

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه بیرجند

دانشکده ادبیات و علوم انسانی

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد

عنوان:

مقایسه ویژگی های آنترپومتریکی، جسمانی - حرکتی، روان
شناختی و مهارتی ورزشکاران زن موفق، نیمه موفق و مبتدی
رشته والیبال استان خراسان جنوبی

استاد راهنما:

جناب آقای دکتر محمد اسماعیل افضل پور

استاد مشاور:

جناب آقای دکتر محمد کشتی دار

نگارش:

عصمت رشیدی

۱۳۸۷ / ۲ / ۱۳

بهمن ماه ۱۳۸۶

۱۰۵۱۴۶

کتابخانه تخصصی ادبیات و علوم انسانی
دانشگاه بیرجند



تاریخ:
شماره:
پیوست:

صورتجلسه دفاع از پایان نامه ی تحصیلی دوره ی کارشناسی ارشد

با تأییدات خداوند متعال، جلسه ی دفاع از پایان نامه ی تحصیلی کارشناسی ارشد خانم عصمت رشیدی

به شماره دانشجویی: ۸۴۱۳۲۰۸۰۴۷ رشته: تربیت بدنی گرایش: عمومی
دانشکده: ادبیات و علوم انسانی دانشگاه بیرجند

تحت عنوان: مقایسه ویژگی های آنترپومتریکی، جسمانی - حرکتی، روانشناختی و مهارتی ورزشکاران زن موفق، نیمه موفق و مبتدی رشته والیبال استان خراسان جنوبی

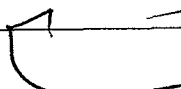


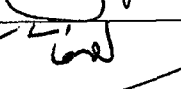

مورخ: ۸۶/۱۱/۸

روز: دوشنبه

واحد در ساعت: ۱۰

به ارزش: ۴

با حضور اعضای محترم هیأت داوران متشکل از:

امضاء	رتبه علمی	نام و نام خانوادگی	سمت
	استادیار	دکتر محمد اسماعیل افضل پور	استاد راهنمای اول
		—	استاد راهنمای دوم
	استادیار	دکتر محمد کشتی دار	استاد مشاور اول
		—	استاد مشاور دوم
	استادیار	دکتر جعفر خوشبختی	داور اول
	استادیار	دکتر احمد خامسان	داور دوم
	استادیار	دکتر عبدالرحیم حقدادی	نماینده تحصیلات تکمیلی

تشکیل گردید، نتیجه ارزیابی به شرح زیر مورد تأیید قرار گرفت:

قبول (با درجه: عالی) و امتیاز: (۱۹،۵۰) دفاع مجدد مردود

۱- عالی (۲۰-۱۸) ۲- بسیار خوب (۱۷/۹۹-۱۶) ۳- خوب (۱۵/۹۹-۱۴) ۴- قابل قبول (۱۳/۹۹-۱۲)

کلیه حقوق اعم از چاپ و تکثیر، نسخه برداری، اقتباس و... از پایان نامه
کارشناسی ارشد یا رساله دکتری برای دانشگاه بیرجند محفوظ است .
نقل مطالب با ذکر ماخذ یلامانع است .

تقدیم به

پدر عزیزم

که تکیه گاه و پناهگاهم از تمام دردهای زمانه است
و هر چه دارم در سایه تلاش بی منت اوست. کسی
که سپید موی گشت تا من سپید روی گردم.

مادر مهربانم

که در سایه قلب پاک و مهربانی بی دریغش چگونه
زیستن را آموختم. او گوهر بی همتا در دریای بی
دریغ فداکاریهاست که وجودش برایم همه عشق
است و وجودم برایش همه رنج. کسی که دامن پر
مهرش پناهگاه دوران کودکیم و قلب پاکش منبع
دعای خیر در زندگیم بوده و خواهد بود.

