

تأثیر یک دوره تمرین فشرده پیش از فصل بر حالات روانی بانوان تکواندوکار نخبه رده نوجوانان و جوانان

افسانه شیخی^۱، جواد فولادیان^۲✉، سید مجتبی حسینی^۳، منیژه عربی^۴

۱-کارشناس ارشد تربیت بدنی دانشگاه آزاد واحد کرج

۲-استادیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد

۳-دانشجوی دکتری رفتار حرکتی دانشگاه فردوسی مشهد

۴-دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی دانشگاه بیرجند

تاریخ دریافت مقاله: ۹۲/۶/۱۸

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۲/۱۱/۱۳

چکیده

هدف تحقیق: این تحقیق با هدف بررسی یک دوره تمرینات فشرده پیش از فصل بر برخی حالات روانی (سرزندگی، خشم، سردرگمی، افسردگی، خستگی و تنش) بانوان تکواندوکار نخبه در رده نوجوانان و جوانان انجام شد. **روش تحقیق:** شرکت کنندگان شامل ۱۲ نوجوان، با میانگین سنی $15/5 \pm 0/71$ سال و ۱۲ جوان، با میانگین سنی $20/43 \pm 1/9$ سال که دارای حداقل ۳ سال سابقه مستمر تکواندو در سطوح ملی بود، برای سنجش حالات روانی از مقیاس خلقی برومز طی سه مرحله (مرحله اول شروع اردو، مرحله دوم هفته ۶، مرحله سوم هفته ۱۲ تمرین) استفاده شد. روش پژوهش از نوع نیمه تجربی بوده و برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون t، در سطح معنی داری ۰/۰۵ استفاده شد. **نتایج:** نتایج نشان دادند که همه خرده مقیاس های حالات روانی در مرحله دوم تمرین بانوان تکواندو کار نخبه رده نوجوانان و جوانان افزایش معنی داری یافته است. همچنین در پایان هفته ششم تا دوازدهم این تمرین ها بر میزان سردرگمی شرکت کنندگان افزایش معنی داری داشته است. یافته ها نشان داد، تمامی خرده مقیاس های عوامل روانی در مراحل مختلف تمرین (خشم، سردرگمی، افسردگی، خستگی، تنش) به جزء شاخص سرزندگی در تکواندوکاران جوان به طور معنی داری پایین تر از تکواندوکاران نوجوان بوده است. **بحث و نتیجه گیری:** به طور کلی می توان گفت نوع و شدت تمرینات در تغییر شاخص های حالات روانی و خلق و خو حائز اهمیت می باشد، همچنین شدت بالای تمرینات هیچ گونه تأثیر مثبتی بر کاهش مؤلفه های منفی روانی نداشته، بلکه به افزایش افسردگی، سردرگمی و خشم نیز منجر می شود.

واژه های کلیدی: تمرین فشرده، خلق و خو، بانوان تکواندوکار، نخبه

The effect of a pre- season high intensity exercises period on mental status of teenager and youth elite female taekwondo players

Abstract

Introduction: The present study objective was to examine the effects of a pre- season high intensity exercises period on some mental status (liveliness, anger, confusion, depression, fatigue, tension) among Iranian teenager and youth elite female taekwondo players. **Methods:** The participants who were selected randomly consisted of 12 teenagers (mean age 15.5 ± 0.71) and 12 youths (mean age 20.43 ± 1.9) and they had at least about 3 years experience in national level. Broms questionnaire was utilized to measure mental status in three stages.

Results: Results showed that all the mental status sub-scales in second stage have significantly increased in teenager and youth elite female taekwondo players. Also at the end of 6th to 12th week these exercises have had the significant increasing on participants' confusion. Findings also revealed that all the mental status except liveliness in youth group have been lower than teenager taekwondo players in different stages of exercise. These differences have enhanced in mental factors meaningfully.

Discussion: In conclusion it can be said the type and intensity of exercises have importance in determining mental status sub-scales. Moreover the high intensity of exercises has not been impressive in reducing the negative mental elements, yet has resulted to depression, confusion and anger.

Key words: High intensity training, Mood, Elite female taekwondo players.

