

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



سازمان تربیت بدنی

مرکز آموزش تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه :

کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

موضوع :

بررسی و مقایسه انعطاف پذیری ورزشکاران طراز اول

رشته های بدمینتون و تنیس روی میز کشور

استاد راهنما :

دکتر خسرو ابراهیم

استاد مشاور :

محمد جوادی پور

تحقیق از :

هوشنگ طاهری

بهمن ماه : ۱۳۷۷

تقدیم به:

روح پدر بزرگوارم
و مادر عزیزم
که تمام هستی وجودم را
مدیون او می دانم

تشکر و قدردانی

بدینوسیله از زحمات بی‌دریغ استاد راهنما جناب آقای دکتر خسرو - ابراهیم به خاطر نقش اساسی که در شکل‌گیری و تنظیم این تحقیق داشته‌اند و راهنمایی‌های موثر را ارائه نموده‌اند، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌نمایم. از خداوند متعال برای ایشان توفیق و سربلندی آرزو دارم .

از استاد مشاور جناب آقای محمد جوادی پور برای مساعدت‌های دلسوزانه و راهنمایی‌های لازم در طول تحقیق، سپاسگزاری و قدردانی می‌نمایم. توفیق ایشان را از ایزد منان خواهانم .

از معاضدت فدراسیون‌های ورزشی بدمینتون و تنیس روی میز سپاسگزاری می‌نمایم .

از دفتر امور مشترک فدراسیون‌های ورزشی ، مرکز آموزش تربیت‌بدنی و علوم ورزشی و دفتر تحقیقات و آموزش و سایر عزیزان که زمینه انجام تحقیق را فراهم نموده‌اند ، تشکر می‌نمایم .

چکیده تحقیق

پژوهشگران معتقدند انعطاف‌پذیری در هر رشته ورزشی به نیازهای آن رشته یا الگوهای حرکتی رشته مورد نظر بستگی دارد.

هدف از این پژوهش، بررسی و مقایسه انعطاف‌پذیری ورزشکاران طراز اول رشته‌های تنیس روی میز و بدمینتون کشور در سال ۱۳۷۷ است. به این منظور، آزمونه‌های انعطاف‌پذیری: تنه به جلو، تنه به عقب، دامنه حرکتی مفصل شانه و دامنه حرکتی مفصل ران به طرفین به کمک وسایل دقیق آزمایشگاهی اندازه‌گیری شد. تعداد آزمودنیها در رشته تنیس روی میز و بدمینتون هر کدام ۵۰ نفر (جمعاً ۱۰۰ نفر) بودند که نمونه مورد نظر همگی مرد بودند. جامعه آماری تحقیق و نمونه آماری یکی بود و نیاز به روش خاصی در نمونه‌گیری نبود، این تحقیق، جزء تحقیقات توصیفی و از نوع کاربردی است و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمارهای توصیفی و استنباطی استفاده گردید. کلیه محاسبات آماری با نرم‌افزار SPSS محاسبه شده است.

نتایج تحقیق نشان داد:

- ۱- بین میانگین نمرات آزمون انعطاف به جلو رشته بدمینتون با نمرات حاصل از آزمون انعطاف به جلو رشته تنیس روی میز اختلاف معنی‌داری وجود ندارد. (در سطح $\alpha = 5\%$)
- ۲- بین میانگین نمرات آزمون انعطاف به عقب رشته بدمینتون با نمرات حاصل از آزمون انعطاف به عقب رشته تنیس روی میز اختلاف معنی‌داری وجود دارد. (در سطح $\alpha = 5\%$)
- ۳- بین میانگین نمرات آزمون دامنه حرکتی مفصل شانه رشته بدمینتون با نمرات حاصل از آزمون دامنه حرکتی مفصل شانه رشته تنیس روی میز اختلاف معنی‌داری وجود دارد. (در سطح $\alpha = 5\%$)
- ۴- بین میانگین نمرات آزمون دامنه حرکتی مفصل ران به طرفین رشته

بدمینتون با نمرات حاصل از آزمون دامنه حرکتی مفصل ران به طرفین رشته تنیس روی میز اختلاف معنی‌داری وجود دارد. (در سطح $\alpha = 5\%$)
- این تحقیق نشان داد :

انعطاف به جلو در ورزشکاران بدمینتون و تنیس روی میز اختلافی ندارد و این عدم اختلاف می‌تواند به علت همسانی ویژگی‌های هر دو رشته (الگوهای حرکتی) باشد.

انعطاف به عقب، دامنه حرکتی مفصل شانه و دامنه حرکتی مفصل ران به طرفین ورزشکاران بدمینتون بیشتر از تنیس روی میز است. این افزایش به علت ویژگی رشته ورزشی (الگوهای حرکتی) و استفاده مکرر و بهینه از عضلات و مفاصل کمر ، شانه و ران در اجرای مهارت‌های ورزشی بدمینتون و از طرفی دیگر می‌تواند دلیلی بر عدم به کارگیری عضلات و مفاصل ورزشکاران تنیس روی میز با توجه به الگوهای حرکتی رشته تنیس - روی میز باشد.