"من لم يشكر المخلوق لم يشكر الخالق"

سپاسگزاری از کلیه کسانی که مرا در به انجام رساندن این پایان نامه یاری دادند ضروری است، لذا بر خود لازم می دانم که از تمامی استادان، دوستان و عزیزانی که در تدوین این پایان نامه مرا راهنمایی نموده اند تشکر و قدردانی نمایم. بدینوسیله:

از راهنمایی های نرزنده، ارشادات کارساز و مساعدت های بی دریغ استاد ارجمند جناب آقای دکتر محمد اسماعیل افضل پور که راهنمایی این پایان نامه را عهده دار بوده و با زحمات خود مرا مرهون عنایات خود قرار دادند، صمیمانه قدردانی و تشکر می نمایم.

از جناب آقای دکتر محمد کشتی دار که از مشاورت و همکاری با اینجانب دریغ ننمودند، صمیمانه سپاسگزارم.

از کلیه اساتید محترم گروه تربیت بدنی به ویژه جناب آقای دکتر خوشبختی، آقای ثقه الاسلامی، خانم ثاقب جو، خانم میرکاظمی، خانم شیرزایی و خانم معصومی که در دوران تحصیل افتخار شاگردیشان را داشتم و همچنین کارشناس محترم گروه خانم اسلامی بخاطر زحمات و کمک های ارزنده شان تشکر می نمایم.

از دوست عزیز و گرامیم خانم نفیسه رستگار بخاطر کمک های بیدریغش و سایر عزیزانم خانم ها سروری، افضل پور، حاجی زاده، شمشیری، اعتمادی، مظفری، قرایی، همتی، مرادی و وکیلی که مرا در تدوین این پایان نامه یاری نمودند صمیمانه سپاسگزارم.

از کلیه بازیکنان رشته والیبال و همچنین دانشجویانی که در بین تحقیق شرکت داشته اند تشکر می نمایم.

چکیده

هدف از این پژوهش مقایسه ویژگی های آنتروپومتریکی، جسمانی - حرکتی، روان شناختی و مهارتی ورزشکاران زن موفق، نیمه موفق و مبتدی رشته والیبال استان خراسان جنوبی است. به این منظور ۱۵ بازیکن حاضر در لیگ دسته اول والیبال کشور (گروه موفق)، ۱۵ ورزشکار فعال رشته والیبال استان (گروه نیمه موفق)، و ۱۵ دانشجوی غیررشته تربیت بدنی (گروه مبتدی) انتخاب شدند. شاخص های آنتروپومتریکی و ترکیب بدنی با متر نواری، ترازو، کولیس، و کالیپر؛ انعطاف پذیری ناحیه کمر، لگن و مفصل شانه به ترتیب با استفاده از تخته انعطاف و گونیامتر؛ قدرت عضلانی با دینامومتر؛ حداکثر توان هوازی با آزمون بیشینه استورر - دیویس؛ اوج توان بی هوازی با آزمون ۳۰ ثانیه ای وینگیت، هر دو بر روی دوچرخه کارسنج مرنارک؛ چابکی با آزمون دوی زیگزاگ؛ استقامت عضلانی بالاتنه با آزمون شنا روی دست ها؛ شاخص های روان شناختی با پرسشنامه ویترو؛ و ارزیابی شاخص های مهارتی با آزمون پنجه، پاس و سرویس ایفرد اندازه گیری گردیدند. برای مقایسه گروه ها از روش آنالیز واریانس یک راهه و آزمون تعقیبی توکی، و تعیین ارتباط خطی و پیش بینی موفقیت ورزشکاران از روش تحلیل رگرسیون گام به گام و تحلیل معیار استفاده گردید. میزان خطا ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته های پژوهش نشان دادند که قد، وزن، دور لگن و قدرت عضلات باز کننده شانه گروه مبتدی به طور معنی داری کمتر از گروه موفق؛ قدرت پنجه، استقامت عضلات بالاتنه، اوج توان بی هوازی، انگیزش، تمرکز، امتیاز سرویس و پاس گروه مبتدی به طور معنی داری کمتر از دو گروه دیگر؛ محیط ساق پا، قدرت عضلات پشت گروه موفق به طور معنی داری بیشتر از دو گروه دیگر؛ و کنترل حالات روانی گروه نیمه موفق به طور معنی داری بالاتر از سایر گروه ها می باشد. در شاخص های چابکی و