✉ نویسنده مسئول: جواد فولادیان

شماره تماس: ۰۹۱۵۱۲۱۷۶۲۱

E-Mail: fooladianjavad@yahoo.com

مقدمه

رشد و اعتلای ورزش در جوامع امروزی بی شک مدیون عوامل مختلفی است که با هم پیوستن این عوامل، ورزش می‌تواند به سمت پیشرفت حرکت کند. هیچگاه نمی‌توان گفت پیروزی صرفاً نتیجه یک عامل یا عوامل محدود است، به همین خاطر بستری گسترده و مناسب لازم است تا یک رشته ورزشی فراگیر شده و آنچنان رشد و توسعه یابد که موجب کسب قهرمانی و موفقیت در آن باعث پیمودن قله‌های افتخار شود (۱). در دنیای ورزش‌های رقابتی و قهرمانی، عرصه رقابت‌ها چه از لحاظ جسمی و چه از لحاظ روانی بسیار فشرده است. مسابقات قهرمانی در هر سطحی که باشند ورزشکاران ناگزیر به پاسخگویی نیازهای جسمانی و روانی هستند و زمانی که حجم این نیازها، بیش از منابع فیزیولوژی رفتاری و روانی ورزشکار باشد، باعث ایجاد فشار بر منابع فیزیولوژیکی و روانی فرد می‌شود. بطورکلی در جامعه ورزشی امروز آگاهی از اهمیت روانشناسی ورزشی در یاری رساندن به ورزشکار در اجرای مهارت‌های ورزشی کمک بسیار مهمی می‌کند (۲). اولین تجربه روانشناسی ورزشی در سال ۱۸۸۹ توسط تریپلت نشان داد که حضور جسمانی و همزمان رقبا در مسابقات باعث آزاد شدن انرژی‌های غیر قابل مشاهده در ورزشکار می‌شود که در موارد عادی وجود ندارد (۳). در جامعه ورزشکاران این مطلب کاملاً مشخص است که تفاوت بین توانایی‌های بدنی و فیزیولوژیک ورزشکاران رقابت کننده کمتر و کمتر شده و در این بین عوامل روانشناسی ورزش نمایانگرتر شده است (۴). در گذشته چنین به نظر می‌آمد که فقط می‌توان از روانشناسی برای بهبود عملکرد ورزشی ورزشکاران استفاده کرد. کاکس (۲۰۰۱، ۲۰۰۲) اظهار می‌دارد که ورزشکاران نخبه خصوصیات شخصی منحصر به فردی دارند وی اعتقاد دارد ورزشکاران دارای اضطراب پائین‌تر و عزت نفس بالاتر و دارای عملکرد بهتری هستند (۵،۶). امروزه اکثر مدیریت‌های تیم‌های ورزشی در سطوح ملی و بین‌المللی از روان‌شناسان ورزشی جهت بهبود وضعیت روانی بازیکنان خود استفاده می‌کنند. در رقابت‌های نزدیک و پایاپای سطوح ملی، جهانی و المپیک بیشتر جایگاه روان‌شناسی ورزش احساس می‌شود. این علم در زمینه‌های دیگر از قبیل تأثیر این عوامل بر آسیب‌های ورزشی و نیز تأثیر روان‌شناسی ورزشی در

بازتوانی از آسیب و برگشت دوباره به ورزش مورد بحث می‌باشد (۷). یکی از مباحثی که همواره توجه پژوهشگران را به خود جلب کرده، موضوع تأثیر فعالیت‌های بدنی بر حالات خلقی ورزشکاران است. لین و تری (۲۰۰۰)، خلق را مجموعه احساسات ذاتی زودگذر و متفاوت در شدت و مدت تعریف کرده‌اند که معمولاً دوام بیشتری از یک هیجان دارد و براحتی قابل تفکیک از آن نیست (۸). تأثیر حالات خلقی بر خودکارآمدی و عملکرد (۹)، تصمیم‌گیری (۱۰)، تمرینات ورزشی (۱۱) و حتی نگرش افراد (۱۲)، روان‌شناسان را واداشت تا عوامل اثرگذار بر خلق را بررسی کنند. فعالیت بدنی، یکی از عوامل اثرگذار بر خلق است. فرضیه‌های روان‌شناختی متعددی مانند حواس‌پرتی، ماهرشدن و ارتباطات اجتماعی این تأثیرگذاری را توجیه می‌کنند (۹). پلوسو و همکاران (۲۰۰۵)، در مطالعه‌ای مروری، تمرین شدید را در بدترشدن خلق و افزایش افسردگی خلقی موثر دانستند (۱۳). توماس و همکاران (۱۹۹۴)، دریافتند یک جلسه فعالیت هوازی با شدت ۶۰ درصد حداکثر توان هوازی بر روی دوچرخه ثابت، سبب افزایش خستگی و کاهش سرزندگی می‌شود (۱۴). برتلومو (۲۰۰۵)، نشان دادند یک جلسه ۳۰ دقیقه‌ای فعالیت هوازی با شدت متوسط (۶۰ تا ۷۰ درصد) بر روی تردمیل، سبب کاهش مولفه‌های منفی خلقی در افرادی با افسردگی شدید بالینی می‌شود (۱۵). وینبرگ و کولد (۱۹۹۵)، اظهار کرد فعالیت بدنی کم‌شدت مانند دویدن در مقایسه با فعالیت بدنی شدید، با تغییرات مثبتی در خلق همراه می‌باشد (۱۶). برگر و موتل (۲۰۰۰)، در مرور ۲۵ مطالعه، تمرین با شدت متوسط را در کاهش تنش، افسردگی، خشم و سردرگمی موثر یافتند (۱۷). صبری (۱۳۹۰) طی تحقیقی به بررسی و مقایسه میزان اضطراب رقابتی بین ورزشکاران موفق و ناموفق رشته‌های فوتبال و تکواندو پرداخت. نتایج بدست آمده نشان می‌دهد که بین اضطراب رقابتی ورزشکاران موفق و ناموفق تفاوت معنی‌داری وجود ندارد (۱۸). هان و همکاران (۲۰۰۶)، در توصیف ویژگی‌های روحی (خلق و خو) ورزشکاران جوان نتایج نشان دادند، نمره تنش بازیکنان بیسبال کمترین و تکواندوکاران بیشترین بود (۱۹). همچنین در مطالعاتی ویژگی‌های روانی، خلقی و ارتباط آن با آمادگی بدنی و سایر مولفه‌های روانی در ورزشکاران رشته‌های مختلف انجام شده است که

