

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

کلیه حقوق اعم از چاپ و تکثیر، نسخه برداری،
ترجمه، اقتباس و ... از این پایان نامه برای
دانشگاه تهران محفوظ است، نقل مطالب با
ذکر مأخذ بلامانع می باشد.



دانشگاه تهران

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزش

پایان نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

عنوان

بررسی و مقایسه برخی ویژگیهای انتروپومتریک، فیزیولوژیک و شاخصهای
اجرای مهارت بین بسکتبالیستهای تیم ملی بزرگسالان با تیم ملی جوانان

استاد راهنما:

جناب آقای دکتر عباس علی گائینی

استاد مشاور:

جناب آقای دکتر اصغر رواسی

نگارش:

مهران شاهین طبع

تابستان ۱۳۷۷



بزرگ و بی مانند خدای یکتائی است که اندیشه‌های بلند
اندیشمندان و هوش سرشار هوشمندان را بر عرش کبریایی
و ذات خداوندیش راه نیست. پروردگاری که ابتدا و آغازش
بی‌پایان است و ازلیت وابدیتش جاویدان.

تقدیم به پدر و مادرم که به من سخت کوشی و خستگی
ناپذیری، آموختند.

تقدیم به همسرم که با صبر و شکیبایی آینده مرا روشنی
بخشید و همواره با گذشت و فداکاری مسائل و مشکلات
تحصیل و زندگیم را پذیرا بوده است.
و تقدیم به فرزند دلبندم امیرحسین



قدردانی و سپاس

«من لم يشكر المخلوق لم يشكر الخالق»

اینک بر خود لازم می‌دانم از کلیه کسانی که مرا در انجام رساندن این پایان‌نامه یاری نمودند تشکر و قدردانی نمایم. بدین وسیله:

● از راهنمایی‌های ارزنده و مساعدتهای بیدریغ استاد ارجمند جناب آقای دکتر گائینی که راهنمایی این پایان‌نامه را عهده‌دار بودند و با زحمات خود مرا مرهون عنایات خود قرار دادند، تشکر و قدردانی می‌نمایم.

● از جناب آقای دکتر رواسی که مشاوره این پایان‌نامه را قبول زحمت فرمودند و همواره با معرفی منابع و موشکافی لازم در مواقع ضروری و مطالعه دقیق پایان‌نامه پیشبرد کار را فراهم نمودند قلباً سپاسگزارم.

● از کلیه اساتید دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزش دانشگاه تهران بخاطر زحمات و کمکهای بی‌شائبه قدردانی می‌نمایم.

● از کلیه اعضاء و مسئولین محترم انستیتو کمیته ملی المپیک بویژه آقای مهران سررشته و پرویز کماسی بخاطر زحمات و همکاریهای صادقانه که در مراحل مختلف پایان‌نامه داشته‌اند سپاسگزارم.

● از مربی عزیز و دلسوز تیم ملی بسکتبال ایران آقای سعید فتحی، دوستان عزیز و بزرگوارم آقایان، مهدی گرامی، محمد کسائی‌پور، صفاعلی کمالیان بخاطر کمکهای بیدریغ‌شان قدردانی می‌نمایم. از کلیه بازیکنان تیمهای ملی بزرگسالان و جوانان که در این تحقیق شرکت داشته‌اند بی‌نهایت متشکرم.

چکیده:

