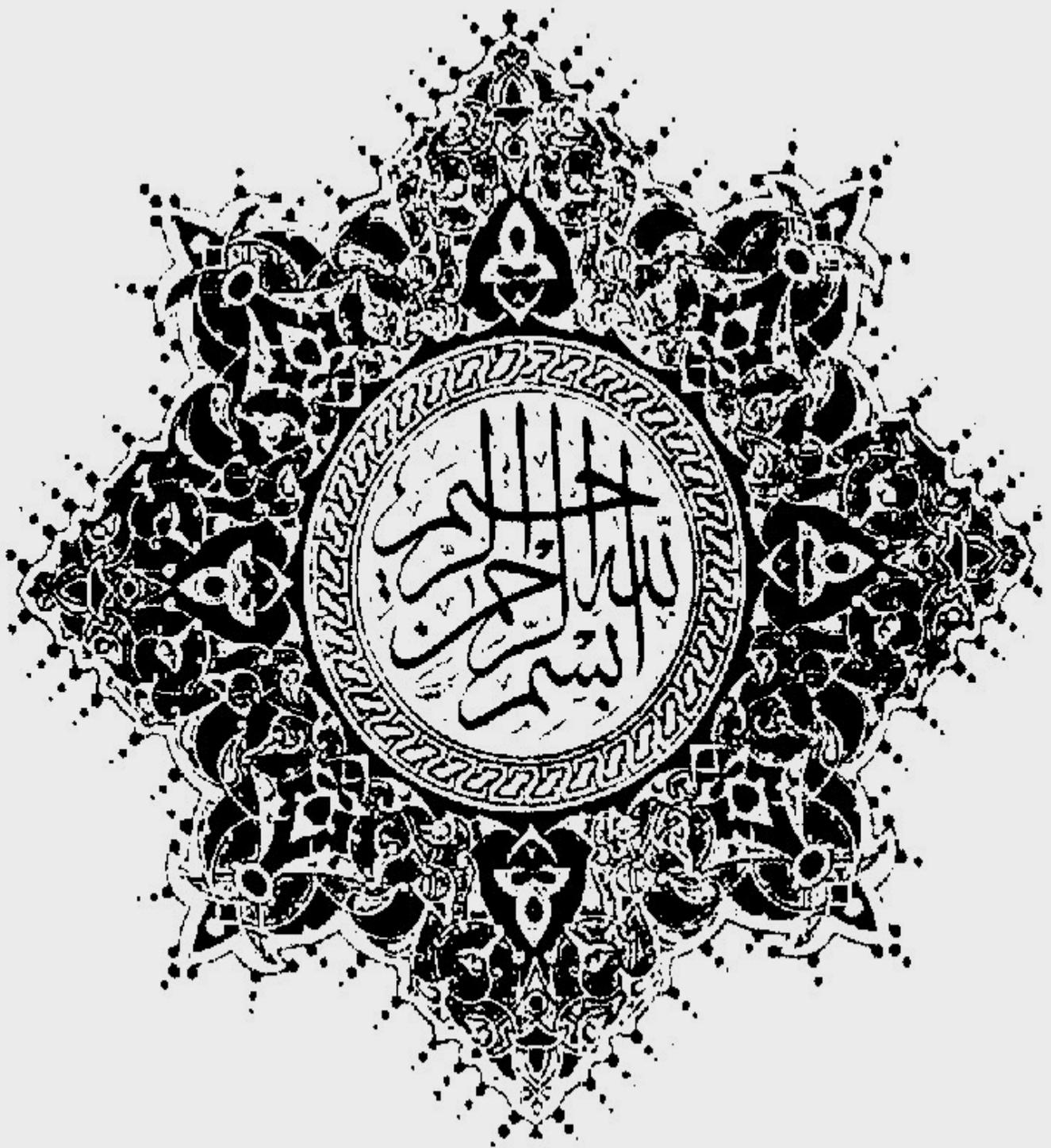
دکتر احمد آزاد

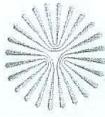
برای دریافت درجه کارشناسی ارشد در

رشته تربیت بدنی

ماه و سال انتشار

شهریور ۸۸





دانشگاه پیام نور
دانشگاه پیام نور استان تهران



جمهوری اسلامی ایران
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

تاریخ
شماره
پیوست

((تصویب نامه))

پایان نامه تحت عنوان :

**"مقایسه ویژگیهای آنترپومتریکی و آمادگی جسمانی و مهارتی
دانشجویان پسر سال اول تربیت بدنی با دانشجویان سال اول سایر رشته
های دانشگاه زنجان"**

تاریخ دفاع ۸۸/۶/۳۱ ساعت ۱۰-۱۲ نمره ۱۹,۴۴ درجه: عالی
اعضای هیات داوران :