پرسشنامه حالات خلقی برومز در پژوهش واعظ موسوی و همکاران (۱۳۸۵) برابر با ۰.۸۵٪، در پژوهش رستمی (۱۳۸۷) ۰.۸۹٪ و در پژوهش باقرلی (۱۳۸۹) ۰.۷۹٪ به دست آمده است (۳۰). محل برگزاری تمرینات تیم ملی تکواندو بانوان در فدراسیون تکواندو و زیر نظر مربی کره‌ای در رده جوانان و مربی ایرانی در رده نوجوانان بود. قبل از شروع تمرینات تیم ملی در مرحله اول ابتدا یک پیش‌آزمون با استفاده از پرسشنامه حالات روانی خلق برومز از هر دو گروه تکواندوکاران نوجوان و جوان، هنگام صبح و در شرایط یکسان برای همه ورزشکاران گرفته شد، بعد از پایان هفته ششم تمرینات، مرحله دوم آزمون انجام شد. همچنین مرحله سوم آزمون، که در هفته آخر (هفته دوازدهم) و همراه با کاهش تمرینات بود، مجدداً در هر دو گروه و در همان زمان قبلی تکرار شد، تا تاثیر این تمرینات در هر دو گروه بررسی و مقایسه شوند که آیا تفاوتی بین این دو گروه وجود دارد یا خیر؟ این تمرینات به مدت ۳ ماه به طور مستمر، ۶ روز در هفته و هر روز ۳ جلسه تمرین، در مجموع ۷ ساعت تمرین در روز (۷:۳۰-۶ صبح، ۹-۱۲ ظهر، ۱۹-۱۵:۳۰ بعدازظهر) و در هفته آخر با توجه به کاهش میزان تمرینات، روزانه دو جلسه تمرین در مجموع ۳ ساعت (۱۱:۳۰-۱۰ صبح، ۱۷:۳۰-۱۶ بعد از ظهر) انجام شد. بعد از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها اطلاعات درج شده استخراج، تفکیک و ثبت گردید. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی، برای محاسبه میانگین و انحراف معیار استفاده شد. از روش آزمون t نمونه‌های مستقل جهت بررسی تفاوت بین تغییرات عوامل روانی در هریک از مراحل تمرین در سطح معنی‌داری $p < 0.05$ استفاده شد. برای انجام محاسبات، تجزیه و تحلیل‌های آماری و ترسیم نمودارها از نرم افزارهای SPSS نسخه ۱۵ و EXCEL نسخه ۲۰۱۰ استفاده شد.

نتایج

نتایج ارائه شده در این تحقیق نشان می‌دهد که، تمامی خرده‌مقیاس‌های حالات روانی (خلق و خو) در مراحل مختلف تمرین (خشم، سردرگمی، افسردگی، خستگی، تنش) به جزء شاخص سرزندگی در ورزشکاران جوان به طور معنی‌داری پائین‌تر از ورزشکاران نوجوان بوده است (جدول ۱).