در ورزش بسکتبال آگاهی از وضعیت بدنی و خصوصیات آناتومیکی، فیزیولوژیکی و شاخصهای آمادگی و مهارتی بازیکنان بسیار سودمند بوده و اطلاعات بس غنی را در اختیار مربیان و دست‌اندرکاران این رشته ورزشی قرار می‌دهد، و تیمها را در جهت موفقیت هرچه بیشتر و بهتر سوق خواهد داد. هدف از تحقیق حاضر، بررسی و مقایسه برخی ویژگیهای آنروپومتریک، فیزیولوژیک و شاخصهای اجرای مهارت بین بسکتبالیست‌های ملی جوانان و بزرگسالان است. تعداد ۴۰ آزمودنی، شامل ۲۰ نفر بسکتبالیست تیم ملی بزرگسالان و ۲۰ نفر بسکتبالیست تیم ملی جوانان در سال ۱۳۷۷ در این پژوهش شرکت کردند. به منظور بررسی و سنجش ویژگیهای مورد نظر با هماهنگی انجام شده با کمیته ملی المپیک و مربیان تیمها، کلیه بازیکنان به انستیتو کمیته ملی المپیک دعوت شده و خصوصیات آنروپومتریک و فیزیولوژیکی شامل قد، وزن، فاصله دو دست باز، شاخص درصد چربی، وزن بدون چربی، گونه پیکری، حداکثر اکسیژن مصرفی و توان بیهواری با بهره‌گیری از وسایل آزمایشگاهی معتبر اندازه‌گیری شدند. همچنین شاخصهای اجرای مهارت شامل قدرت گرفتن، دو سرعت ۲۰ یارد، چابکی Semo و انعطاف پذیری بودند. داده‌های بدست آمده در پرسشنامه ویژه ثبت گردید. با توجه به اینکه تحقیق حاضر از نوع توصیفی است، برای طبقه‌بندی و تنظیم داده‌ها از آمار توصیفی و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها و اطلاعات خام از آمار استنباطی استفاده شده است در تجزیه و تحلیل آماری فرض‌های تحقیق و مقایسه بسکتبالیست‌های جوانان و بزرگسالان نتایج ذیل بدست آمده است.

- بین قد بسکتبالیست‌های بزرگسال با جوان تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد $P=0/501$

- بین وزن بسکتبالیست‌های بزرگسال با جوان تفاوت معنی‌داری وجود دارد. $P=0/012$

- بین فاصله دو دست باز بسکتبالیست‌های بزرگسال با جوان تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد.

$$P=0/333$$

- بین درصد چربی بسکتبالیست‌های بزرگسال با جوان تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد.

$$P=0/235$$

- بین وزن بدون چربی بسکتبالیست‌های بزرگسال با جوان تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

$$P=0/032$$

- بین گونه پیکری بسکتبالیست‌های بزرگسال با جوان تفاوت معنی‌داری وجود دارد $P<0/05$

- بین حداکثر اکسیژن مصرفی بسکتبالیست‌های بزرگسال با جوان تفاوت معنی‌داری مشاهده

$$P=0/104$$

- بین توان بی‌هوازی بسکتبالیست‌های بزرگسال با جوان تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

$$P=0/009$$

- بین قدرت بسکتبالیست‌های بزرگسالان با جوانان تفاوت معنی‌داری وجود دارد. $P=0/004$

- بین سرعت بسکتبالیست‌های بزرگسال با جوان تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد. $P=0/06$

- بین شاخص چابکی بسکتبالیست‌های بزرگسال با جوان تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

$$P=0/027$$

- بین انعطاف‌پذیری بسکتبالیست‌های بزرگسال با جوان تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

$$P=0/029$$

فهرست مطالب

۱	<u>فصل اول: طرح تحقیق</u>
۲	۱-۱- مقدمه
۳	۲-۱- بیان مسئله
۴	۳-۱- ضرورت و اهمیت تحقیق
۵	۴-۱- هدفها و فرضیه‌های تحقیق
۵	۱-۴-۱- هدف کلی
۵	۲-۴-۱- هدفهای ویژه
۵	۳-۴-۱- فرضیه‌های تحقیق
۷	۵-۱- روش تحقیق
۷	۶-۱- محدودیتهای تحقیق
۸	۷-۱- تعریف واژه‌ها و اصطلاحات
۱۰	<u>فصل دوم: مروری بر پیشینه تحقیق</u>
۱۱	۱-۲- مقدمه
۱۱	۲-۲- مفهوم آنترپومتری
۱۱	۱-۲-۲- رابطه آنترپومتری با تربیت بدنی
۱۲	۲-۲-۲- تکنیک‌های آنترپومتری در ورزش
۱۳	۳-۲- تعیین اندازه‌های بدن
۱۴	۱-۳-۲- اهمیت شناسایی اندازه‌های بدن
۱۵	۴-۲- قد
۱۶	۱-۴-۲- متون تحقیقی مربوط به قد بازیکنان بسکتبال
۱۸	۵-۲- وزن

