

**روش ارزیابی آنترپومتری و**

**فاکتورهای آمادگی جسمانی**

[www.ketab.ir](http://www.ketab.ir)

**نویسنده:**

**زینب پورسردار**

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه                 | : پورسردار، زینب، ۱۳۶۳-                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| عنوان و نام پدیدآور     | : روش ارزیابی آنتروپومتری و فاکتورهای آمادگی جسمانی/نویسنده زینب پورستار.                                                                                                                                                                                                                              |
| مشخصات نشر              | : تهران: شاپرک سرخ، ۱۴۰۰.                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| مشخصات ظاهری            | : ۸۸ ص.: مصور (رنگی)، جدول، نمودار.                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| شابک                    | : ۴۵۰۰۰۰ ریال 3-507-463-600-978:                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| وضعیت فهرست نویسی       | : فیبا                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| یادداشت                 | : کتابنامه.                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| موضوع                   | : ورزشکاران -- ایران -- اندازه گیری بدن -- نمونه پژوهی<br>Athletes -- Iran -- Anthropometry -- Case studies<br>آمادگی جسمانی -- ایران -- اندازه گیری -- نمونه پژوهی<br>Physical fitness -- Iran -- Measurement -- Case studies<br>شمشیربازی -- ایران -- نمونه پژوهی<br>Fencing -- Iran -- Case studies |
| رده بندی کنگره          | : ۲۸۱GV                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| رده بندی دیویی          | : ۷/۶۱۳                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| شماره کتابشناسی ملی     | : ۸۵۱۱۹۶۰                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| اطلاعات رکورد کتابشناسی | : فیبا                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## روش ارزیابی آنتروپومتری و فاکتورهای آمادگی جسمانی



- مؤلف: زینب پورسردار
- ناشر: شاپرک سرخ
- نوبت چاپ: اول تابستان ۱۴۰۰
- چاپ و صحافی: شاپرک
- شمارگان: ۱۰۰۰
- قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان
- شماره شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۳-۵۰۷-۳

### انتشارات شاپرک سرخ

تهران، میدان انقلاب اسلامی، ابتدای خیابان آزادی، کوچه شهید جنتی، پلاک ۲۴ واحد ۱

۰۹۱۲-۲۱۴۴۶۰۰ [www.shaparak.com](http://www.shaparak.com) ۰۲۱-۶۶۹۳۳۷۴۶

فروشگاه اینترنتی: [www.hanistore.ir](http://www.hanistore.ir)

|    |                                      |
|----|--------------------------------------|
| ۷  | سخن نویسنده .....                    |
| ۹  | فصل اول: کلیات .....                 |
| ۱۰ | ۱-۱ مقدمه .....                      |
| ۱۱ | ۲-۱ بیان مسئله: .....                |
| ۱۲ | ۳-۱ اهمیت و ضرورت بحث .....          |
| ۱۳ | ۴-۱ اهداف نویسنده .....              |
| ۱۴ | ۵-۱ فرضیه های در نظر گرفته شده ..... |
| ۱۵ | ۶-۱ پیش فرض ها .....                 |
| ۱۶ | ۷-۱ تعریف واژه ها .....              |
| ۱۹ | فصل دوم: پیشینه مطالعات .....        |
| ۲۰ | ۱-۲ مقدمه .....                      |

|    |                                   |
|----|-----------------------------------|
| ۲۲ | ۲-۲- مبانی نظری                   |
| ۳۲ | ۳-۲- مروری بر مطالعات پیشین       |
| ۴۷ | فصل سوم: روش اجرا                 |
| ۴۸ | ۱-۳- مقدمه                        |
| ۴۸ | ۲-۳- روش و طرح تحقیق              |
| ۴۸ | ۳-۳- جامعه آماری                  |
| ۴۸ | ۴-۳- نمونه آماری و روش نمونه گیری |
| ۴۹ | ۵-۳- شرایط حذف داوطلبان           |
| ۴۹ | ۶-۳- متغیر های تحقیق              |
| ۵۱ | ۷-۳- ابزارهای اندازه گیری تحقیق   |
| ۵۹ | روش های آماری                     |
| ۵۹ | یافته های نویسنده                 |
| ۵۹ | توصیف آماری متغیرها               |
| ۶۳ | ارتباط بین متغیرهای پژوهش         |
| ۷۱ | نتیجه گیری                        |
| ۷۳ | منابع و مآخذ:                     |
| ۸۳ | نمودار ها                         |

## سخن نویسنده

هدف از اثر حاضر، بررسی ویژگی های آنترپومتریک و برخی فاکتورهای آمادگی جسمانی مردان نخبه ایه، فلوره و سابر تیم ملی شمشیربازی ایران بود. جامعه آماری ۳۰ نفر شمشیربازان نخبه عضو تیم ملی با دامنه سنی  $22 \pm 3/67$  سال در سه اسلحه (ایه ۱۰ نفر، فلوره ۱۰ نفر و سابر ۱۰ نفر) تشکیل دادند. از ویژگی ها آنترپومتریکی سن، قد، وزن، قد نشسته، طول دست ها، (BMI) و درصد چربی بدن و از فاکتورهای آمادگی جسمانی توان هوازی، توان بی هوازی، قدرت عضلانی، سرعت، چابکی، انعطاف پذیری و زمان واکنش مورد سنجش قرار گرفت. نتایج تجزیه و تحلیل آماری داده ها با استفاده از روش های آمار استنباطی شامل آزمون آنالیز واریانس یکطرفه (Anova) به منظور آزمون فرضیه ها، ارائه شد. تجزیه و تحلیل

داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۱۶ استفاده شد. نتایج داده‌ها نشان داد بین شمشیربازان سه اسلحه از نظر ویژگی‌های آنتروپومتریک تفاوت معنادار وجود ندارد ولی از نظر فاکتورهای آمادگی جسمانی شمشیربازان فلوره از قدرت عضلانی (پا) و سرعت (۴۰ یارد) بالاتری نسبت به دو اسلحه دیگر قرار دارند و شمشیر بازان اسلحه سابر از انعطاف پذیری (ران) بهتری نسبت به دو اسلحه دیگر برخوردارند. بنابراین باید با تقویت برنامه تمرینی مناسب برای پیشرفت این ورزش المپیکی کشور بیشتر تلاش شود.