یافته‌های این پژوهش‌ها نتایج مختلف و در برخی موارد نتایج متناقضی را ارائه می‌دهند (۲۸-۲۰). بر اساس نتایج مطالعات قبلی و ابهامات موجود و با توجه به اینکه رشته ورزشی تکواندو یکی از مدال‌آورترین رشته‌های ورزشی بانوان ایران در سطح جهان می‌باشد، این امر اهمیت پرداختن به مقوله تکواندو در زمینه‌های مختلف را آشکار می‌سازد. از آنجا که تکواندوکاران نخبه در تمرینات خود تحت فشارهای روانی و جسمانی بسیاری قرار می‌گیرند این سؤال برای محقق مطرح بوده که تمرینات فشرده و شدید پیش از فصل مسابقات، بر حالت روانی بانوان تکواندوکار نوجوان و جوان نخبه چه تأثیری داشته و آیا بین تأثیرات احتمالی آن در نوجوانان و جوانان تفاوتی وجود دارد؟ نتایج این تحقیق می‌تواند در راستای بهینه‌سازی تمرینات ورزشکاران، از طریق توجه به عوامل روانی ناشی از تمرینات فشرده در کنار عوامل فیزیولوژیکی و در نتیجه بهبود عملکرد ورزشکاران در میادین مختلف ورزشی مورد استفاده قرار گیرد. همچنین با بررسی شرایط و برخی علل بروز عوامل منفی روانی می‌توان به ورزشکاران و مربیان این شرایط را یادآوری کرد تا از ایجاد این شرایط ممانعت به عمل آید. از این رو، این تحقیق به بررسی تأثیر یک دوره تمرین فشرده پیش از فصل بر برخی عوامل روانی (سرزندگی، خشم، سردرگمی، افسردگی، خستگی و تنش) بانوان تکواندوکار نخبه در رده‌های نوجوان و جوان نخبه پرداخته است.

روش تحقیق

پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی بود. به این منظور ۱۲ دختر نوجوان تکواندوکار، با میانگین سنی $15/5 \pm 0/71$ سال و ۱۲ دختر جوان تکواندوکار، با میانگین سنی $19 \pm 20/43$ سال که دارای حداقل ۳ سال سابقه مستمر در اردوهای تیم ملی یا مسابقات قهرمانی کشور بوده و جهت آماده‌سازی مسابقات کسب سهمیه المپیک لندن ۲۰۱۲ و مسابقات آسیایی در اردوی آماده‌سازی تیم ملی به سر می‌بردند، به روش نمونه‌گیری به صورت هدفمند و در دسترس انتخاب شدند. برای سنجش حالات خلقی از مقیاس خلقی برومز استفاده گردید. این مقیاس، پنج ارزشی لیکرت و شامل ۲۴ سوال در شش مؤلفه (سرزندگی، خشم، سردرگمی، افسردگی، خستگی و تنش) است، آن‌ها تفسیری از چگونگی وضعیت حالات خلقی را در سه حد مطلوب، احتیاط و نامطلوب ذکر می‌کند (۲۹). ضریب آلفای

جدول ۱: توصیف آماره‌های مربوط به خرده مقیاس‌های حالات روانی (خلق و خو) در مراحل مختلف تمرین تیم نوجوانان (با مربی ایرانی) و تیم جوانان (با مربی کره‌ای)

مرحله تمرین	شاخص	اول (هفته اول)		دوم (هفته ششم)		سوم (هفته دوازدهم)	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
خشم	جوانان	۱/۲۵	۱/۳۶	۰/۸۳	۱/۰۳	۲/۳۷	۲/۱
	نوجوانان	۲/۳۳	۳/۵	۲/۵	۱/۶	۳/۱	۳/۴
سردرگمی	جوانان	۱	۱/۰۴	۰/۸۳	۱/۳	۲	۲/۳۳
	نوجوانان	۱/۸۳	۱/۱۱	۳/۵	۲/۲۵	۳	۲/۳۳
افسردگی	جوانان	۰/۳۳	۰/۴۹	۱/۴۲	۱/۲۴	۱/۵	۱/۵
	نوجوانان	۱/۷	۱/۳۶	۳/۷	۲/۷	۱/۸	۲/۴۹
خستگی	جوانان	۱/۲۵	۲	۲	۱/۳۵	۲	۲/۴۲
	نوجوانان	۳/۳	۳/۱۱	۳/۹	۲/۹	۳	۲/۵۴
تنش	جوانان	۲/۱۷	۱/۹۵	۲/۶۷	۲/۳۹	۳	۲/۷۸
	نوجوانان	۳/۹	۲/۶	۳/۶	۱/۶	۳/۹	۲/۹
سرزندگی	جوانان	۳/۳	۰/۵۸	۳/۰۲	۰/۵۲	۳/۰۳	۰/۸۱
	نوجوانان	۲/۸۱	۰/۸۱	۳/۱	۰/۷۸	۲/۵۸	۰/۴۶

مولفه سردرگمی جوانان به مراتب کمتر از نوجوانان بوده است، که این تفاوت نیز از نظر آماری معنی‌دار است ($p=0/002$). همچنین یافته‌ها حاکی از بالاتر بودن میزان افسردگی در نوجوانان نسبت به جوانان بوده است ($p=0/015$). در سایر مولفه‌ها تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد (جدول ۲).

