

دانشگاه تهران

پایان نامه:

جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

عنوان:

بررسی و مقایسه آمادگیهای عمومی جسمانی
دانشجویان پسر نیمسال اول و نیمسال آخر
رشته تربیت بدنی دانشگاه تهران

استاد راهنما:

جناب آقای دکتر عباسعلی گائینی

استاد مشاور:

جناب آقای محمدرضا بیات

نگارش:

نعیما خواجوی

شهریور ۷۶

به نام روح روحها و مفتاح فتوحها نام او،

پدر مهربانم:

این تنها برگ سبزی است که می‌توانم ارزانی‌ات کنم، چراکه سایه این
نهال سبز، اکنون از آن توست، و امروز سعی و تلاش تو، در وجود من
نمود می‌کند،
و ای کاش؛
آرام از کنارم نمی‌رفتی و اکنون این نمود را در من می‌یافتی.

و تقدیم به مادر مهربانم.

که همواره با کودکی‌هایم مایه رنجش خاطرش را فراهم آوردم. و او
با مهربانی‌ها و حمایت‌های بیدریغش همواره پشتیبان من بوده هم او که
انسان‌گونه و زیبا زیستن را به من آموخت.
و نیز تقدیم به برادران عزیز و خواهر گرامیم که اگر نبود حمایت‌های
بیدریغشان، ادامه این راه به آسانی میسر نبود.

و تقدیم به

تمامی پویندگان راه علم و دانش که همواره می‌کوشند تا بابتی نو در جهت تعالی انسان گشوده و در راه آیندگان را از تاریکی جهل بزدایند. باشد که این اثر، گامی هر چند کوچک به سوی اعتلای این مهم برداشته و آیندگان را برای نیل به این آرمان سوق دهد.

و با سپاس فراوان از جناب آقای دکتر گائینی که همواره با کمک‌های بی‌شائبه و راهنمائیهای ارزنده خویش سختیهای راه را بر من هموار و مرا در ارائه این اثر یاری نمودند.

و تشکر بی‌پایان از جناب آقای دکتر محمد رضا بیات که همواره مشوق و راهنمای من در این راه بودند.

و نیز قدردانی از جناب آقای دکتر امیرتاش به خاطر کمک‌های فراوان در ارائه این اثر ناچیز

و با سپاس فراوان از دوستان عزیز، حمید رجبی، سعید قدس بین، عنایت اسدمنش، وازگن میناسیان، اسفندیار خسروی زاده که با تلاشی صمیمانه و کوششی صادقانه همواره در طول تحصیل مشوق و راهنمای من بودند و تقدیر از کلیه کسانی که مرا در ارائه این مجموع یاری کردند.

چکیده

هدف از این پژوهش بررسی و مقایسه وضعیت آمادگی عمومی بدنی دانشجویان پسر نیمسال اول و آخر رشته تربیت بدنی دانشگاه تهران است. بدین منظور ۵۰ نفر آزمودنی از هر دو نیمسال اول و آخر بصورت تصادفی با شرط جایگزینی انتخاب و با استفاده از آزمون آمادگی جسمانی اروپایی که برای اولین بار است که در کشور مورد استفاده قرار می‌گیرد وضعیت آمادگی‌های عمومی بدنی آنها مورد بخش و ارزیابی قرار گرفت.

- تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها حاکی از این است که در بین عوامل اندازه‌گیری شده در مورد کشش بارفیکس با دست خم ($P = 0/772$)، استقامت قلبی - تنفسی ($P = 0/587$) و انعطاف پذیری ($P = 0/810$) تفاوت معنی‌داری بین هر دو گروه وجود داشته که در این مورد برتری به نفع دانشجویان پسر نیمسال اول بوده و در ۷ مورد دیگر، آمادگی عمومی جسمانی ($P = 0/649$)، سرعت حرکت عضو ($P = 0/660$)، دراز و نشست ($P = 0/329$)، سرعت، چابکی ($P = 0/772$)، تعادل عمومی بدن ($P = 0/493$)، قدرت استاتیک عضلات دستها ($P = 0/137$)، پرش عمودی در جا ($P = 0/007$) تفاوت معنی‌داری بین هر دو گروه مشاهده نگردید.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل اول (طرح تحقیق)