مهارت پنجه نیز تفاوت معنی داری بین سه گروه دیده شد، که گروه موفق بالاترین و گروه مبتدی کمترین امتیاز را داشتند ($p < 0/05$). به علاوه بین قد، وزن، قد بالاتنه، قطر بازو، انگیزش، نوع گروه، سابقه فعالیت در رشته والیبال، قدرت و استقامت عضلانی، چابکی، اوج توان بی هوازی و تمرکز با مهارت سرویس؛ بین قد شاخص توده بدن، انعطاف پذیری کمر و لگن، اوج توان بی هوازی، انگیزش، نوع گروه، سابقه فعالیت در رشته والیبال، وزن، محیط ساق پا، قدرت و استقامت عضلانی، چابکی و تمرکز با مهارت پنجه؛ بین سابقه ورزشی والدین، انعطاف پذیری کمر و لگن، نوع گروه، سابقه فعالیت در رشته والیبال، قدرت پنجه، استقامت عضلات بالاتنه، چابکی و تمرکز با مهارت پاس ارتباط معنی داری دیده شد ($p < 0/05$).

نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام نشان داد که بین متغیرهای وزن، قطر بازو، چابکی، قدرت پشت و تمرکز با مهارت سرویس؛ چابکی، تمرکز و هدف گذاری با مهارت پاس؛ و متغیرهای وزن، قطر ران، چابکی، تمرکز و تصویر سازی با مهارت پنجه رابطه خطی معنی دار وجود دارد ($p < 0/05$). نتایج تحلیل ممیزگام به گام نیز نشان داد که عوامل سابقه فعالیت در رشته والیبال، سن، قدرت پنجه، مهارت پنجه و مهارت سرویس پیشگوی معنی دار ($p < 0/05$) تمایز افراد بر اساس سطوح مهارتی مختلف می باشند. به طور کلی می توان اذعان داشت که بین کلیه ویژگی ها، شاخص های قد، قدرت عضلانی، چابکی، تمرکز و مهارت سرویس با موفقیت در رشته والیبال ارتباط قوی وجود داشته و با اطمینان بیشتری می توان از روی این ویژگی ها، میزان موفقیت در والیبال را پیش بینی کرد.

واژگان کلیدی: تروپومتریکی، جسمانی - حرکتی، روان شناختی، مهارتی، والیبال

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

فصل اول: طرح تحقیق

- ۱-۱: مقدمه ۲
- ۲-۱: بیان مسئله ۵
- ۳-۱: اهمیت و ضرورت تحقیق ۶
- ۴-۱: اهداف های تحقیق ۸
- ۱-۴-۱: هدف کلی ۸
- ۲-۴-۱: هدف های ویژه ۸
- ۵-۱: فرضیه های تحقیق ۹
- ۶-۱: متغیرهای قابل کنترل و غیرقابل کنترل ۱۰
- ۷-۱: تعریف واژه ها و اصطلاحات ۱۰

فصل دوم: ادبیات و پیشینه تحقیق

- ۱-۲: مقدمه ۱۳
- ۲-۲: عوامل مؤثر در تشخیص افراد مستعد در ورزش ۱۶
- ۳-۲: پیش بینی موفقیت ورزشکاران ۱۷
- ۴-۲: عوامل مؤثر در اجرای ورزشکاران ۳۵
- ۱-۴-۲: عوامل بیکری تشریبه متریکی ۳۵

۳۷ عوامل جسمانی - حرکتی
۴۰ عوامل روانشناختی
۴۱ روانشناسی ورزش
۴۲ ویژگی های شخصیتی برجسته ورزشکاران ممتاز
۴۴ عوامل مهارتی
۴۵ مروری بر تحقیقات انجام شده
۴۵ تحقیقات خارج از کشور
۶۱ تحقیقات داخل کشور
۶۸ خلاصه فصل دوم