یافته‌های آرایه شده در جدول (۲) تأثیر یک دوره تمرین فشرده در پایان ۶ هفته تمرین بر حالات روانی بانوان تکواندوکار نخبه بین دو گروه نوجوانان و جوانان را مورد مقایسه قرار داده است. نتایج نشان داد در پایان هفته ششم، میانگین شاخص خشم نوجوانان بالاتر از جوانان بوده است ($p=0/005$). یافته‌ها همچنین نشان داد، میانگین

جدول ۲: نتیجه آزمون t مستقل جهت مقایسه تأثیر یک دوره تمرین فشرده در پایان ۶ هفته تمرین بر حالات روانی بانوان تکواندوکار نخبه نوجوان (با مربی ایرانی) و جوان (با مربی کره‌ای)

عوامل روانی	گروه	میانگین تفاوت	T	P
سرزندگی	نوجوانان	۰/۰۸	۱/۶۶	۰/۱۱
	جوانان			
خشم	نوجوانان	۱/۷۱	۳/۱۱۶	۰/۰۰۵
	جوانان			
سردرگمی	نوجوانان	۲/۷۱	-۳/۵۴۹	۰/۰۰۲
	جوانان			
افسردگی	نوجوانان	۲/۳۱	۲/۶۵۸	۰/۰۱۵
	جوانان			
خستگی	نوجوانان	۱/۹	۲/۰۶۶	۰/۰۵۵
	جوانان			
تنش	نوجوانان	۰/۹۷	۰/۲۵۵	۰/۸۰۱
	جوانان			

معنی داری مربوط به شاخص سردرگمی نشان می‌دهد، بین تأثیریک دوره تمرین فشرده از هفته ۶ تا ۱۲، بر عامل سردرگمی بانوان تکواندوکار نخبه تفاوت معنی داری به نفع ورزشکاران تیم نوجوانان داشته است ($p=0/014$).

همانطور که جدول (۳) نشان می‌دهد، یک دوره تمرین فشرده در فاصله زمانی هفته ۶ تا ۱۲ بر حالات روانی (سرزندگی، خشم، افسردگی، خستگی و تنش) بانوان تکواندوکار نخبه تفاوت معنی داری نداشته است. اما سطح

جدول ۳: نتیجه آزمون t مستقل جهت مقایسه تأثیر یک دوره تمرین فشرده از هفته ۶ تا ۱۲ بر حالات روانی بانوان تکواندو کار نخبه نوجوان(بامربی ایرانی) وجوان (با مربی کره‌ای)

عوامل روانی	گروه	میانگین تفاوت	T	P
سرزندگی	نوجوانان	۱/۸۷	۰/۹۷۵	۰/۳۲۴
	جوانان			
خشم	نوجوانان	۱/۱۲	۰/۶۷۴	۰/۵۱۰
	جوانان			
سردرگمی	نوجوانان	۲/۷۵	-۲/۷۴۳	۰/۰۱۴
	جوانان			
افسردگی	نوجوانان	۲/۲۵	۲/۰۸۴	۰/۰۵۴
	جوانان			
خستگی	نوجوانان	۱/۳۷	۱/۲۸۱	۰/۲۱۸
	جوانان			
تنش	نوجوانان	۰/۹۲۵	۰/۶۳۳	۰/۸۲۵
	جوانان			

افزایش پیدا می‌کند. همچنین فائزی (۱۳۸۷)، در نتایج دیگر نشان داد، پاسخ خلق و خو و عملکرد ورزشکاران تابعی از تغییرات شدت و حجم تمرین می‌باشد که این امر نتیجه تحقیق حاضر را تأیید می‌کند. همچنین یافته‌ها همخوان با مطالعات وینبرگ (۱۹۹۵)، و پلوسو و همکاران (۲۰۰۵)، می‌باشند، وینبرگ (۱۹۹۵) فعالیت شدید هوازی را سبب تغییرات مثبتی در خلق عنوان نکرد (۱۶)، پلوسو و همکاران (۲۰۰۵) نیز تمرین بدنی شدید را در بدتر شدن خلق موثر یافتند (۱۳). اما عبدلی و همکاران (۱۳۹۰)، برگر و موتل (۲۰۰۰)، کاکس و همکاران (۲۰۰۱)، در تحقیقاتشان به نتایجی مخالف با این تحقیق دست یافتند، آن‌ها تمرین با شدت متوسط را در کاهش سردرگمی و افسردگی موثر یافتند (۶، ۱۷، ۳۳). این عدم همخوانی احتمالاً به دلیل متفاوت بودن نوع تمرینات که با شدت متوسط نسبت به تمرینات با شدت بالا به وجود آمده است. افزایش خستگی در تکواندوکاران جوان و نوجوان در مرحله دوم که به تبع آن خشم نیز افزایش یافت، با یافته‌های نصیری (۱۳۸۶)، عبدلی و همکاران (۱۳۹۰)، توماس و