نام و نام خانوادگی	هیات داوران	مرتبۀ علمی	امضاء
۱-استاد راهنما: آقای دکتر عباسعلی گائینی			
۲-استاد مشاور: آقای دکتر احمدآزاد			
۳-استاد داور خارجی: آقای دکتر کاشف			
۴-استاد داور داخلی: خانم دکتر آقاپاری			
نماینده تحصیلات تکمیلی:			

تهران، خیابان انقلاب،
خیابان استاد نجات اللہی،
نیش خیابان سپند،
پلاک ۲۳۳
تلفن: ۸۸۸۰۱۰۹۰
دورنگار: ۸۸۹۰۳۱۵۸
پست الکترونیکی:
info@Tehran.pnu.ac.ir
نشانی الکترونیکی:
http://www.Tehran.pnu.ac.ir

عنوان پایان نامه (رساله)

مقایسه ویژگیهای آنترپومتریکی، آمادگی جسمانی و آمادگی مهارتی دانشجویان پسر سال اول تربیت بدنی با دانشجویان سال اول سایر رشته های دانشگاه زنجان

استاد راهنما: دکتر عباسعلی گائینی

مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد رشته: تربیت بدنی گرایش: --- دانشگاه: پیام نور
تاریخ فارغ التحصیلی: ۸۸ تعداد صفحات: ۱۲۵ دانشکده: ---

چکیده

آگاهی از ویژگیهای آنترپومتریکی، آمادگی جسمانی و آمادگی مهارتی دانشجویان تربیت بدنی از اهمیت زیادی برخوردار است و ارتباط نزدیکی با عملکرد موفقیت آمیز این دانشجویان دارد. موفقیت در رشته تربیت بدنی نیازمند برخورداری از سطوح بالای سرعت، چابکی، انعطاف پذیری، توان و ظرفیت بی هوازی و... است. بنابراین، شناخت و ارزیابی این عوامل و تعیین نقش هر کدام از آنها در موفقیت دانشجویان تربیت بدنی حائز اهمیت می باشد. هدف از پژوهش حاضر مقایسه ویژگیهای آنترپومتریکی، آمادگی جسمانی و آمادگی مهارتی دانشجویان پسر سال اول تربیت بدنی با دانشجویان سال اول سایر رشته های دانشگاه زنجان می باشد. بدین منظور ۲۸ دانشجوی پسر سال اول رشته تربیت بدنی (با میانگین سن ۲۱/۶۸ سال، وزن ۶۴/۳۶ کیلوگرم و قد ۱۷۷/۹۳ سانتی متر) و ۲۸ دانشجوی پسر سال اول غیر تربیت بدنی (با میانگین سن ۲۱/۸۲ سال، وزن ۶۸/۶۸ کیلوگرم و قد ۱۷۷/۱۸ سانتی متر) مورد ارزیابی قرار گرفتند. برای ارزیابی ویژگیهای آنترپومتریکی از شاخص قد، وزن، درصد چربی بدن، شاخص توده بدن، طول دست ها، عرض شانه و دور قفسه سینه؛ برای ارزیابی ویژگیهای آمادگی جسمانی از شاخصهای استقامت قلبی - تنفسی (آزمون بروس)، استقامت عضلانی، توان بی هوازی (آزمون سارجنت)، چابکی (آزمون اجرن)، انعطاف پذیری، نیروی عضلات دست، سرعت (آزمون دو ۴۵ متر)، و سرعت عکس العمل دست؛ و برای ارزیابی ویژگیهای آمادگی مهارتی از شاخصهای دریبل توپ بسکتبال، ضربه سر فوتبال و سرویس کوتاه بدمینتون استفاده شد. از آمار توصیفی برای محاسبه میانگین، انحراف استاندارد اطلاعات بدست آمده، از آزمون ناپارامتری کلموگروف - اسمیرنوف برای تعیین توزیع طبیعی داده ها و از آزمون های t مستقل و یومن - ویتنی برای بررسی اختلاف میانگینهای به دست آمده دو گروه استفاده شد. یافته های پژوهش نشان داد اختلاف معناداری بین دور قفسه سینه، درصد چربی بدن، شاخص توده بدن، استقامت عضلانی، توان بی هوازی، چابکی، سرعت، نیروی عضلات دست، انعطاف پذیری و سرعت عکس العمل دست دو گروه وجود دارد. با توجه به نتایج پژوهش حاضر می توان گفت موفقیت در رشته تربیت بدنی به عوامل زیادی وابسته بوده و دانشجویان موفق باید دارای ویژگیهای آنترپومتریکی، آمادگی جسمانی و آمادگی مهارتی خوبی باشند.

واژه های کلیدی: آمادگی جسمانی، آنترپومتری، آمادگی مهارتی.

تقدیم به همه آنانی که قلبم از مهرشان سرشار است.

پدرم که در کلامش الله، در احوال و سکناش ((ایمان)) و در اعمالش، صبر و راستی باورم شد.