واژه‌های کلیدی

اندازه‌گیری ، ارزیابی ، آزمون ، انعطاف‌پذیری .

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
فصل اول : معرفی تحقیق	
۱	- مقدمه
۲	- بیان مسئله
۳	- اهمیت و ضرورت تحقیق
۴	- اهداف تحقیق
۴	- فرضیه‌های تحقیق
۵	- محدودیتهای تحقیق
۵	- تعریف واژه‌ها و اصطلاحات
فصل دوم : ادبیات تحقیق	
۷	- پیشگفتار
۸	- انعطاف‌پذیری عضلانی
۸	- ماهیت انعطاف‌پذیری
۹	- ساختار عضله
۱۴	- نحوه پاسخ عضله
۱۵	- بازتاب کششی
۱۵	- عصب‌گیری متقابل
۱۵	- بازتاب معکوس عضلانی
۱۶	- بافت همبند
۱۶	- اجزاء ارتجاعی عضله

فهرست مطالب

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
۱۷	- پاسخ بافت همبند نسبت به کشش
۱۷	- در زمان اجرای تمرینات کششی چه اتفاقاتی رخ می‌دهد
۲۰	- انواع تمرینات کششی
۲۲	- فواید انعطاف‌پذیری
۲۳	- نقش انعطاف‌پذیری در یادگیری و توسعه مهارت‌های ورزشی
۲۴	- نقش انعطاف‌پذیری در پیشگیری از آسیب‌های ورزشی
۲۷	- تفاوت جنسی و تاثیر سن و اندازه بدن بر انعطاف‌پذیری
۲۸	- انواع مفصل و جدول دامنه طبیعی هر مفصل به طور متوسط
۳۱	- عوامل محدود کننده در انعطاف‌پذیری
۳۲	- انواع انعطاف‌پذیری
۳۴	- روش‌های کششی و اثرات آن
۳۸	- مروری بر تحقیقات انجام شده (خارج و داخل کشور)

فصل سوم : روش اجرای تحقیق

۴۳	- پیشگفتار
۴۴	- جامعه آماری
۴۴	- نمونه آماری
۴۴	- روش نمونه‌گیری
۴۴	- روش تحقیق
۴۵	- متغیرهای تحقیق

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۴۵	- ابزار اندازه‌گیری تحقیق
۴۶	- نحوه اندازه‌گیریها
۴۶	- چگونگی انجام آزمونها
۵۰	- روشهای آماری
فصل چهارم : تجزیه و تحلیل داده‌ها :	
۵۱	- پیشگفتار
۵۲	- ویژگیهای آزمودنیها
۶۳	- بررسی توصیفی داده‌ها و آزمون فرضیه‌ها
۶۳	- آزمون انعطاف به جلو
۶۹	- آزمون انعطاف به عقب
۷۵	- آزمون دامنه حرکتی مفصل شانه
۸۲	- آزمون دامنه حرکتی مفصل ران به طرفین
۸۸	- جمع بندی
فصل پنجم : خلاصه ، نتیجه‌گیری ، پیشنهادات :	
۹۲	- خلاصه تحقیق
۹۴	- نتیجه‌گیری
۹۶	- پیشنهادات

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	پیوستها :
	- فرم ثبت ویژگیها و نتایج آزمونهای انعطافپذیری ورزشکاران بدمینتون و تنیس روی میز
۹۷	
	- مهارتهای ورزشی (الگوهای حرکتی) در رشته بدمینتون
۹۸	
	- منابع و مآخذ
۱۰۱	

فهرست جداول

صفحه	عنوان
	جدول (۲-۱) : دامنه طبیعی حرکات هر مفصل بدن
۳۰	
	جدول (۲-۲) : توزیع نسبی ساخت نسوج نرم نسبتبه مقاومت مفصل ..
۳۱	
	جدول (۴-۱) : اندازههای گرایش مرکزی و پراکندگی قد در ورزشکاران تنیس روی میز
۵۳	
	جدول (۴-۲) : اندازههای گرایش مرکزی و پراکندگی قد در ورزشکاران بدمینتون
۵۴	
	جدول (۴-۳) : اندازههای گرایش مرکزی و پراکندگی وزن در ورزشکاران تنیس روی میز
۵۷	