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به هدف کلی تحقیق، نتایج نشان داد، تمامی خرده مقیاس‌های عوامل روانی در مراحل مختلف تمرین (خشم، سردرگمی، افسردگی، خستگی، تنش، سرزندگی) به جزء شاخص سرزندگی در ورزشکاران جوان به طور معنی داری پایین‌تر از ورزشکاران نوجوان بوده است. نتایج تحقیقات لوئرو لان (۲۰۰۳) نیز که درباره ویژگی‌های شخصیتی و روانی ورزشکاران موفق (افرادی که عملکرد بهتری در مقایسه با هم تیمی‌های خود در مسابقات حساس داشتند) انجام داده بود، نشان داد تنش پائین، اعتماد به نفس بالا و عدم تردید درباره توانایی‌های تکنیکی و تاکتیکی از مهم‌ترین ویژگی‌های ورزشکاران موفق می‌باشد. همچنین یافته‌ها نشان داد که یک دوره تمرین فشرده پیش از فصل، علاوه بر افزایش سطح سردرگمی در مرحله دوم، به افزایش مؤلفه افسردگی نیز انجامید که این یافته با پژوهش‌های صالحی (۱۳۸۲) و فائزی (۱۳۸۷)، همسوست (۳۲، ۲۱)، صالحی (۱۳۸۲)، به این نتیجه رسید که در کل اختلال‌های خلقی در پایان نسبت به آغاز برنامه تمرینی

و تأثیری که گاهی رفتار بر تغییر نگرش دارد (آجزن، ۱۹۹۱) به تغییر نگرش آن‌ها نسبت به فعالیت بدنی، باعث بروز آسیب و در نهایت دوری آن‌ها از ورزش قهرمانی شود. به طوریکه آجزن (۱۹۹۱)، این نظریه رفتار را به عنوان نتیجه‌ای از یک نگرش می‌داند (۳۵). در نهایت می‌توان اشاره داشت که شناسایی مولفه‌های منفی روانی از یک سو و توانایی کنترل و تعدیل این مولفه‌ها از سوی دیگر می‌تواند، تأثیر چشم‌گیری بر افزایش عملکرد ورزشکاران و نهایتاً موفقیت آن‌ها داشته باشد. بنابراین با توجه به افزایش عوامل منفی روانی در آزمودنی‌ها با مربی ایرانی، پیشنهاد می‌شود دانش افزایشی مربیان ایرانی در زمینه روان‌شناسی ورزش، برای هدایت تیم تکواندو بانوان بیشتر از گذشته مورد توجه قرار گیرد. با توجه به یافته‌ها تحقیق حاضر می‌توان مسیر آینده مطالعات در این زمینه را در مطالعاتی از قبیل مقایسه اثر تمرینات بدنی با شدت‌های مختلف بر عوامل روانی و خلق و خوی ورزشکاران مرد و زن و نیز سایر عوامل روانی مانند اضطراب صفتی، رقابتی، انگیزشی پیگیری کرد.

همکاران (۱۹۹۴)، همسو می‌باشد (۳۴، ۳۳، ۲۳). نتایج حاصل از مطالعه عبدلی و همکاران (۱۳۹۰) نشان می‌دهد که خستگی در ورزشکاران بسیار تمرین کرده، پاسخی به تمرینات شدید ورزشی می‌باشد، برخی از نشانه‌های بیش‌تمرینی نیز با خستگی و فرسودگی ورزشکاران مرتبط است، همچنین به نظر می‌رسد علت این حالت را می‌توان به فقدان یا ضعف تأثیر برخی فرضیه‌های روان‌شناختی مانند حواس پرتی و احساس ناخوشایند از اجرای تکلیف توضیح داد، که ممکن است ناشی از فشار تمرین، تجمع اسید لاکتیک و عدم تجربه کافی ورزشکاران باشد (۳۳).