مادرم که آیینه افتادگی و صبر و تلاش و پارسایی بود.

همسر **مهربانم**، که با صبر و شکیبایی آینده مرا روشنی بخشید و همواره با گذشت و فداکاری مسائل و مشکلات تحصیل و زندگی را پذیرا بوده است .

برادرانم، که اندیشه، تلاش و یافتن را در من پروراندند.

تقدیر و تشکر

بزرگ و بی مانند خدای یکتائی است که اندیشه های بلند اندیشمندان و هوش سرشار هوشمندان را بر عرش کبریایی و ذات خداوندیش راه نیست . پروردگاری که ابتدا و آغازش بی پایان است و ازلیت و ابدیتش جاویدان .

بر خود فرض می دانم که از زحمات کلیه عزیزانی که در این مسیر، بی دریغ بذل محبت و یاری داشته اند متواضعانه سپاس گذاری نمایم.

- از راهنماییهای ارزنده و مساعدتهای بی دریغ استاد ارجمند جناب آقای دکتر گائینی که همواره از دانش و الطاف انسانی ایشان بهره مند بوده و هستم و با هدایت عالمانه ایشان پیمودن این راه آسان گردید.
- از استاد ارجمند جناب آقای دکتر آزاد که مشاوره این پایان نامه را قبول زحمت فرمودند و همواره با معرفی منابع و موشکافی لازم و مطالعه دقیق پیشبرد کار را فراهم نمودند ، قلبا سپاسگزارم.
- از کلیه اساتید محترم گروه تربیت بدنی دانشگاه پیام نور به خاطر زحمات و کمکهای بی شائبه قدر دانی می نمایم.

فهرست مطالب

عنوان..... صفحه

فصل اول: طرح پژوهش

۱-۱. مقدمه.....	۲
۲-۱. تعریف مساله.....	۲
۳-۱. سوالات اصلی پژوهش.....	۳
۴-۱. ضرورت و اهمیت پژوهش.....	۳
۵-۱. اهداف پژوهش.....	۴
۱-۵-۱. هدف کلی.....	۴
۲-۵-۱. اهداف اختصاصی.....	۴
۶-۱. فرضیه ها.....	۵
۷-۱. روش و ابزار گردآوری اطلاعات.....	۵
۸-۱. روش تجزیه و تحلیل اطلاعات.....	۷
۹-۱. محدودیتهای پژوهش.....	۷
۱۰-۱. تعریف واژه ها و اصطلاحات.....	۷

فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه پژوهش

۱-۲. مقدمه.....	۱۱
۲-۲. مبانی نظری پژوهش.....	۱۱
۱-۲-۲. ویژگیهای آنتروپومتریکی.....	۱۱
۱-۱-۲-۲. شاخص توده بدنی (BMI).....	۱۲
۲-۱-۲-۲. درصد چربی بدن.....	۱۳
۳-۱-۲-۲. محیط ، طول و قطر اندام.....	۱۴
۲-۲-۲. آمادگی جسمانی.....	۱۵
۱-۲-۲-۲. اجزای آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی.....	۱۵
۱-۱-۲-۲-۲. استقامت قلبی - تنفسی ($\dot{V}O_{2max}$).....	۱۶
۲-۱-۲-۲-۲. استقامت عضلانی.....	۲۴
۳-۱-۲-۲-۲. انعطاف پذیری.....	۲۵
۴-۱-۲-۲-۲. قدرت عضلانی.....	۲۸

۳۲	اجزای آمادگی جسمانی وابسته به اجرای مهارت حرکتی.....
۳۲	توان بی هوازی.....
۳۵	چابکی.....
۳۷	سرعت و زمان عکس العمل.....
۳۹	آزمونهای مهارتی.....
۳۹	آزمونهای مهارتی رشته بسکتبال.....
۴۰	آزمونهای مهارتی رشته فوتبال.....
۴۱	آزمونهای مهارتی رشته بدمینتون.....
۴۲	خلاصه ای از تحقیقات انجام شده.....
۴۲	تحقیقات داخل کشور.....
۴۶	تحقیقات خارج از کشور.....
۴۸	نتیجه گیری.....

فصل سوم: روش شناسی

۵۰	مقدمه.....
۵۰	جامعه آماری و نمونه.....
۵۰	روش پژوهش.....
۵۰	ابزارهای اندازه گیری.....
۵۱	روش اجرای پژوهش.....
۵۱	اندازه گیری متغیرهای آنترپومتری.....
۵۲	اندازه گیری متغیرهای آمادگی جسمانی.....
۵۹	اندازه گیری متغیرهای آمادگی مهارتی.....
۶۱	اندازه گیری متغیرهای ترکیب بدنی.....
۶۲	روشهای تجزیه و تحلیل آماری.....