۲۰	۱-۵-۲- وزن مطلوب
۲۰	۲-۵-۲- متون تحقیقی مربوط به وزن بازیکنان بسکتبال
۲۴	۶-۲- چربی بدن
۲۵	۱-۶-۲- روشهای اندازه گیری چربی بدن
۲۷	۲-۶-۲- چربی بدن و مهارتهای ورزشی
۲۹	۳-۶-۲- متون تحقیقی مربوط به چربی بازیکنان بسکتبال
۳۱	۷-۲- گونه پیکری
۳۶	۱-۷-۲- متون تحقیقی مربوط به گونه پیکری بازیکنان بسکتبال
۴۱	۸-۲- ویژگیهای فیزیولوژیک
۴۱	۱-۸-۲- اکسیژن مصرفی بیشینه
۴۲	۱-۱-۸-۲- عوامل مؤثر بر حداکثر اکسیژن مصرفی
۴۴	۲-۱-۸-۲- متون تحقیقی مربوط به حداکثر اکسیژن مصرفی بازیکنان بسکتبال
۴۶	۲-۸-۲- توان بی هوازی
۴۷	۱-۲-۸-۲- عوامل مؤثر بر توان بی هوازی
۴۹	۲-۲-۸-۲- آزمونهای توان بی هوازی
۵۰	۳-۸-۲- قدرت عضلانی
۵۲	۱-۳-۸-۲- عوامل مؤثر بر قدرت عضلانی
۵۴	۴-۸-۲- سرعت
۵۶	۱-۴-۸-۲- انواع سرعت
۵۶	۲-۴-۸-۲- عوامل مؤثر بر سرعت
۵۸	۵-۸-۲- چابکی
۵۸	۱-۵-۸-۲- انواع چابکی
۵۹	۲-۵-۸-۲- آزمونهای چابکی

۵۹	۶-۸-۲- انعطاف پذیری
۶۰	۱-۶-۸-۲- انواع انعطاف پذیری
۶۱	۹-۲- متون تحقیقی مربوط به برخی شاخصهای اجرای مهارت
۶۸	<u>فصل سوم: روش تحقیق</u>
۶۹	۱-۳- مقدمه
۶۹	۲-۳- جامعه آماری
۶۹	۳-۳- روش جمع آوری اطلاعات
۷۰	۱-۳-۳- روش اجرا
۷۰	۱-۳-۳- ویژگیهای آنروپومتریک
۷۰	۱-۳-۳-۱- مشخصات بدنی
۷۰	۱-۳-۳-۲- مشخصات بدن سنجی (در شرایط آناتومیکی)
۷۱	۲-۳-۳- ویژگیهای فیزیولوژیک
۷۱	۱-۲-۳-۳- حداکثر اکسیژن مصرفی
۷۱	۲-۲-۳-۳- توان بی هوازی
۷۱	۳-۳-۳- شاخص های اجرای مهارت
۷۱	۱-۳-۳-۳- آزمون قدرت
۷۱	۲-۳-۳-۳- آزمون دو ۲۰ یارد سرعت
۷۱	۳-۳-۳-۳- آزمون چابکی
۷۱	۴-۳-۳-۳- انعطاف پذیری
۷۱	۴-۳- ابزار و وسایل مورد استفاده
۷۲	۵-۳- مراحل اجرا
۷۲	۱-۵-۳- اندازه گیری قد
۷۳	۲-۵-۳- اندازه گیری وزن