- ۱-۱ معرفی موضوع تحقیق..... ۴
- ۲-۱ ضرورت و اهمیت موضوع تحقیق ۵-۶
- ۳-۱ هدف اصلی تحقیق ۷
- ۴-۱ فرضیه‌های تحقیق ۸
- ۵-۱ روش تحقیق ۹
- ۶-۱ محدودیت‌های تحقیق ۱۰
- ۷-۱ تعریف واژه‌ها و اصطلاحات ۱۱

فصل دوم (مروری بر پیشینه تحقیق)

- ۱-۲ مفاهیمی در مورد آمادگی جسمانی و فواید آن ۱۵-۱۸
- ۱-۱-۲ آمادگی عمومی و آمادگی جسمانی ۱۹
- ۲-۱-۲ اجزای تشکیل دهنده آمادگی جسمانی ۱۹-۲۲
- ۳-۱-۲ اجزای آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی ۲۲-۲۳
- ۴-۱-۲ اجزای آمادگی جسمانی وابسته به مهارت‌های حرکتی ۲۳
- ۵-۱-۲ فواید و نتایج حاصل برنامه‌های آمادگی جسمانی ۲۳-۲۸

فهرست مطالب

موضوع

عنوان

- ۲-۲ سوابق تاریخی اندازه‌گیری آمادگی جسمانی ۲۹
- ۱-۲-۲ آنتروپومتری ۲۹
- ۲-۲-۲ آزمون‌های قدرت ۳۰-۳۲
- ۳-۲-۲ آزمون‌های پیشرفت ورزشی ۳۲-۳۳
- ۴-۲-۲ آزمون‌های مهارت ورزشی ۳۳-۳۴
- ۵-۲-۲ آزمون‌های طبقه‌بندی ۳۴
- ۶-۲-۲ آزمون سازگاری شخصی و اجتماعی ۳۴
- ۷-۲-۲ آزمون‌های قلبی - عروقی ۳۴-۳۵
- ۸-۲-۲ آزمون‌های آگاهیها و اطلاعات علمی ۳۵
- ۹-۲-۲ آزمون‌های آمادگی حرکتی ۳۵-۳۶
- ۳-۲ تحقیقات خارجی ۳۷-۳۹
- ۴-۲ تحقیقات انجام شده با استفاده از آزمون ایفرد ۴۰-۴۳
- ۵-۲ کاربرد آزمون به عنوان شاخص طبقه‌بندی و انواع آزمون‌های موجود آمادگی جسمانی ۴۴-۴۵
- ۶-۲ تاریخچه آزمون آمادگی جسمانی اروپایی ۵۱ ۵۵
- ۷-۲ تحقیقات داخلی ۵۶-۶۳
- ۸-۲ تاریخچه سنجش و ارزشیابی آمادگی جسمانی در کشور ۶۴-۶۶

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل سوم (روش شناسی تحقیق) ۶۷

۱-۳ روش تحقیق ۶۸

۲-۳ جامعه آماری ۶۸

۳-۳ روش نمونه برداری ۶۸

۳-۴ متغیرهای تحقیق ۶۸-۶۹

۱-۴-۳ استقامت قلبی - تنفسی ۶۹

۲-۴-۳ سرعت ۶۹

۱-۲-۴-۳ سرعت حرکت عضو ۶۹

۲-۲-۴-۳ سرعت حرکت، چابکی ۶۹

۳-۴-۳ قدرت استاتیک عضلات دستها ۶۹

۴-۴-۳ استقامت عضلات شکم ۶۹

۵-۴-۳ استقامت عضلات کمر بند شانه ای ۶۹

۶-۴-۳ قدرت انفجاری پاها ۶۹

۷-۴-۳ انعطاف پذیری ۶۹

۸-۴-۳ تعادل عمومی بدن ۶۹

۵-۳ ابزارهای اندازه گیری ۷۰-۷۱

۶-۳ روش اجرای آزمون ۷۲-۷۵

۷-۳ روشهای آماری ۷۵

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل چهارم (تجزیه و تحلیل یافته‌های تحقیق)..... ۷۶

۱-۴ ارائه شاخصهای آماری آزمون..... ۷۷-۷۹

۲-۴ آزمون فرضیه‌های تحقیق..... ۹۲-۱۱۱

فصل پنجم (خلاصه، بحث و بررسی و نتیجه‌گیری)