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل یافته ها

۶۴	مقدمه.....
۶۴	تجزیه و تحلیل توصیفی یافته ها.....
۶۵	ویژگیهای آنترپومتریکی.....
۶۶	ویژگیهای آمادگی جسمانی.....

۶۷ویژگیهای آمادگی مهارتی.....۳-۲-۴
۶۸ویژگیهای ترکیب بدنی.....۴-۲-۴
۶۹آزمون فرضیه های پژوهش.....۳-۴
۶۹۱-۱-۳-۴. بین سن دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی و دانشجویان سال اول سایر رشته ها.....
۶۹۲-۱-۳-۴. بین وزن دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی و دانشجویان سال اول سایر رشته ها.....
۷۰۳-۱-۳-۴. بین قد دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی و دانشجویان سال اول سایر رشته ها.....
۷۱۴-۱-۳-۴. بین طول دست دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی و دانشجویان سال اول سایر رشته ها.....
۷۲۵-۱-۳-۴. بین عرض شانه دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی و دانشجویان سال اول سایر رشته ها.....
۷۳۶-۱-۳-۴. بین دور قفسه سینه دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی و دانشجویان سال اول سایر رشته ها.....
۷۴۱-۲-۳-۴. بین استقامت قلبی - تنفسی دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی و دانشجویان سال اول سایر رشته ها.....
۷۶۲-۲-۳-۴. بین استقامت عضلانی دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی و دانشجویان سال اول سایر رشته ها.....
۷۷۳-۲-۳-۴. بین توان بی هوازی دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی و دانشجویان سال اول سایر رشته ها.....
۷۸۴-۲-۳-۴. بین سرعت دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی و دانشجویان سال اول سایر رشته ها.....
۷۹۵-۲-۳-۴. بین انعطاف پذیری دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی و دانشجویان سال اول سایر رشته ها.....
۸۰۶-۲-۳-۴. بین نیروی عضلات دست دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی و دانشجویان سال اول سایر رشته ها.....
۸۱۷-۲-۳-۴. بین سرعت عکس العمل دست دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی و دانشجویان سال اول سایر رشته ها.....
۸۲۸-۲-۳-۴. بین چابکی دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی و دانشجویان سال اول سایر رشته ها.....
۸۳

۱-۳-۳-۴	بین مهارت دریبل توپ بسکتبال دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی و
۸۴	دانشجویان سال اول سایر رشته ها.....
۲-۳-۳-۴	بین مهارت ضربه سر فوتبال دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی و دانشجویان
۸۶	سال اول سایر رشته ها.....
۳-۳-۳-۴	بین مهارت سرویس کوتاه بدمینتون دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی و
۸۷	دانشجویان سال اول سایر رشته ها.....
۱-۴-۳-۴	بین درصد چربی بدنی دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی و دانشجویان
۸۸	سال اول سایر رشته ها.....
۲-۴-۳-۴	بین شاخص توده ی بدنی (BMI) دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی و
۸۹	دانشجویان سال اول سایر رشته ها.....
۴-۴	خلاصه فصل.....
۹۰	

فصل پنجم: بحث، بررسی و نتیجه گیری

۱-۵	مقدمه
۹۳	
۲-۵	خلاصه
۹۳	
۳-۵	بحث و نتیجه گیری.....
۹۶	
۴-۵	جمع بندی کلی
۱۰۸	
۵-۵	پیشنهادهای برگرفته از پژوهش.....
۱۰۹	

منابع و مأخذ

الف: منابع فارسی.....	۱۱۱
ب: منابع لاتین.....	۱۱۸

پیوستها

پیوست الف.....	۱۲۵
----------------	-----

فهرست جداول

عنوان	صفحه
جدول ۱-۲. مقیاسهای اندازه گیری BMI	۱۳
جدول ۲-۲. درصد چربی استاندارد مردان و زنان	۱۴
جدول ۲-۳. آمادگی هوازی بر حسب حداکثر اکسیژن مصرفی	۱۸
جدول ۲-۴. مقیاس سنجش وضعیت در آزمون چابکی اجرن	۳۷
جدول ۳-۱. معادله های عمومی و اختصاصی جمعیت‌های ویژه برای پروتکل بروس	۵۴
جدول ۴-۱. توصیف ویژگیهای آنتروپومتریکی دانشجویان رشته تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی	۶۵
جدول ۴-۲. توصیف ویژگیهای آمادگی جسمانی دانشجویان رشته تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی	۶۶
جدول ۴-۳. توصیف ویژگیهای آمادگی مهارتی دانشجویان رشته تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی	۶۷
جدول ۴-۴. توصیف ویژگیهای ترکیب بدنی دانشجویان رشته تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی	۶۸
جدول ۴-۵. مقایسه میزان سن دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی	۶۹
جدول ۴-۶. مقایسه میزان وزن دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی	۷۰
جدول ۴-۷. مقایسه میزان قد دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی	۷۱
جدول ۴-۸. مقایسه میزان طول دست دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی	۷۲
جدول ۴-۹. مقایسه میزان عرض شانه دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی	۷۴
جدول ۴-۱۰. مقایسه میزان دور قفسه سینه دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی	۷۵
جدول ۴-۱۱. مقایسه میزان استقامت قلبی - تنفسی دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی	۷۶
جدول ۴-۱۲. مقایسه میزان استقامت عضلانی دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی	۷۷
جدول ۴-۱۳. مقایسه میزان توان بی هوازی دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی	۷۸
جدول ۴-۱۴. مقایسه میزان سرعت دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی	۷۹