به طور کلی یافته‌های تحقیق حاضر نشان داد، نوع و شدت تمرینات در تغییر شاخص‌های عوامل روانی، حائز اهمیت می‌باشد، همچنین شدت بالای تمرینات هیچ‌گونه تأثیر مثبتی بر کاهش مولفه‌های منفی روانی نداشته، بلکه به افزایش افسردگی، سردرگمی و خشم نیز منجر شدند. در ضمن با توجه به عدم تأثیر مثبت تمرینات فشرده بر مولفه سرزندگی در بانوان تکواندو کار، این یافته را می‌توان با توجه به تفسیر لین و تری از حالات خلقی دانشجویان بالغ، به قرار نداشتن سرزندگی افراد در دامنه مطلوب، پیش از اجرای تمرین نسبت داد (۳۳). با توجه به نتایج بدست آمده، در مقایسه یک دوره تمرین فشرده پیش از فصل تیم نوجوانان و جوانان بر مولفه‌های روانی افراد نشان داد که، در پایان هفته ششم تمامی خرده‌مقیاس‌های عوامل روانی، در تیم نوجوانان بالاتر از تیم جوانان بوده است، که این تفاوت‌ها در مولفه‌های (افسردگی، خشم و سردرگمی) معنی دار بود و در پایان هفته ۱۲-۶ نیز این تمرینات بر میزان سردرگمی آزمودنی‌ها تأثیر معنی دار داشته است. ولی تفاوت معنی‌داری بین تأثیر این تمرینات بین دو تیم نوجوانان و جوانان بر میزان تغییرات عوامل روانی مشاهده نشد. لذا با توجه به تأثیر حالات روانی در بالابردن روحیه ورزشکاران برای دستیابی به حداکثر آمادگی جسمانی و روانی، میزان تجربه و دانش مربیان در گزینش نوع و شدت‌های مختلف تمرین در رشته‌های ورزشی متفاوت، به ویژه در ورزش‌های رزمی که فرد باید بتواند از نزدیک حریف را کنترل و اداره کند، حائز اهمیت می‌باشد. زیرا تمرینات فشرده علیرغم اینکه سبب بهبود موقت حالات روانی ورزشکاران نخواهد شد، بلکه ممکن است باعث بروز بیش‌تمرینی و تمرین‌زدگی آن‌ها از تمرینات شود. چنین تجربه‌ای ممکن است با توجه به ارتباط بین نگرش و رفتار،

orientation : preliminary investigation and instrument development , Journal of psychology , 8 pp : 221 – 246 .

16.Weinberg, RS Gould, D. (1995). Foundations of sport and exercise psychology.Human Kinetics.

17.Berger BG, Motl RW. (2000) , perceived Goal Setting practices of Olympic Athletes : An Exploratory Investigation , The Sport psychologist , 14 (3).

۱۸. صبری، عیسی (۱۳۹۰). رابطه بین کمال گرایی، اضطراب صفتی رقابتی و اضطراب حالتی رقابتی در تکواندوکاران پسر نخبه تبریز. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج.

19.Han . H. Doug ,Joohkim , youngs . lee ,soojeengBae, Hung Min Y.sim , Young H.sung (2006). Department of psychiatry and behavioral sciences seoul national university medical school.soutkorea.

۲۰. ایزدپناه، محمدمهدی (۱۳۸۸). تأثیر یک دوره اردوی تدارکاتی تیم ملی بر روی برخی از ویژگیهای روانی بازیکنان جوان بسکتبالیست مرد.

پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج.

۲۱. فائزی، گلناز (۱۳۸۷). مقایسه پاسخ نیمرخ وضعیت خلقی و کورتیزول بزاقی به افزایش حجم و شدت تمرین در بدمینتون بازیکنان نخبه دختر. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تهران.

۲۲. کاظمینی، حجت (۱۳۸۷). بررسی میزان شیوع و برخی علل آسیب ها در مردان تکواندوکار نخبه کشور. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج.

۲۳. نصیری، حمیدرضا (۱۳۸۶). تأثیر یک دوره اردوی آماده سازی بر حالات خلقی کشتی گیران تیم ملی کشتی فرنگی کشور. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج.

۲۴. نیازی، محمد (۱۳۹۰). ارتباط آمادگی روانی و آمادگی جسمانی قهرمانان کاراته استان کرمان. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد جیرفت.

۲۵. واعظ موسوی، سید محمد کاظم. حمزه، خسرو (۱۳۸۶). اثر یک جلسه مشاوره روان شناختی بر ویژگیهای خلقی ورزشکاران. کنگره بین المللی روان شناسی کاربردی در ورزش قهرمانی.

۲۶. ولایتی، رضا (۱۳۸۸). مطالعه سطح اضطراب رقابتی ورزشی بسکتبالیست های نخبه و ارتباط آن با آسیب دیدگی های ورزشی. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه اصفهان.

