





دانشگاه تهران

پایان نامه

دوره کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

موضوع:

بررسی ارتباط تست ولز (Sit - and - Reach) با تست
اصلاح شده ولز (Modified - Sit - and - Reach) و
برخی از ویژگیهای آنتروپومتریکی نوجوانان
پسر تیم ملی کاراته کشور

استاد راهنما:

دکتر اصغر رواسی

استاد مشاور:

دکتر فضل‌ا... باقرزاده

استاد ناظر:

دکتر محمود شیخ

نگارش:

امیرحسین کریمی

شهر یورماه ۷۸

۳۸۱۵۴

تقدیم به؛

روح پاک خواهرم که شکفت و شکست و چگونه زیستن را به
شقایق‌ها آموخت
و چه زود با مرگی ناباورانه فریاد جدایی سر داد

و

تقدیم به؛

دختر کوچکم و همسر دلسوزم که تمام مسایل و مشکلات
زندگیم را پذیرا بود

و

تقدیم به؛

کلیه کسانی که به من درس زندگی را آموختند

تشکر و قدردانی

خدای مهربان را سپاس که مرا نعمت آموختن داد و به من توانایی بخشید تا سختیهای تحصیل و نگارش این رساله را تحمل کنم و دلسرد و ناامید نشوم. حال که با عنایت خداوند متعال، که این پژوهش به پایان رسیده است برخورد واجب می دانم که به سهم خویش تشکر قلبی را نسبت به کسانی که به طریقی در انجام پژوهش اینجانب را یاری نموده اند، ابراز دارم.

از جناب آقای دکتر اصغر رواسی که با تجزیه و تحلیل موشکافانه، راهنماییها و نقطه نظرات ارزنده و حکیمانه خویش اینجانب را در نحوه تدوین، تنظیم و ارایه پایان نامه یاری دادند کمال تشکر را دارم همچنین از جناب آقای دکتر فضل ا... باقرزاده که با راهنماییها و مساعدتهای بی دریغشان در هر چه بهتر نمودن کار تحقیق به من کمک نمودند تشکر و قدردانی می نمایم. و همچنین از زحمات استاد ناظر جناب آقای دکتر محمود شیخ که در کار تحقیق کمک نمودند تشکر و قدردانی بعمل می آورم.

از برادر گرامی آقای سعید نیکو خصلت مسئول پژوهش و برنامه ریزی فدراسیون کاراته و مربیان تیم نوجوانان کاراته کشور و تمام کسانی که بنده را در امر تهیه پژوهش یاری رساندند تشکر و قدردانی می نمایم.

و از تمام عزیزانی که مرا در امر تحصیل تشویق و یاری نمودند سپاسگزاری لازم بعمل می آورم و همچنین همسر مهربانم که تمام مراحل سختیهای تحصیل را متحمل گردید کمال تشکر و قدردانی لازم را بعمل می آورم.

چکیده

از آنجائیکه انعطاف پذیری جزء بخش های مهم آمادگی جسمانی بشمار رفته و نقش آن در سلامت و تندرستی آحاد جامعه آشکار شده است. متخصصین علم ورزش تست ولز (Sit and Reach) را بعنوان اساسی ترین معیار سنجش انعطاف پذیری کمر و همسترینگ معرفی می کنند. امروزه میلیونها نفر در سراسر جهان بوسیله این تست ارزیابی می گردند. و این تست رایجترین تست انعطاف پذیری که بطور منظم در مدارس، کلوپهای سلامتی و کلینیکهای طب ورزشی و برنامه های پیشرفت سلامتی اجرا می شود.

اکنون اظهاراتی از سوی متخصصین ورزش مبنی بر اینکه تست ولز واقعاً انعطاف پذیری کمر و همسترینگ را نمی سنجد. بلکه احتمالاً عوامل دیگر (اندازه های آنتروپومتری) در کسب موفقیت و بدست آوردن نمره بالا از این آزمون دخیل می باشد. تست اصلاح شده ولز (Modified - Sit - and Reach) بعنوان تستی که می تواند این اختلافات آنتروپومتریکی روشن کنند مطرح کردند با این وجود بعضی از محققین و صاحب نظران تست ولز را هنوز تست جامع و مستقل از ارتباط با ویژگیهای بدنی می دانند. لذا محقق در صدد آن برآمد تا میزان ارتباط تست ولز با تست اصلاح شده ولز و با برخی از ویژگیهای آنتروپومتریکی در نوجوانان تیم ملی کشور بررسی نماید. تا میزان اعتبار و پایایی تست ولز سنجیده شود.