فهرست جداول

عنوان	صفحه
جدول (۴-۴) : اندازه‌های گرایش مرکزی و پراکندگی وزن در ورزشکاران بدمینتون	۵۸
جدول (۴-۵) : اندازه‌های گرایش مرکزی و پراکندگی سن در ورزشکاران تنیس روی میز	۶۱
جدول (۴-۶) : اندازه‌های گرایش مرکزی و پراکندگی سن در ورزشکاران بدمینتون	۶۲
جدول (۴-۷) : اندازه‌های گرایش مرکزی و پراکندگی انعطاف به جلو در ورزشکاران بدمینتون	۶۵
جدول (۴-۸) : اندازه‌های گرایش مرکزی و پراکندگی انعطاف به جلو در ورزشکاران تنیس روی میز	۶۶
جدول (۴-۹) : محاسبات T برای گروههای مستقل در انعطاف به جلو .	۶۹
جدول (۴-۱۰) : اندازه‌های گرایش مرکزی و پراکندگی انعطاف به عقب در ورزشکاران بدمینتون	۷۱
جدول (۴-۱۱) : اندازه‌های گرایش مرکزی و پراکندگی انعطاف به عقب در ورزشکاران تنیس روی میز	۷۲
جدول (۴-۱۲) : محاسبات T برای گروههای مستقل در انعطاف به عقب .	۷۵
جدول (۴-۱۳) : اندازه‌های گرایش مرکزی و پراکندگی دامنه حرکتی مفصل شانه در ورزشکاران بدمینتون	۷۷

فهرست جداول

صفحه	عنوان
جدول (۴-۱۴)	: اندازه‌های گرایش مرکزی و پراکندگی دامنه حرکتی مفصل شانه در ورزشکاران تنیس روی میز
۷۸
جدول (۴-۱۵)	: محاسبات T برای گروه‌های مستقل در آزمون دامنه حرکتی مفصل شانه
۸۱
جدول (۴-۱۶)	: اندازه‌های گرایش مرکزی و پراکندگی دامنه حرکتی مفصل ران به طرفین در ورزشکاران بدمینتون
۸۳
جدول (۴-۱۷)	: اندازه‌های گرایش مرکزی و پراکندگی دامنه حرکتی مفصل ران به طرفین در ورزشکاران تنیس روی میز
۸۴
جدول (۴-۱۸)	: محاسبات T برای گروه‌های مستقل در آزمون دامنه حرکتی مفصل ران به طرفین
۸۷

فهرست نمودارها

صفحه	عنوان
نمودار (۴-۱)	: قد در ورزشکاران طراز اول رشته تنیس روی میز
۵۵	..
نمودار (۴-۲)	: قد در ورزشکاران طراز اول رشته بدمینتون
۵۵
نمودار (۴-۳)	: وزن در ورزشکاران طراز اول رشته تنیس روی میز
۵۹	..
نمودار (۴-۴)	: وزن در ورزشکاران طراز اول رشته بدمینتون
۵۹	...
نمودار (۴-۵)	: سن در ورزشکاران طراز اول رشته تنیس روی میز
۶۲	..
نمودار (۴-۶)	: سن در ورزشکاران طراز اول رشته بدمینتون
۶۲

فهرست نمودارها

عنوان	صفحه
- نمودار (۴-۷) : انعطاف به جلو در ورزشکاران طراز اول رشته بدمینتون	۶۷
- نمودار (۴-۸) : انعطاف به جلو در ورزشکاران طراز اول رشته تنیس روی میز	۶۷
- نمودار (۴-۹) : انعطاف به عقب در ورزشکاران طراز اول رشته بدمینتون	۷۳
- نمودار (۴-۱۰) : انعطاف به عقب در ورزشکاران طراز اول رشته تنیس روی میز	۷۳
- نمودار (۴-۱۱) : دامنه حرکتی مفصل شانه در ورزشکاران طراز اول رشته بدمینتون	۷۹
- نمودار (۴-۱۲) : دامنه حرکتی مفصل شانه در ورزشکاران طراز اول تنیس روی میز	۷۹
- نمودار (۴-۱۴) : دامنه حرکتی مفصل ران به طرفین در ورزشکاران طراز اول رشته بدمینتون	۸۵
- نمودار (۴-۱۵) : دامنه حرکتی مفصل ران به طرفین در ورزشکاران طراز اول رشته تنیس روی میز	۸۵

فهرست اشکال

صفحه	عنوان
۱۲	شکل (۲-۱) : تشکیلات بافت عضله اسکلتی از عمق تا سطح مولکولی.
۱۳	شکل (۲-۲) : نحوه کوتاه و بزرگ شدن سارکومر
۱۴	شکل (۲-۳) : تفاوت‌های اصلی میان دوکهای عضلانی و ارگانهای وتری گلژی
۱۹	شکل (۲-۴) : بافت همبند یک عضله
۱۹	شکل (۲-۵) : عمل گلیکو آمینو گلیکان
۳۳	شکل (۲-۶) : نمایش ترسیمی یک نرمش سنج لیتون
۴۸	شکل (۳-۱) : آزمون انعطاف به جلو
۴۸	شکل (۳-۲) : آزمون انعطاف به عقب
۴۹	شکل (۳-۳) : دامنه حرکتی مفصل شانه
۵۰	شکل (۳-۴) : دامنه حرکتی مفصل ران به طرفین

فصل اول

معرفی تحقیق