27.Vann B.Scott Jr., Renee D.Robare David B. Raines(2003).Emotive writing moderates the relationship between mood awareness and athletic.North American Journal of Psychology.ISSN 1527-7143 VOL.5,NO.2.

28.Lampton .CC&lambert . ME(1993) the effects of psychological factors in sport , medicinerehabilitation adherence , J sport Med phys& fitness , sep , 33(3)"2929.

29.Terry, Peter. C., Lane, Andrew. M. (2003).User Guide for Brunel Mood Scale (BRUMS).

منابع

۱. ویلیام (۱۹۹۴). آسیب های ورزشی، ترجمه داداشی، یدالله (۱۳۸۴). چاپ دوم.
۲. برخواه، محمد (۱۳۸۸). بررسی رابطه بین برخی عوامل روانی با میزان شیوع آسیب های ورزشی در وزنه برداران نخبه کشور. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج.
۳. مرتضوی، حسین (۱۳۷۰). روانشناسی و رفتار ورزشی، انتشارات سازمان تربیت بدنی.
۴. حق شناس، روح الله (۱۳۸۵). مقایسه ویژگیهای روانشناختی دانشجویان ورزشکار آسیب دیده و غیرآسیب دیده. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه اصفهان.
5. Cox , R . H . (2002) ,*sport Psychology : concepts and applications* . (5ed) , Boston Mc Grow-Hill.
6. Cox, R . H. Thomas, Tom R., Davis, Joseph E. (2001).Positive and Negative Affect Associated With an Acute Bout of Aerobic Exercise, Official Journal of The American Society of Exercise Physiologists (ASEP), AnInternational Electronic Journal Volume 4 Number 4 November.
۷. واعظ موسوی، سید محمد کاظم، مسیبی، فتح اله (۱۳۸۶). روانشناسی ورزشی، تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه ها (سمت).
- 8.Lane, A.M., & Terry, P.C. (2000). The nature of mood: Development of a conceptual model with a focus on depression. Journal of Applied Sport Psychology, 12, 16-33.
- 9.Kavanagh, David. Hausfeld, Steven. (1986). Physical Performance and Self-Efficacy under Happy and Sad Moods.JSEP, 8(2), June.
- 10.Vries, M. de., Holland, R.W., Witteman, C.L.M. (2007). Fitting decisions: Mood and intuitive versus deliberative decision strategies. Cognition & Emotion (Online).Vol. 22.iss. 5. Pages 931-943.
- 11.Leppamaki, Sami. (2006). The Effect of Exercise and Light on Mood. National Public Health Institute, Department of Mental Health and Alcohol Research, Helsinki, Finland and University of Helsinki, Department of Psychiatry, Helsinki, Finland.
12. Rosen, Anne-Sofie. (1999). Mood Congruence, Anxiety, Attitude and Abortion.Published in: Anxiety, Stress & Coping, Volume 12, Issue 1, pages 85 – 102.
- 13.Peluso MA, Guerra de Andrade LH. (2005). The association between exercise and mood. Physical Activity and Mental Health.Clinics.Feb; 60 (1). Pages: 61-70.
- 14.Thomas, Jerry R., Nelson, Jack K., Silverman, Stephen J. (2005). Research Methods in Physical Activity.Fifth Edition.Human Kinetics. Page: 331.
- 15.Bartholomew.(2005).Understanding and enhancing self – confidence and competitive

۳۰. باقرلی، ژاله (۱۳۸۹). مقایسه متغیرهای روان شناختی و فیزیولوژیک در شرایط انگیزشی کم و زیاد در طول تکلیف زمان واکنش. رساله دکتری، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات.
31. Lowther, J., & Lane, AM. (2002). Relationships between mood, cohesion and satisfaction with performance among soccer players. *AthletiInsight*. 4(2): 126-142.
۳۲. صالحی، شهریار (۱۳۸۲). تاثیر یک دوره تمرین کشتی بر متغیرهای خلقی کشتی گیران نخبه کشور دعوت شده به اردوی تیم ملی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران.
۳۳. عبدلی، بهروز، ملکشاهی مریم، آصفی راد آرش (۱۳۹۰)، تاثیر شدت های متوسط و بالای فعالیت هوازی بر حالات خلقی دانشجویان دختر غیر ورزشکار، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید بهشتی.
34. Thomas TR, Londeree BR, Lawson DA, Ziogas G, Cox RH. (1994). Physiological and psychological responses to eccentric exercise. *Can J ApplPhysiol*; 19:91-100.
35. Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, p. 179-211