به همین منظور بررسی و سنجش ویژگیهای مورد نظر با هماهنگی دفتر پژوهش و برنامه ریزی فدراسیون کاراته و مربیان تیم ملی نوجوانان کاراته بعمل آمد. تا خصوصیات آنتروپومتریکی ۳۰ نوجوانان مورد نظر با بهره گیری از وسایل آزمایشگاهی معتبر و همچنین

چکیده

میزان انعطاف پذیری آنها با استفاده از تست ولز و تست اصلاح شده ولز (استفاده از جعبه انعطاف سنج دیجیتال) اندازه گیری شود.

برای طبقه بندی و تنظیم داده ها از آمار توصیفی و برای تجزیه و تحلیل داده ها و اطلاعات خام از آمار استنباطی استفاده شده است. در تجزیه و تحلیل آماری فرض های تحقیق نتایج ذیل بدست آمده است.

- بین تست ولز و اندازه قد نوجوانان تیم ملی کاراته کشور ارتباط معنی داری مشاهده نشد.
 $p=0/510$

- بین تست ولز و طول اندام فوقانی نوجوانان تیم ملی کاراته کشور ارتباط معنی داری مشاهده نشد.
 $p=0/314$

- بین تست ولز و طول اندام تحتانی نوجوانان تیم ملی کاراته کشور ارتباط معنی داری مشاهده نشد.
 $p=0/935$

- بین تست ولز و قد نشسته نوجوانان تیم ملی کاراته کشور ارتباط معنی داری مشاهده نشد.
 $p=0/928$

- بین تست ولز و طول بازو نوجوانان تیم ملی کاراته کشور ارتباط معنی داری مشاهده نشد.
 $p=0/140$

- بین تست ولز و تست اصلاح شده ولز در نوجوانان تیم ملی کاراته کشور ارتباط معنی داری وجود دارد.
 $p=0/000$

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
-------	------

فصل اول (طرح تحقیق)

مقدمه	۱
بیان مسئله	۳
ضرورت و اهمیت تحقیق	۴
اهداف کلی تحقیق	۵
فرض‌های تحقیق	۶
متغیرهای تحقیق	۷
روش اجرای تحقیق	۷
تعریف واژه‌ها و اصلاحات تحقیق	۸

فصل دوم (مروری بر پیشینه تحقیق)

مقدمه	۱۱
بررسی مفهوم آنروپومتری	۱۲
تعریف آنروپولوژی	۱۲
تعریف کین آنروپومتری	۱۳
تکامل ساختار بدن	۱۳
تأثیر ساختار بدن در اجرای مهارت	۱۷

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۹	تأثیر عوامل ژنتیک بر اجرای مهارت.....
۲۰	ارزیابی عملکرد نوجوانان
۲۱	تشخیص بالینی و توانبخشی
۲۱	اندازه‌گیری عوامل آنتروپومتریک.....
۲۳	میزان حرکت در ناحیه کمر.....
۲۵	عضلات ناحیه کمر
۲۷	عضلات پشت.....
۲۹	عضلات همسترینگ
۲۹	انعطاف طبیعی و غیرطبیعی و خشکی و کوتاهی عضلات
۳۴	مفاصل ستون مهره‌ها.....
۳۴	مفاصل بین جسم مهره‌ها.....
۳۵	مفاصل بین قوسهای مهره‌های
۳۶	انعطاف‌پذیری عضلانی.....
۳۸	اهمیت انعطاف‌پذیری.....
۴۰	سنجش انعطاف‌پذیری
۴۷	محدودکننده‌های انعطاف‌پذیری.....

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
سن و قابلیت انعطاف پذیری	۴۹
انعطاف پذیری، پیشگیری از صدمات	۵۰
عدم انعطاف پذیری	۵۳
تست ولز	۵۴
تست ولز با ویژگیهای آنتروپومتریکی	۵۵
تست ولز و انعطاف پذیری کمر و همسترینگ	۵۸
تست ولز و وضعیت سر	۶۱
تست ولز وضعیت مچ پا	۶۳
تست ولز و وضعیت زانو	۶۴
تست ولز و کمر درد	۶۵
تست ولز و آسیب‌های وارده	۶۶
تست اصلاح شده (Modified sit-and-Reach)	۶۷
تست انعطاف صندلی (Chair sit-and-reach) CSR	۶۹
ارتباط تست ولز و اصلاح شده آن با تست CSR	۷۱
فصل سوم (روش تحقیق)	
مقدمه	۷۳