فصل سوم: روش تحقیق

۷۰ مقدمه
۷۰ روش تحقیق
۷۰ متغیرهای تحقیق
۷۰ متغیرهای مستقل
۷۱ متغیرهای وابسته
۷۱ جامعه و نمونه آماری
۷۲ نحوه اجرای پژوهش
۷۲ روش جمع آوری اطلاعات
۷۳ وسایل اندازه گیری

- ۷۴ روش اندازه گیری شاخص های آنترپومتریکی
- ۷۵ تعیین ترکیب بدنی
- ۷۶ روش اندازه گیری شاخص های جسمانی - حرکتی
- ۷۶ روش اندازه گیری قدرت
- ۷۷ نحوه اندازه گیری حداکثر توان هوازی
- ۷۸ روش اندازه گیری انعطاف پذیری
- ۷۹ روش اندازه گیری توان بی هوازی پاها
- ۸۰ روش اندازه گیری استقامت عضلانی بالانه
- ۸۰ روش اندازه گیری چابکی
- ۸۱ روش اندازه گیری شاخص های مهارتی
- ۸۱ آزمون پنجه
- ۸۲ آزمون سرویس
- ۸۳ آزمون پاس
- ۸۴ اندازه گیری شاخص های روانی
- ۸۵ روش های آماری

فصل چهارم: یافته های تحقیق

- ۸۷ مقدمه
- ۸۷ بررسی متغیرها
- ۸۸ مقایسه متغیرها و آزمون فرض های آماری

فصل پنجم: تجزیه و تحلیل یافته ها، بحث و نتیجه گیری

۱۲۸	۱-۵: مقدمه
۱۲۸	۲-۵: مرور نتایج تحقیق
۱۳۰	۳-۵: بحث و تفسیر نتایج
۱۴۲	۴-۵: نتیجه گیری کلی
۱۴۳	۵-۵: پیشنهادات مبتنی بر یافته های تحقیق
۱۴۳	۶-۵: پیشنهاد برای تحقیقات آینده

فهرست منابع

۱۴۶	الف) منابع فارسی
۱۵۱	ب) منابع لاتین
۱۶۰	چکیده انگلیسی

فهرست جداول

شماره	عنوان	صفحه
جدول ۱-۲:	اهمیت ویژگی های جسمانی در برخی رشته ها	۲۶
ادامه جدول ۱-۲:	اهمیت سرعت در رشته های ورزشی	۲۶
ادامه جدول ۱-۲:	اهمیت چالاکی در رشته های ورزشی	۲۷
ادامه جدول ۱-۲:	اهمیت قدرت در رشته های ورزشی	۲۸
ادامه جدول ۱-۲:	اهمیت توان در رشته های ورزشی	۲۹
ادامه جدول ۱-۲:	اهمیت چابکی در رشته های ورزشی	۳۰
ادامه جدول ۱-۲:	اهمیت انعطاف پذیری در رشته های ورزشی	۳۱
ادامه جدول ۱-۲:	اهمیت هماهنگی در رشته های ورزشی	۳۲
ادامه جدول ۱-۲:	اهمیت آمادگی قلبی تنفسی در رشته های ورزشی	۳۳
ادامه جدول ۱-۲:	اهمیت بینایی در رشته های ورزشی	۳۴
جدول ۲-۲:	نیاز ورزش ها به عوامل مختلف آمادگی جسمانی	۴۰
جدول ۳-۲:	میانگین قد و وزن بازیکنان والیبال و بسکتبال بازی های المپیک	۴۷
جدول ۴-۲:	میانگین سن، قد و وزن بازیکنان والیبال بازی های المپیک	۴۸
جدول ۵-۲:	برخی از ویژگی های بازیکنان زن تیم های والیبال آسیا	۴۸
جدول ۶-۲:	برخی ویژگی های بدنی ورزشکاران رشته های مختلف	۵۱
جدول ۷-۲:	درصد چربی بدن مردان و زنان در رشته های مختلف ورزشی	۵۱
جدول ۸-۲:	میانگین قد و وزن تیم های و نیشنال مختلف	۵۲
جدول ۹-۲:	میانگین قد مفید تیم های و نیشنال	۵۲

