

چکیده:

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه برخی از شاخص‌های عملکردی، آنتروپومتریکی و ترکیب بدنی قهرمانان رشته بدنسازی شهرستان شاهرود بود. جامعه این پژوهش را کلیه ورزشکاران، بدنسازی شهرستان شاهرود تشکیل می‌دادند که حداقل، دارای سابقه قهرمانی در استان بوده و در زمان انجام این تحقیق برای مسابقات قهرمانی استان و به دست آوردن ورودی مسابقات کشوری (۱۳۹۳) تهران آماده می‌شدند و به صورت منظم هفته‌ای حداقل ۶ جلسه تمرین سنگین داشتند. از میان ۲۱ ورزشکار، ۱۷ نفر حاضر به همکاری در این پژوهش شدند. دامنه سنی ورزشکاران $4/01 \pm 26/47$ بود که برای مسابقات بزرگسالان کشوری می‌توانستند رقابت کنند. همچنین دامنه سابقه تمرینات حرفه‌ای ورزشکاران این تحقیق ۱۲-۴ سال بود. برای اندازه‌گیری شاخص‌های ترکیب بنی این تحقیق از دستگاه سنجش ترکیب بدن، قد از متر نواری، قدرت پنجه قدرت از سنج دستی (دینامومتر)، قدرت اندام تحتانی از دینامومتر ثابت، استقامت کمر بند شانه ای از بارفیکس، انعطاف لگن از میز آزمون انعطاف، اندازه مفصل‌ها از خط کش استاندارد کالیبر، توان بی‌هوازی از دوچرخه مونارک مدل E839 و برای تعادل ایستا آزمون لک لک استفاده شد. تجزیه تحلیل داده‌ها توسط آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که بین شاخص بدون چربی با توان بی‌هوازی اوج، بین اندازه عرض استخوان مچ دست راست و چپ با قدرت پنجه دست، بین اندازه دور بازو با قدرت مچ دست راست و چپ، بین قدرت عضلات چهار سر ران با عملکرد توان بی‌هوازی اوج، بین شاخص توده بدنی با قدرت پنجه دست راست و چپ، ارتباط بین قدرت پنجه و قدرت لیفت، بین شاخص نسبت دور کمر به ران با درصد چربی بدن ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد، و بین شاخص توده بدنی و تعداد بارفیکس ورزشکاران ارتباط منفی و معناداری وجود دارد. همینطور بین شاخص توده چربی بدن و انعطاف‌پذیری مفصل ران، بین شاخص توده بدنی و تعادل، بین شاخص توده بدنی و فاکتورهای توان بی‌هوازی، بین درصد چربی بدن با فاکتورهای توان بی‌هوازی توان (بی‌هوازی اوج) - میانگین توان بی‌هوازی - کمترین توان بی‌هوازی، بین شاخص بدون چربی با میانگین توان بی‌هوازی و کمترین

توان بی‌هوازی، بین قدرت عضلات چهار سر ران با میانگین توان بی‌هوازی و کمترین توان بی‌هوازی، بین عرض میچ پا با آزمون تعادل ایستا و بین اندازه عرض مفصل زانو با عملکرد توان بی‌هوازی ارتباط معنی‌داری مشاهده نشد. از این یافته‌ها نتیجه می‌گیریم که با کار روی فاکتورهایی که ارتباط معناداری را از خود نشان دادند می‌توانیم در زمینه پیشرفت ورزشکاران بدنسازی و رشته‌های ورزشی قدرتی مانند وزنه برداری که برای افزایش عملکرد خود از تمرینات مقاومتی استفاده می‌کنند بهره بگیریم. همچنین می‌توان با انجام تحقیقات بر روی متغیرهای دیگر در این رشته عوامل موفقیت آمیز دیگری را برای هرچه بهتر شدن عملکرد ورزشکاران به وجود آوریم.

واژگان کلیدی: شاخص‌های عملکردی، آنتروپومتریکی، ترکیب بدنی، بدنسازی، تمرینات مقاومتی.