عنوان.....صفحه

جدول ۴-۱۵. مقایسه میزان انعطاف پذیری دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی.....	۸۰
جدول ۴-۱۶. مقایسه میزان نیروی عضلات دست دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی.....	۸۱
جدول ۴-۱۷. مقایسه میزان سرعت عکس العمل دست دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی.....	۸۲
جدول ۴-۱۸. مقایسه میزان چابکی دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی.....	۸۳
جدول ۴-۱۹. مقایسه میزان مهارت دریبل توپ بسکتبال دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی.....	۸۵
جدول ۴-۲۰. مقایسه میزان مهارت ضربه سر فوتبال دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی.....	۸۶
جدول ۴-۲۱. مقایسه میزان مهارت سرویس کوتاه بدمینتون دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی.....	۸۷
جدول ۴-۲۲. مقایسه میزان درصد چربی بدن دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی.....	۸۸
جدول ۴-۲۳. مقایسه میزان شاخص توده ی بدنی دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی.....	۸۹
جدول ۴-۲۴. اختلاف بین ویژگیهای آنتروپومتریکی ، آمادگی جسمانی ، آمادگی مهارتی و ترکیب بدنی دانشجویان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی	۹۱

فهرست شکل ها

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
۲۱	شکل ۱-۲. رابطه خطی بین ضربان قلب و حداکثر اکسیژن مصرفی.....
۵۳	شکل ۱-۳. پروتکل چند مرحله ای بروس.....
۵۵	شکل ۲-۳. نمودار ویژه آزمون ورزشی شیب دار استاندارد.....
۵۸	شکل ۳-۳. آزمون چابکی.....
۶۰	شکل ۴-۳. آزمون دریل توپ بسکتبال.....
۶۱	شکل ۵-۳. زمین علامت گذاری شده برای اجرای آزمون سرویس کوتاه بدمینتون.....
۷۰	شکل ۱-۴. مقایسه میانگین سن دانشجویان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی.....
۷۱	شکل ۲-۴. مقایسه میانگین وزن دانشجویان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی.....
۷۲	شکل ۳-۴. مقایسه میانگین قد دانشجویان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی.....
۷۳	شکل ۴-۴. مقایسه میانگین طول دست دانشجویان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی.....
۷۴	شکل ۵-۴. مقایسه میانگین عرض شانه دانشجویان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی.....
۷۵	شکل ۶-۴. مقایسه میانگین دور قفسه سینه دانشجویان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی.....
۷۷	شکل ۷-۴. مقایسه میانگین استقامت قلبی - تنفسی دانشجویان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی.....
۷۸	شکل ۸-۴. مقایسه میانگین استقامت عضلانی دانشجویان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی.....
۷۹	شکل ۹-۴. مقایسه میانگین توان بی هوازی دانشجویان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی.....
۸۰	شکل ۱۰-۴. مقایسه میانگین سرعت دانشجویان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی.....
۸۱	شکل ۱۱-۴. مقایسه میانگین انعطاف پذیری دانشجویان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی.....
۸۲	شکل ۱۲-۴. مقایسه میانگین نیروی عضلات دست دانشجویان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی.....
۸۳	شکل ۱۳-۴. مقایسه میانگین سرعت عکس العمل دست دانشجویان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی.....
۸۴	شکل ۱۴-۴. مقایسه میانگین چابکی دانشجویان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی.....
۸۵	شکل ۱۵-۴. مقایسه میانگین مهارت دریل توپ بسکتبال دانشجویان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی.....
۸۶	شکل ۱۶-۴. مقایسه میانگین مهارت ضربه سر فوتبال دانشجویان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی.....
۸۷	شکل ۱۷-۴. مقایسه میانگین مهارت سرویس کوتاه بدمینتون دانشجویان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی.....