۱-۵ خلاصه تحقیق..... ۱۱۲-۱۱۳

۲-۵ نتایج تحقیق..... ۱۱۳-۱۱۴

۳-۵ بحث و بررسی و نتیجه‌گیری..... ۱۱۵-۱۱۷

- پیشنهادات..... ۱۱۸

فهرست منابع و مآخذ..... ۱۱۹-۱۲۱

پیوست‌ها..... ۱۲۲

پیوست الف:..... ۱۲۳-۱۲۴

پیوست ب:..... ۱۲۵-۱۲۷

پیوست ج:..... ۱۲۸-۱۴۰

فهرست مطالب

عنوان

ردیف

- جدول شماره ۴-۱۰ شاخصهای آماری آزمون بارفیکس با دست خم برای دانشجویان نیمسال اول و آخر رشته تربیت بدنی ۸۹
- جدول شماره ۴-۱۱ شاخصهای آماری آزمون دوی رفت و برگشت ۱۰×۵ برای دانشجویان نیمسال اول و آخر رشته تربیت بدنی ۹۰
- جدول ۴-۱۲ شاخصهای آماری آزمون دو رفت و برگشت ۲۰ متر استقامت برای دانشجویان نیمسال اول و آخر رشته تربیت بدنی ۹۱
- جدول شماره ۴-۱۳ مقایسه میانگین آمادگی عمومی جسمانی دانشجویان نیمسال اول و آخر رشته تربیت بدنی ۹۲
- جدول شماره ۴-۱۴ مقایسه میانگین تعادل عمومی دانشجویان نیمسال اول و آخر رشته تربیت بدنی ۹۴
- جدول شاره ۴-۱۵ مقایسه میانگین سرعت حرکت عضو دانشجویان نیمسال اول و آخر رشته تربیت بدنی ۹۶
- جدول شماره ۴-۱۶ مقایسه میانگین انعطاف پذیری دانشجویان نیمسال اول و آخر رشته تربیت بدنی ۹۸
- جدول شماره ۴-۱۷ مقایسه میانگین قدرت انفجاری پاهای دانشجویان نیمسال اول و آخر رشته تربیت بدنی ۱۰۰
- جدول شماره ۴-۱۸ مقایسه میانگین قدرت استاتیک عضلات دست دانشجویان نیمسال اول و آخر رشته تربیت بدنی ۱۰۲

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

جدول شماره ۴-۱۹ مقایسه میانگین استقامت عضلات شکم دانشجویان نیمسال اول و آخر رشته تربیت بدنی	۱۰۴
جدول شماره ۴-۲۰ مقایسه میانگین استقامت عضلات کمر بند شانه‌ای دانشجویان نیمسال اول و آخر رشته تربیت بدنی	۱۰۶
جدول شماره ۴-۲۱ مقایسه میانگین سرعت چابکی دانشجویان نیمسال اول و آخر رشته تربیت بدنی	۱۰۸
جدول شماره ۴-۲۲ مقایسه میانگین استقامت قلبی - تنفسی دانشجویان نیمسال اول و آخر رشته تربیت بدنی	۱۱۰
جدول شماره ۲-۱ تأثیر برنامه‌های آمادگی جسمانی - تندرستی و تولید افزایشی (بازدهی)	۲۷
جدول شماره ۲-۲ تأثیر اجرای برنامه‌های آمادگی جسمانی - تندرستی بر مدت غیبت کارگران و کارمندان مراکز صنعتی	۲۸
جدول شماره ۲-۳ تأثیر اجرای برنامه‌های آمادگی جسمانی - تندرستی بر نیاز خدمات پزشکی	۲۸
جدول شماره ۲-۴ اعتبار و روائی ۶ بخش مشترک آزمون موپر با آزمون آمادگی جسمانی اروپایی	۳۸

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

- جدول شماره ۲-۵ مقایسه نتایج آزمون ایفر آمریکا با سایر کشورها ۴۳
- جدول شماره ۲-۶ ویژگی های آزمون های مرکب آمادگی جسمانی و آمادگی حرکتی
و موارد کاربرد آنها ۴۶-۵۰
- جدول شماره ۲-۷ ابعاد و فاکتورهای آمادگی جسمانی و آزمون های آمادگی
جسمانی اروپایی ۵۵
- جدول شماره ۴-۱ شاخصهای آماری آزمون قد برای دانشجویان نیمسال اول و آخر
رشته تربیت بدنی ۷۷
- جدول شماره ۴-۲ شاخصهای آماری آزمون وزن برای دانشجویان نیمسال اول و
آخر رشته تربیت بدنی ۷۹
- جدول شماره ۴-۳ شاخصهای آماری آزمون سن برای دانشجویان نیمسال اول و آخر
رشته تربیت بدنی ۸۱
- جدول شماره ۴-۴ شاخصهای آماری آزمون تعادل فلامینگو برای دانشجویان
نیمسال اول و آخر رشته تربیت بدنی ۸۳
- جدول شماره ۴-۵ شاخصهای آماری آزمون سرعت حرکت عضو برای دانشجویان
نیمسال اول و آخر رشته تربیت بدنی ۸۴
- جدول شماره ۴-۶ شاخصهای آماری آزمون انعطاف پذیری برای دانشجویان نیمسال
اول و آخر رشته تربیت بدنی ۸۵