۷۳ اندازه گیری لایه های چربی زیر پوستی
۷۳ لایه چربی زیر پوستی تحت کتفی
۷۳ لایه چربی زیر پوستی ۳ سر بازویی
۷۳ لایه چربی زیر پوستی شکم
۷۳ لایه چربی زیر پوستی جلوران
۷۳ لایه چربی زیر پوستی وسط ساق پا
۷۴ لایه چربی زیر پوستی فوق خاصره
۷۴ اندازه گیری گونه پیکری
۷۴ چاق پیکری (اندومورف)
۷۴ عضلانی پیکری (مزومورف)
۷۴ لاغر پیکری (اکتومورف)
۷۵ اندازه گیری فاصله دو دست باز
۷۵ آزمون قابلیت های فیزیولوژیک
۷۵ روش تخمین VO_{2max} از طریق تست پله کوئین
۷۶ روش اندازه گیری توان بی هوازی از طریق آزمون پرش عمودی
۷۸ آزمون های شاخص های اجرای مهارت
۷۸ اجرای آزمون قدرت
۷۹ اجرای آزمون دو ۲۰ یارد سرعت
۸۰ اجرای آزمون چابکی SEMO
۸۰ اجرای آزمون انعطاف پذیری
۸۲ روش های تجربه و تحلیل آماری
۸۳ فصل چهارم: تجزیه و تحلیل یافته های تحقیق
۸۴ ۱-۴- مقدمه

۸۴	۲-۴ تجزیه و تحلیل یافته‌ها برحسب آمار توصیفی
۸۴	۱-۲-۴ وزن
۸۴	۲-۲-۴ قد
۸۵	۳-۲-۴ فاصله دو دست باز
۸۵	۴-۲-۴ درصد چربی
۸۶	۵-۲-۴ وزن بدون چربی
۸۶	۶-۲-۴ گونه پیکری
۸۷	۷-۲-۴ حداکثر اکسیژن مصرفی (VO2max)
۸۷	۸-۲-۴ توان بی‌هوایی
۸۸	۹-۲-۴ قدرت
۸۸	۱۰-۲-۴ سرعت
۸۸	۱۱-۲-۴ چابکی
۸۹	۱۲-۲-۴ انعطاف پذیری
۸۹	۳-۴ آزمون فرضیه‌های تحقیق
۸۹	۱-۳-۴ فرضیه اول
۹۱	۲-۳-۴ فرضیه دوم
۹۲	۳-۳-۴ فرضیه سوم
۹۴	۴-۳-۴ فرضیه چهارم
۹۵	۵-۳-۴ فرضیه پنجم
۹۶	۶-۳-۴ فرضیه ششم
	۱-۶-۳-۴ بین جزو چاق پیکری بسکتبالیست‌های بزرگسال و جوان تفاوت معنی‌دار
۹۶	وجود ندارد
	۲-۶-۳-۴ بین جزو عضلانی پیکری بسکتبالیست‌های جوانان و بزرگسالان تفاوت

۹۸	معنی داری وجود ندارد
	۳-۶-۳-۴- بین جزو لاغری پیکری بسکتبالیست‌های جوانان و بزرگسال تفاوت معنی داری
۹۹	وجود ندارد
۱۰۰	۷-۳-۴- فرضیه هفتم
۱۰۲	۸-۳-۴- فرضیه هشتم
۱۰۳	۹-۳-۴- فرضیه نهم
۱۰۴	۱۰-۳-۴- فرضیه دهم
۱۰۶	۱۱-۳-۴- فرضیه یازدهم
۱۰۷	۱۲-۳-۴- فرضیه دوازدهم
۱۰۹	<u>فصل پنجم: خلاصه، بحث، بررسی، نتیجه‌گیری و پیشنهادات</u>
۱۱۰	۱-۵- مقدمه
۱۱۰	۲-۵- خلاصه تحقیق
۱۱۱	۱-۲-۵- نتایج تحقیق
۱۱۲	۳-۵- بحث، بررسی و نتیجه‌گیری
۱۱۷	منابع و مأخذ
۱۲۴	پیوستها
۱۲۸	چکیده انگلیسی