شکل ۴-۱۸. مقایسه میانگین درصد چربی بدنی دانشجویان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی.....۸۹

شکل ۴-۱۹. مقایسه میانگین شاخص توده بدنی دانشجویان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی.....۹۰

فصل اول
طرح پژوهش

۱-۱. مقدمه

علوم ورزشی علیرغم قدمت نه چندان زیاد خود ، جایگاه چشمگیری را در چند دهه اخیر در بین علوم دیگر پیدا کرده است تا جایی که در حال حاضر ورزش از علوم بسیاری مانند فیزیولوژی ، روانشناسی ، بیومکانیک ، حرکت شناسی ، حرکات اصلاحی و... بهره می برد .

تربیت بدنی یک رشته تحصیلی میان رشته ای می باشد که از علوم مختلف برای تقویت و تربیت جسم و روان انسان استفاده می کند . این رشته از یک سو مشتمل بر یک سری علوم پایه ی پزشکی می باشد تا جایی که فارغ التحصیل آن تا حد یک پزشک با جسم انسان آشنا می شود و از سوی دیگر بخشی از دروس این رشته شامل علوم تربیتی است تا دانشجوی این رشته با کنش و واکنش انسانها آشنا شود و بتواند به عنوان یک مربی با ورزشکاران یا دانش آموزان به درستی برخورد کند. و بالاخره یک بعد این رشته شامل علوم ورزشی می شود یعنی دانشجو، علوم ورزشی را به صورت علمی و عملی آموزش می بیند تا بتواند در رشته های مختلف ورزشی مهارت داشته باشد و همچنین توانایی تحقیق در علوم ورزشی را به دست بیاورد . (۲۳)

از آنجائی که دانشجویان تربیت بدنی آینده سازان ورزش این مملکت بوده و نقش بسیار مهم و اساسی در تعالی ورزش کشور دارند ، لذا توجه به نحوه ی گزینش این افراد جهت تحصیل در این رشته به منظور بسط و گسترش صحیح و علمی آن از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است ، چرا که با توجه به دروس مختلف علمی و عملی توجه به وضعیت آنترپومتریکی، آمادگی جسمانی و آمادگی مهارتی آنان ضروری است تا در صورت وجود کم و کاستیها در این زمینه ، اقدامات جدی به عمل آید ؛ چرا که دانشجویان تربیت بدنی باید از نظر این شاخصها نسبت به دیگران برتری داشته باشند تا بتوانند اهداف رشته تحصیلی را محقق سازند . بر این اساس اندازه گیری و ارزشیابی ویژگیهای آنترپومتریکی ، آمادگی جسمانی و مهارتی این دانشجویان و مقایسه ی آن با دانشجویان سایر رشته ها باید مد نظر قرار گیرد، زیرا بر اساس این بررسی ها ست که می توان در تحقق اهداف عالی تربیت بدنی و ارائه برنامه های منظم تر گام های صحیح و محکمی برداشت . همچنین ، این بررسی ها امکان ارزیابی و در صورت لزوم تصحیح محتوی و برنامه گزینش دانشجویان در دوره های کاردانی و کارشناسی تربیت بدنی و فعالیت های فوق برنامه را فراهم می سازد (۱۰) .

۱-۲ تعریف مساله

شناخت ویژگیهای آنترپومتریکی ، آمادگی جسمانی و مهارتی دانشجویان تربیت بدنی از عوامل مهم ، تعیین کننده و موثر در موفقیت این دانشجویان است . اطلاع از این ویژگیها نقش مهمی در مقایسه دانشجویان با خود و دانشجویان سایر رشته ها ، کشف نقاط ضعف و رفع و اصلاح نحوه ی گزینش و طراحی درست و اصولی مواد آزمون عملی دارد .

از آنجائی که در بیشتر دانشگاههای کشور رشته تربیت بدنی وجود دارد و قشری از جامعه ی دانشگاهی را دانشجویان تربیت بدنی تشکیل می دهند و از سوی دیگر با توجه به این که در پذیرش این دانشجویان علاوه بر آزمون تئوری از آزمون عملی نیز استفاده شده و سپس اقدام به گزینش این دانشجویان می شود . لذا به نظر می رسد دانشجویان تربیت بدنی از لحاظ شاخصهای آنتروپومتریکی ، آمادگی جسمانی و مهارتی برتری و مزیت نسبی نسبت به سایر دانشجویان رشته های تحصیلی از خود نشان دهند (۱۸) . اما چیزی که در نگاه اول از دانشجویان مقطع کاردانی رشته تربیت بدنی به دست می آید این است که ، دانشجویان مذکور از لحاظ شاخصهای مهارتی و شاخصهای آمادگی جسمانی ضعیف هستند و به نظر می رسد نسبت به دانشجویان سایر رشته ها برتری نداشته باشند .

این تحقیق در نظر دارد شاخصهای آنتروپومتریکی ، آمادگی جسمانی و آمادگی مهارتی دانشجویان تربیت بدنی را با دانشجویان سایر رشته ها مقایسه نموده و به پرسشهای مطرح شده پاسخ دهد .