- ۱۱۱.....شرکت کننده
- جدول ۷-۴: داده های آزمون توکی مربوط به شاخص های آنتروپومتریکی سه گروه شرکت کننده
- ۱۱۲.....
- جدول ۸-۴: داده های آزمون ANOVA مربوط به شاخص های جسمانی - حرکتی سه گروه شرکت کننده
- ۱۱۳.....گروه شرکت کننده
- جدول ۹-۴: داده های آزمون توکی مربوط به شاخص های جسمانی - حرکتی سه گروه شرکت کننده
- ۱۱۴.....
- جدول ۱۰-۴: داده های آزمون ANOVA مربوط به شاخص های روانی سه گروه شرکت کننده
- ۱۱۵.....
- جدول ۱۱-۴: داده های آزمون توکی مربوط به شاخص های روانی سه گروه شرکت کننده
- جدول ۱۲-۴: داده های آزمون ANOVA مربوط به شاخص های مهارتی سه گروه شرکت کننده
- ۱۱۷.....
- جدول ۱۳-۴: داده های آزمون توکی مربوط به شاخص های مهارتی سه گروه شرکت کننده
- جدول ۱۴-۴: نتایج ضریب همبستگی پیرسون در مورد ارتباط بین سطح فعالیت، سابقه ورزشی و شاخص های آنتروپومتریکی با میزان مهارت شرکت کنندگان
- ۱۱۹.....
- جدول ۱۵-۴: نتایج ضریب همبستگی پیرسون در مورد ارتباط بین شاخص های جسمانی - حرکتی با شاخص های مهارتی در کل شرکت کنندگان
- ۱۲۰.....
- جدول ۱۶-۴: نتایج ضریب همبستگی پیرسون در مورد ارتباط بین شاخص های روانی با شاخص های مهارتی در کل شرکت کنندگان
- ۱۲۱.....
- جدول ۱۷-۴: نتایج تحلیل رگرسیون که به داده مربوط به ارتباط خطی بین امتیاز سرویس

با متغیرهای مستقل تحقیق..... ۱۲۱

جدول ۴-۱۸: نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام مربوط به ارتباط خطی بین امتیاز پاس

با متغیرهای مستقل تحقیق..... ۱۲۳

جدول ۴-۱۹: نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام مربوط به ارتباط خطی بین امتیاز پنجه

با متغیرهای مستقل تحقیق..... ۱۲۴

جدول ۴-۲۰: نتایج تحلیل ممیز گام به گام در مورد پیشگویی سطح مهارت بر اساس

ویژگی های اندازه گیری شده..... ۱۲۵

فهرست اشکال و نمودارها

شماره	عنوان	صفحه
شکل ۳-۱:	آزمون دو زیگزاگ برای سنجش چابکی	۸۱
شکل ۳-۲:	آزمون پنجه	۸۲
شکل ۳-۳:	آزمون سرویس ایفرد	۸۳
شکل ۳-۴:	آزمون پاس ایفرد	۸۴
نمودار ۴-۱:	میانگین سنی سه گروه شرکت کننده	۸۸
نمودار ۴-۲:	میانگین سابقه فعالیت در رشته والیبال سه گروه شرکت کننده	۸۹
نمودار ۴-۳:	میانگین سابقه ورزشی والدین سه گروه شرکت کننده	۸۹
نمودار ۴-۴:	میانگین قد سه گروه شرکت کننده	۹۱
نمودار ۴-۵:	میانگین وزن سه گروه شرکت کننده	۹۱
نمودار ۴-۶:	میانگین قد بالاتنه سه گروه شرکت کننده	۹۲
نمودار ۴-۷:	میانگین قد پایین تنه سه گروه شرکت کننده	۹۲
نمودار ۴-۸:	میانگین طول دست های سه گروه شرکت کننده	۹۳
نمودار ۴-۹:	میانگین عرض شانه های سه گروه شرکت کننده	۹۳
نمودار ۴-۱۰:	میانگین طول کف دست سه گروه شرکت کننده	۹۴
نمودار ۴-۱۱:	میانگین محیط بازوی سه گروه شرکت کننده	۹۴
نمودار ۴-۱۲:	میانگین محیط ساق پای سه گروه شرکت کننده	۹۵
نمودار ۴-۱۳:	میانگین تشخیص توده بدن BMI سه گروه شرکت کننده	۹۵
نمودار ۴-۱۴:	میانگین دور کمر به دور لگن WHR سه گروه شرکت کننده	۹۶

