



## مقایسه نیمرخ های آمادگی جسمانی در ورزشکاران نخبه دوومیدانی و ژیمناستیک

### استان فارس

هما شیخانی شاهین\*<sup>۱</sup>، یونس محمدزاده<sup>۱</sup>، محمد امین عزیزی<sup>۲</sup>، حسین یزدانی<sup>۲</sup>

۱- استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، موسسه آموزش عالی و غیرانتفاعی زند، شیراز، فارس، ایران (\*نویسنده مسئول)

۲- دانشجوی کارشناسی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، موسسه آموزش عالی و غیرانتفاعی زند، شیراز، فارس، ایران

\*Email: (hsheikhani@yahoo.com)

#### چکیده

زمینه و هدف: یکی از عواملی که تاثیر عمیقی بر عملکرد ورزشکاران در رشته های مختلف ورزشی می گذارد، آمادگی جسمانی است که به عنوان یک شاخص مهم در پیشرفت ورزشکاران در رشته های مختلف محسوب می شود. بنابراین هدف از تحقیق حاضر مقایسه نیمرخ های آمادگی جسمانی در ورزشکاران نخبه دوومیدانی و ژیمناستیک استان فارس است.

روش کار: جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه ورزشکاران در رشته های دوومیدانی و ژیمناستیک استان فارس بود که از میان آنها ۱۰ نفر از ژیمناستیک کاران پسر با میانگین سنی (۱۵/۹±۲/۷) و ۱۰ نفر از دوومیدانی کاران پسر با میانگین سنی (۱۶/۹±۲/۵) که حداقل ۲ سال به صورت مستمر تمرین داشته و در مسابقات قهرمانی کشور و یا استان صاحب عناوین قهرمانی بودند، به طور داوطلبانه انتخاب شدند. نیمرخ های آمادگی جسمانی با استفاده از تست اصلاح شده ایفرد ارزیابی گردید و برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون t مستقل استفاده شد.

یافته ها: تفاوت معنی داری از لحاظ استقامت قلبی-عروقی ( $P=0/3$ )، استقامت عضلات دست ( $P=0/7$ )، سرعت و قدرت انفجاری پاها ( $P=0/09$ ) و توان عضلات پا ( $P=0/2$ ) در بین گروه های مورد مطالعه وجود ندارد؛ در حالی که تفاوت معنی داری در میزان چابکی ( $P=0/001$ ) و استقامت عضلات شکم ( $P=0/003$ ) در بین ژیمناستیک و دوومیدانی کاران مشاهده گردید.

نتیجه گیری: هر دو رشته از مهارت های بنیادی و آمادگی حرکتی برخوردار هستند که پایه و اساس تمام فعالیت های جسمانی را تشکیل می دهد و در ورزشکاران حرفه ای هر دو رشته ورزشی با توجه به ماهیت آنها می توانند باعث ارتقاء سطح مطلوبی از فاکتورهای آمادگی جسمانی گردند. بنابراین این اختلاف نظر در بین متخصصان علوم ورزشی مبنی پایه ای و مادر بودن هر کدام از این رشته ها، نیاز به تعمق بیشتری دارد و از این منظر نمی توان تفاوتی را در بین دو رشته قائل شد.

کلید واژه ها: نیمرخ های آمادگی جسمانی، دوومیدانی، ژیمناستیک، ورزشکاران نخبه