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

- جدول شماره ۴-۷ شاخصهای آماری آزمون پرش ارتفاع درجا برای دانشجویان
نیمسال اول و آخر رشته تربیت بدنی ۸۶
- جدول شماره ۴-۸ شاخصهای آماری آزمون قدرت گرفتن (هندگریپ) برای
دانشجویان نیمسال اول و آخر رشته تربیت بدنی ۸۷
- جدول شماره ۴-۹ شاخصهای آماری آزمون دراز نشست برای دانشجویان نیمسال
اول و آخر رشته تربیت بدنی ۸۸

فهرست شکلها و نمودارها

عنوان

صفحه

- شکل شماره ۱-۲ اجزای آمادگی جسمانی ۱۸
- شکل شماره ۲-۲ اجزای تشکیل دهنده آمادگی عمومی ۱۹
- شکل شماره ۳-۲ اجزای آمادگی جسمانی، حرکتی و عمومی حرکتی براساس نظریه کلارک..... ۲۰
- شکل شماره ۴-۲ اجزای آمادگی جسمانی و آمادگی حرکتی به تفکیک ۲۲
- شکل شماره ۵-۲ سیر تاریخی آزمون آمادگی جسمانی اروپایی ۵۴
- نمودار شماره ۱-۴ مقایسه میانگین‌های قد دانشجویان نیمسال اول و آخر رشته تربیت بدنی ۷۸
- نمودار شماره ۲-۴ مقایسه میانگین‌های وزن دانشجویان نیمسال اول و آخر رشته تربیت بدنی ۸۰
- نمودار شماره ۳-۴ مقایسه میانگین‌های سن دانشجویان نیمسال اول و آخر رشته تربیت بدنی ۸۲
- نمودار شماره ۴-۴ مقایسه میانگین‌های آمادگی عمومی جسمانی دانشجویان نیمسال اول و آخر رشته تربیت بدنی ۹۳
- نمودار شماره ۵-۴ مقایسه میانگین‌های تعادل عمومی دانشجویان نیمسال اول و آخر رشته تربیت بدنی ۹۵
- نمودار شماره ۶-۴ مقایسه میانگین‌های سرعت حرکت عضو دانشجویان نیمسال اول و آخر رشته تربیت بدنی ۹۷

فهرست شکلها و نمودارها

عنوان

شماره

- نمودار شماره ۴-۷ مقایسه میانگین‌های انعطاف‌پذیری دانشجویان نیمسال اول و
آخر رشته تربیت بدنی ۹۹
- نمودار شماره ۴-۸ مقایسه میانگین‌های قدرت انفجاری دانشجویان نیمسال اول و
آخر رشته تربیت بدنی ۱۰۱
- نمودار شماره ۴-۹ مقایسه میانگین‌های قدرت استاتیک عضلات دست دانشجویان
نیمسال اول و آخر رشته تربیت بدنی ۱۰۳
- نمودار شماره ۴-۱۰ مقایسه میانگین‌های استقامت عضلات شکم دانشجویان
نیمسال اول و آخر رشته تربیت بدنی ۱۰۵
- نمودار شماره ۴-۱۱ مقایسه میانگین‌های استقامت عضلات کمر بند شانه‌ای
دانشجویان نیمسال اول و آخر رشته تربیت بدنی ۱۰۷
- نمودار شماره ۴-۱۲ مقایسه میانگین‌های سرعت چابکی دانشجویان نیمسال اول و
آخر رشته تربیت بدنی ۱۰۹
- نمودار شماره ۴-۱۳ مقایسه میانگین‌های استقامت قلبی - تنفسی دانشجویان
نیمسال اول و آخر رشته تربیت بدنی ۱۱۱

فصل اول

طرح تحقيق