- نمودار ۴-۱۵: میانگین دور کمر سه گروه شرکت کننده..... ۹۶
- نمودار ۴-۱۶: میانگین دور لگن سه گروه شرکت کننده..... ۹۷
- نمودار ۴-۱۷: میانگین درصد چربی سه گروه شرکت کننده..... ۹۷
- نمودار ۴-۱۸: میانگین قطر ران سه گروه شرکت کننده..... ۹۸
- نمودار ۴-۱۹: میانگین قطر بازوی سه گروه شرکت کننده..... ۹۸
- نمودار ۴-۲۰: میانگین قطر مچ دست سه گروه شرکت کننده..... ۹۹
- نمودار ۴-۲۱: میانگین انعطاف پذیری کمر و لگن سه گروه شرکت کننده..... ۱۰۰
- نمودار ۴-۲۲: میانگین انعطاف پذیری مفصل شانه سه گروه شرکت کننده..... ۱۰۰
- نمودار ۴-۲۳: میانگین قدرت پنجه سه گروه شرکت کننده..... ۱۰۱
- نمودار ۴-۲۴: میانگین قدرت پشت سه گروه شرکت کننده..... ۱۰۱
- نمودار ۴-۲۵: میانگین قدرت عضلات باز کننده شانه سه گروه شرکت کننده..... ۱۰۲
- نمودار ۴-۲۶: میانگین استقامت عضلات بالاتنه سه گروه شرکت کننده..... ۱۰۲
- نمودار ۴-۲۷: میانگین چابکی سه گروه شرکت کننده..... ۱۰۳
- نمودار ۴-۲۸: میانگین Vo_{2max} سه گروه شرکت کننده..... ۱۰۳
- نمودار ۴-۲۹: میانگین اوج توان بی هوازی در آزمون وینگیت سه گروه شرکت کننده..... ۱۰۴
- نمودار ۴-۳۰: میانگین انگیزش سه گروه شرکت کننده..... ۱۰۵
- نمودار ۴-۳۱: میانگین اعتماد به نفس سه گروه شرکت کننده..... ۱۰۵
- نمودار ۴-۳۲: میانگین تمرکز سه گروه شرکت کننده..... ۱۰۶
- نمودار ۴-۳۳: میانگین کنترل حالات زوئی سه گروه شرکت کننده..... ۱۰۶
- نمودار ۴-۳۴: میانگین تصویر سازی ذهنی سه گروه شرکت کننده..... ۱۰۷

- نمودار ۴-۳۵: میانگین هدف گذاری سه گروه شرکت کننده..... ۱۰۷
- نمودار ۴-۳۶: میانگین نمره کل سه گروه شرکت کننده..... ۱۰۸
- نمودار ۴-۳۷: میانگین امتیاز سرویس سه گروه شرکت کننده..... ۱۰۹
- نمودار ۴-۳۸: میانگین امتیاز پنجه سه گروه شرکت کننده..... ۱۰۹
- نمودار ۴-۳۹: میانگین امتیاز پاس سه گروه شرکت کننده..... ۱۱۰

فهرست پیوست ها

صفحه	عنوان
۱۵۵	فرم پیوست شماره یک
۱۵۶	فرم پیوست شماره دو

فصل اوّل

طرح تحقیق