فهرست جدولها

- جدول ۱-۲. توصیف قد و وزن بازیکنان والیبال و بسکتبال در بازیهای المپیک ۱۷
- جدول ۲-۲. توصیف ویژگیهای بدن ورزشکاران توکیو و مکزیکوسیتی ۲۱
- جدول ۳-۲. توصیف ویژگیهای بازیکنان تیمهای ملی بسکتبال برخی کشورهای جهان ۲۲
- جدول ۴-۲. توصیف ویژگیهای بدن مردان و زنان بسکتبال ۲۳
- جدول ۵-۲. توصیف قد و وزن مردان بسکتبال ۲۴
- جدول ۶-۲. درصد چربی بدن مردان و زنان در رشتههای مختلف ورزشی ۲۸
- جدول ۷-۲. توصیف ویژگیهای بدنی ورزشکاران رشتههای تویی ۲۹
- جدول ۸-۲. ویژگیهای آنتروپومتریکی و ترکیبات بدنی مردان ورزشکار دانشگاهی ۳۷
- جدول ۹-۲. توصیف ویژگیهای بدن ورزشکاران دانشگاهی ۳۹
- جدول ۱۰-۲. ویژگیهای قد، وزن و گونه پیکری مردان زنده بسکتبال برخی از کشورهای جهان ۴۰
- جدول ۱۱-۲. حداکثر اکسیژن مصرفی بسکتبالیستهای نخبه مرد و زن ۴۴
- جدول ۱۲-۲. نرم استاندارد ارزشیابی توانایی پریدن بازیکنان بسکتبال (مردان) ۶۶
- جدول ۱-۴. مقایسه میانگین و انحراف استاندارد وزن بسکتبالیستهای جوانان و بزرگسالان ۸۴
- جدول ۲-۴. مقایسه میانگین و انحراف استاندارد قد بسکتبالیستهای جوانان و بزرگسالان ۸۵
- جدول ۳-۴. مقایسه میانگین و انحراف استاندارد فاصله دو دست باز بسکتبالیستهای جوانان و بزرگسالان ۸۵
- جدول ۴-۴. مقایسه میانگین و انحراف استاندارد درصد چربی بسکتبالیستهای جوان و بزرگسال ۸۵
- جدول ۵-۴. مقایسه میانگین و انحراف استاندارد وزن بدون چربی بسکتبالیستهای جوانان و

- بزرگسالان ۸۶
- جدول ۴-۶. توصیف آماری گونه پیکری بسکتبالیست‌های جوان و بزرگسال ۸۶
- جدول ۴-۷. مقایسه میانگین و انحراف استاندارد حداکثر اکسیژن مصرفی بسکتبالیست‌های جوانان و بزرگسالان ۸۷
- جدول ۴-۸. مقایسه میانگین و انحراف استاندارد توان بی‌هوای بسکتبالیست‌های جوانان و بزرگسالان ۸۷
- جدول ۴-۹. مقایسه میانگین و انحراف استاندارد قدرت بسکتبالیست‌های جوانان و بزرگسالان ۸۸
- جدول ۴-۱۰. مقایسه میانگین و انحراف استاندارد سرعت بسکتبالیست‌های جوانان و بزرگسالان ۸۸
- جدول ۴-۱۱. مقایسه میانگین و انحراف استاندارد چابکی بسکتبالیست‌های جوانان و بزرگسالان ۸۹
- جدول ۴-۱۲. مقایسه میانگین و انحراف استاندارد انعطاف‌پذیری بسکتبالیست‌های جوانان و بزرگسالان ۸۹
- جدول ۴-۱۳. مقایسه میزان قد بسکتبالیست‌های جوان و بزرگسال ۹۰
- جدول ۴-۱۴. مقایسه میزان وزن بسکتبالیست‌های جوانان و بزرگسالان ۹۱
- جدول ۴-۱۵. مقایسه میزان فاصله دودست‌باز بسکتبالیست‌های جوانان و بزرگسالان ۹۳
- جدول ۴-۱۶. مقایسه میزان درصد چربی بسکتبالیست‌های جوانان و بزرگسالان ۹۴
- جدول ۴-۱۷. مقایسه میزان وزن بدون چربی بسکتبالیست‌های جوان و بزرگسال ۹۵
- جدول ۴-۱۸. مقایسه میزان چاق‌پیکری بسکتبالیست‌های جوان و بزرگسال ۹۷
- جدول ۴-۱۹. مقایسه میزان عضلانی‌پیکری بسکتبالیست‌های جوان و بزرگسال ۹۸
- جدول ۴-۲۰. مقایسه میزان لاغر‌پیکری بسکتبالیست‌های جوان و بزرگسال ۹۹
- جدول ۴-۲۱. مقایسه میانگین حداکثر اکسیژن مصرفی بسکتبالیست‌های جوان و جدول ۴-۲۲.