۱-۳. سولات اصلی پژوهش

۱. آیا برخی ویژگیهای آنتروپومتریکی (سن ، وزن ، قد ، طول جفت بازوها ، دور قفسه سینه ، عرض شانه) دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی و دانشجویان سال اول سایر رشته ها متفاوت است؟

۲. آیا برخی ویژگیهای آمادگی جسمانی (استقامت قلبی - تنفسی ، استقامت عضلانی ، توان بی هوازی ، سرعت ، انعطاف پذیری ، نیروی عضلات دست ، عکس العمل دست و چابکی) دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی با دانشجویان سال اول سایر رشته ها متفاوت است؟

۳. آیا برخی ویژگیهای آمادگی مهارتی (دریبل توپ بسکتبال ، ضربه سر به توپ فوتبال و سرویس کوتاه بدمینتون) دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی با دانشجویان سال اول سایر رشته ها متفاوت است ؟

۴. آیا برخی ویژگیهای ترکیب بدنی (درصد چربی بدن ، شاخص توده بدن) دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی با دانشجویان سال اول سایر رشته ها متفاوت است؟

۱-۴. ضرورت و اهمیت پژوهش

دانشگاهها محل باروری اندیشه ها و تربیت نسل جوان برای پذیرش مسئولیت فردای جامعه اند ، از این رو توجه بیش از پیش به نقش تربیت بدنی و فعالیتهای ورزشی به عنوان عاملی فرهنگی و بخشی از تعلیم و تربیت از سوی مسئولین و دست اندرکاران مربوطه امری اجتناب ناپذیر است .

تشکیل دانشکده ها و گروههای آموزشی تربیت بدنی و تدوین دروس علمی و عملی برای دانشجویان این رشته ، این زمینه را فراهم کرده است که برنامه های تربیت بدنی به صورت علمی و مدون برای استفاده ی دانشجویان طراحی گردد . لذا گزینش صحیح دانشجو برای اهداف مورد نظر این رشته از کارهای اساسی می باشد که باید مد نظر قرار گیرد و در هر زمانی مورد ارزیابی قرار گرفته و در صورت لزوم در آن بازنگری صورت پذیرد (۲۳) .

از سوی دیگر ، لزوم توجه به شناسایی صحیح معیارها و شاخصهای اندازه گیری به منظور قضاوت عینی در خصوص ارزیابی تواناییهای جسمانی و مهارتی دانشجویان ایجاب می نماید که ویژگیهای آنترپومتریکی ، آمادگی جسمانی و آمادگی مهارتی این دانشجویان مورد سنجش و مقایسه با دانشجویان سایر رشته ها قرار گیرد . با توجه به این نکته می باشد که در گزینش افراد علاقه مند برای ورود و تحصیل در رشته تربیت بدنی علاوه بر امتحان تئوری، امتحان عملی نیز گرفته می شود که با یک نگاه کلی به موارد آزمون می توان به عینه مشاهده کرد که در این آزمون ویژگیهای ذکر شده این افراد مورد سنجش قرار می گیرد و افرادی که امتیازات بهتری را کسب نمایند مورد پذیرش در این رشته قرار می گیرند . لذا انتظار می رود پس از قبولی برای تحصیل در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی برخی از فاکتورهای آنترپومتریکی، آمادگی جسمانی و مهارتی این دانشجویان نسبت به دانشجویان سایر رشته ها به طور معنی داری بالا باشد ، و نیز در فراگیری دروس عملی نسبت به دانشجویان سایر رشته ها آموزش پذیری بهتر و بیشتری از خود به نمایش بگذارند (۲۳).

اجرای این پژوهش به برنامه ریزان دانشگاهها کمک می کند تا هماهنگی و تناسب برنامه و نوع مواد آزمون عملی در نحوه ی گزینش دانشجویان تربیت بدنی را مورد سنجش قرار داده و در صورت لزوم نسبت به تطابق برنامه ها و مواد آزمون عملی در طول مرحله گزینش عملی آنان تلاش کنند .

۵-۱. اهداف پژوهش

۱-۵-۱. هدف کلی

مقایسه ویژگیهای آنترپومتریکی، آمادگی جسمانی و آمادگی مهارتی دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی با دانشجویان پسر سال اول سایر رشته های دانشگاه زنجان .

۲-۵-۱. اهداف اختصاصی

۱. مقایسه برخی ویژگیهای آنترپومتریکی(سن ، قد ، وزن ، طول دست ، دور قفسه سینه ، عرض شانه) دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی با دانشجویان پسر سال اول سایر رشته ها .

۲. مقایسه برخی ویژگیهای آمادگی جسمانی (استقامت قلبی-تنفسی ، استقامت عضلانی ، توان بی هوازی، سرعت ، انعطاف پذیری، نیروی عضلات دست ، سرعت عکس العمل دست و چابکی) دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی با دانشجویان پسر سال اول سایر رشته ها .

