

ترکیب بدنی و قد، عوامل مرتبط با عملکرد در والیبالیست های دختر جوان

مهدی کوشکستانی^۱ محسن پروانی^۲ مهسا مقدسی^۳

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد رشته فیزیولوژی ورزشی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه علامه طباطبائی

^۳ دانشجوی کارشناسی ارشد رشته فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال

چکیده

موضوع: مطالعات حاکی از آن است که علاوه بر مهارت های فنی و تاکتیکی، شاخص های آنتروپومتریک و ترکیب بدنی، از مهم ترین عوامل بهبود عملکرد والیبالیست ها است. **اهداف:** هدف از پژوهش حاضر بررسی ارتباط میان ترکیب بدنی و قد با عملکرد ورزشی در والیبالیست های دختر بود. **روش تحقیق:** در این پژوهش مقطعی، ۱۶ نفر از والیبالیست های دختر نیمه حرفه ای که سابقه بازی در لیگ تهران را داشتند به صورت تصادفی انتخاب شدند. ابتدا پرسشنامه دموگرافیک جمع آوری و ثبت شد. سپس به منظور بررسی عملکرد ورزشی از آزمودنی ها تست پرش سارجنت در ۳ مرحله گرفته و بهترین رکورد ثبت شد. سپس قد و ترکیب بدنی به ترتیب به وسیله نوار سنج دیواری و دستگاه بادی کامپوزیشن مدل (Omron (BF۵۱۱ در شرایط ۳ ساعت ناشتایی اندازه گیری و ثبت شدند. تجزیه و تحلیل آماری با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و نرم افزار SPSS ورژن ۲۱ صورت گرفت. **دستاوردهای مقاله:** نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل آماری داده ها بیانگر ارتباط مستقیم میان توان انفجاری پایین تنه ورزشی با قد ($P<0/005$) و توده عضلانی ($P<0/002$) و ارتباط معکوس با چربی زیر پوستی ($P<0/005$) بود، در حالی که میان BMI و توان انفجاری ارتباط معناداری مشاهده نشد ($P=0/344$). **نتیجه گیری:** با توجه به نتایج حاصل از تحقیق میتوان بیان کرد که توده عضلانی و قد از مهم ترین ویژگی های ترکیب بدنی و آنتروپومتریک در والیبالیست های دختر است که شانس رسیدن به موفقیت ورزشی را افزایش می دهد.

واژه های کلیدی: آنتروپومتریک، والیبال، سارجنت، آمادگی جسمانی، زن