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
نمونه آماری.....	۷۳
وسایل مورد نیاز تحقیق.....	۷۴
روش جمع آوری اطلاعات.....	۷۴
۳- اندازه گیری عوامل آنتروپومتریک (بدن سنجی).....	۷۵
تست انعطاف پذیری و لژ.....	۷۷
روشهای آماری.....	۸۱
فصل چهارم (تجزیه و تحلیل یافته‌های تحقیق)	
مقدمه.....	۸۳
مشخصات آزمودنیها.....	۸۴
آزمون فرضیه‌ها	
آزمون فرض اول.....	۸۵
آزمون فرض دوم.....	۸۶
آزمون فرض سوم.....	۸۷
آزمون فرض چهارم.....	۸۸
آزمون فرض پنجم.....	۸۹
آزمون فرض ششم.....	۹۰

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
فصل پنجم (خلاصه، بحث، بررسی و نتیجه گیری)	
۹۳	مقدمه
۹۳	نتایج تحقیق
۹۴	بررسی و نتیجه گیری
۹۷	پیشنهادات تحقیق
۹۹	منابع فارسی
۱۰۰	منابع خارجی
	پیوست
	ضمائم

فهرست اشکال

عنوان	صفحه
شکل (۱-۲) نمای شماتیک برای واژه آنتروپولوژی	۱۵
شکل (۲-۲) نمای چپ ستون مهره‌ای	۲۶
شکل (۳-۲) نمای قدامی و نمای خلفی ستون مهره‌ها	۲۶
شکل (۴-۲) خارجی‌ترین عضلات دراز ناحیه پشت	۲۷
شکل (۵-۲) تصویر ارتباطی عضلات شکم و کمر	۲۸
شکل (۶-۲) تصویر انعطاف طبیعی عضلات پشت، همسترینگ و دوقلو و نعلی	۳۰
شکل (۷-۲) تصویر انعطاف طبیعی عضلات پشت همسترینگ - خشکی و کوتاهی عضلات دوقلو و نعلی	۳۰
شکل (۸-۲) تصویر انعطاف طبیعی عضلات پشت و عضله دوقلو و نعلی - خشکی و کوتاهی عضلات همسترینگ	۳۱
شکل (۹-۲) تصویر انعطاف طبیعی فوقانی پشتی، همسترینگ و دوقلو و نعلی - سفتی و خشکی عضلات تحتانی کمر	۳۱
شکل (۱۰-۲) تصویر انعطاف غیرطبیعی بخش فوقانی پشت، کوتاهی بخش تحتانی پشت و عضلات همسترینگ	۳۲
شکل (۱۱-۲) تصویر انعطاف غیرطبیعی عضلات فوقانی پشت و همسترینگ و انعطاف طبیعی دوقلو و نعلی	۳۲

فهرست اشکال

عنوان	صفحه
شکل (۲-۱۲) تصویر انعطاف طبیعی عضلات فوقانی پشت - خشکی عضلات تحتانی کمر و همسترینگ	۳۳
شکل (۲-۱۳) تصویر انعطاف طبیعی عضلات فوقانی پشت و خشکی و کوتاهی زیاد تحتانی کمر	۳۳
Figure.1 تصویر فرد در وضعیت شروع تست ولز	۵۷
Figure.2 تصویر فرد در حال انجام تست ولز	۵۷
Figure.3 تصویر شخص در حال انجام تست انعطافی صندلی	۷۰
Figure.4 تصویر شخص در حال انجام تست اصلاح شده ولز	۸۰

فهرست جداول

صفحه	عنوان
۴۳	جدول (۱-۲) میانگین دامنه و انحراف معیار اندازه گیری انعطاف پذیری دختران فنلاندی
۸۴	جدول (۱-۴) میانگین و انحراف استاندارد مشخصات آزمودنیها
۸۵	جدول (۲-۴) آزمون فرض اول
۸۶	جدول (۳-۴) آزمون فرض دوم
۸۷	جدول (۴-۴) آزمون فرض سوم
۸۸	جدول (۵-۴) آزمون فرض چهارم
۸۹	جدول (۶-۴) آزمون فرض پنجم
۹۰	جدول (۷-۴) آزمون فرض ششم

فهرست نمودار

صفحه	عنوان
۴۴	نمودار (۱-۲) تغییرات آزمون نشست و به جلو خم شدن در طی سنین مختلف دختران فنلاندی.....
۸۵	نمودار (۲-۴) آزمون فرض اول.....
۸۶	نمودار (۳-۴) آزمون فرض دوم.....
۸۷	نمودار (۴-۴) آزمون فرض سوم.....
۸۸	نمودار (۵-۴) آزمون فرض چهارم.....
۸۹	نمودار (۶-۴) آزمون فرض پنجم.....
۹۰	نمودار (۷-۴) آزمون فرض ششم.....