۳. مقایسه برخی ویژگیهای آمادگی مهارتی(دریبل توپ بسکتبال ، ضربه سر به توپ فوتبال و سرویس کوتاه بدمینتون) دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی با دانشجویان پسر سال اول سایر رشته ها .

۴. مقایسه برخی ویژگیهای ترکیب بدنی (درصد چربی بدن ، شاخص توده ی بدن) دانشجویان سال اول رشته تربیت بدنی با دانشجویان پسر سال اول سایر رشته ها .

۱-۶. فرضیه ها

۱. بین برخی ویژگیهای آنتروپومتریکی (سن ، قد ، وزن ، طول دست ، دور قفسه سینه ، عرض شانه) دانشجویان سال اول رشته تربیت بدنی و دانشجویان پسر سال اول سایر رشته ها اختلاف معنی داری وجود ندارد .

۲. بین برخی ویژگیهای آمادگی جسمانی (استقامت قلبی - تنفسی ، استقامت عضلانی، توان بی هوازی، سرعت ، انعطاف پذیری ، سرعت عکس العمل دست ، نیروی عضلات دست و چابکی) دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی و دانشجویان پسر سال اول سایر رشته ها اختلاف معنی داری وجود ندارد .

۳. بین برخی از ویژگیهای آمادگی مهارتی(دریبل توپ بسکتبال ،ضربه سر به توپ فوتبال و سرویس کوتاه بدمینتون) دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی و دانشجویان پسر سال اول سایر رشته ها اختلاف معنی داری وجود ندارد .

۴. بین برخی ویژگیهای ترکیب بدنی (درصد چربی بدن، شاخص توده بدن) دانشجویان پسر سال اول رشته تربیت بدنی و دانشجویان پسر سال اول سایر رشته ها اختلاف معنی داری وجود ندارد .

۱-۷. روش و ابزار گرد آوری اطلاعات

۱. برای جمع آوری اطلاعات مورد نیاز در زمینه پیشینه پژوهش : از بانکهای اطلاعات علمی ، سایتهای اینترنتی و منابع نوشتاری الکترونیکی دیگر به عنوان مطالعه کتابخانه ای استفاده شد .

۲. برای جمع آوری داده های پژوهش از ابزارهای زیر استفاده شد .
برای کسب اطلاعات مورد نیاز از پرسشنامه ، ترازو ، کورنومتر ، تردمیل و نیروسنج استفاده گردید .

اندازه گیری قد : به منظور اندازه گیری قد افراد از دستگاه قد سنج (نمونه ها بدون کفش اندازه گیری شدند) استفاده شد .

اندازه گیری وزن : آزمودنیها به وسیله ترازوی پزشکی دیجیتال (نمونه ها در حالی که فقط یک شورت ورزشی برتن داشتند) وزن شدند .

اندازه گیری دور قفسه سینه : با استفاده از متر نواری (در حالی که پهنای متر نواری درست روی جناغ سینه قرار داشت و در حالت دم عمیق اندازه گیری دور قفسه سینه صورت پذیرفت) این شاخص اندازه گیری شد .

اندازه گیری طول دست : به وسیله متر نواری (در حالیکه دستها در طرفین کاملا باز بودند از نوک انگشتان وسطی به وسیله متر اندازه گیری گردید) طول دستها اندازه گیری شدند .

اندازه گیری فاصله عرض شانه : بدین منظور فاصله بین خارجی ترین برآمدگیهای شانه در ناحیه عضلات دلتوئید مورد سنجش قرار گرفت .

اندازه گیری استقامت قلبی- تنفسی : استقامت قلبی-تنفسی (VO_{2max}) با استفاده از دستگاه تردمیل Cosmed T170 مورد اندازه گیری قرار گرفت .

اندازه گیری استقامت عضلانی : برای اندازه گیری این شاخص از دستگاه دراز نشست Yagami FD-30 استفاده شد .

اندازه گیری انعطاف پذیری : برای سنجش انعطاف پذیری از آزمون بشین و برس استفاده شد .

اندازه گیری چابکی : برای سنجش چابکی از دستگاه (side stepping couanter yagami) استفاده گردید .

اندازه گیری توان بی هوازی: به منظور سنجش این شاخص آزمون سارجنت با استفاده از دستگاه Jumping tester yagami اجرا شد .

اندازه گیری سرعت : این شاخص با استفاده از آزمون بیشینه دویدن ۴۵ مترمورد اندازه گیری قرار گرفت .

اندازه گیری نیروی عضلات دست : با استفاده از دستگاه Electronic Dynamometer yagami سنجیده شد .

اندازه گیری سرعت عکس العمل دست : به وسیله دستگاه عکس العمل سنج Reaction Measuring Unit yagami سنجیده شد .