

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
وَأَشْرِكُوا بِرَبِّكَ
الَّذِي قَدَّمَكَ
بِئْسَ مَا كَانُوا يَفْعَلُونَ

۸۷/۱/۱۰۰۷۲۶
۸۷/۱/۱۵



دانشگاه شهید بهشتی
دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه جهت دریافت درجه کارشناسی ارشد در رشته تربیت بدنی

عنوان پایان نامه

تاثیر یک دوره اردوی آمادگی ۲۱ روزه بر حالات خلقی کشتی گیران تیم ملی آزاد کشور

استاد راهنما

جناب آقای دکتر محمد علی اصلانخانی

استاد مشاور

جناب آقای دکتر خسرو ابراهیم

دانشجو

مهدی نصیری

زمستان ۱۳۸۶

۱۰۶۴۴۹

کتابخانه تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی

۱۳۸۷ / ۱۰ / ۶

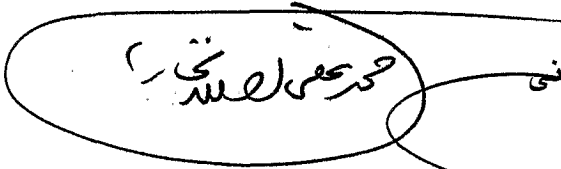
بسمه تعالی

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

عنوان پایان نامه:

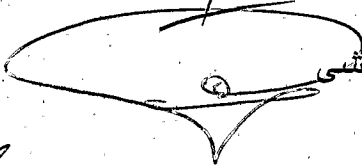
تاثیر یک دوره اردوی آمادگی ۲۱ روزه بر حالات خلقی کشتی گیران تیم ملی آزاد کشور

تایید و تصویب اعضاء کمیته پژوهش:



استاد راهنما: دکتر محمد علی اصلانخانی

استاد مشاور: دکتر خسرو ابراهیم



استاد داور: محمد صادق داداشی



نماینده تحصیلات تکمیلی: دکتر سجاد احمدی زاد

تقدیم به:

پدر و مادر و همسر عزیزم

که همواره در طول تحصیل مشوق و یاری

رسانم بوده اند

چکیده

پژوهش حاضر با استفاده از روش نیمه تجربی به مقایسه وضعیت مولفه های مرتبط با خلق و خوی کشتی گیران نخبه دعوت شده و دعوت نشده به اردوی تیم ملی در هنگام ورود و بعد از آن پرداخته است. از این رو برای رسیدن به اهداف تحقیق تعداد ۳۶ نفر از کشتی گیران دعوت شده به اردو جهت شرکت در مسابقات آسیایی و جهانی پکن انتخاب و پس از پاسخگوئی آزمودنی ها به پرسشنامه ۶۵ موردی POMS در قبل و بعد از اردو، اطلاعات حاصله جمع آوری شد و برای تجزیه و تحلیل آنها از آمار توصیفی، آزمون مقایسه استفاده گردید. در عین حال اطلاعات مربوط به دعوت نشدهگان به اردو نیز به طور همزمان جمع آوری گردید تا با حالات خلقی شرکت کنندگان در اردو قیاس گردد. نتایج تحقیق نشان می دهد که با توجه به حضور کشتی گیران در اردوی ۳ هفته ای تیم ملی کشتی و آزمون به عمل آمده در قبل و بعد از اردو پنج عامل خستگی، سرزندگی، سردرگمی، افسردگی و تنش از نظر آماری معنی دار بودند. با این توضیح که سطح مولفه های سردرگمی، تنش و خستگی در میان کشتی گیران افزایش یافته و در عین حال سطح افسردگی و سرزندگی نیز کاهش یافته است. با این حال، مشخص شد که مولفه خشم به لحاظ آماری معنی دار نیست. این در حالی است که حالات خلقی ورزشکاران دعوت نشده به اردوی تیم ملی در طول دوره زمانی مورد بررسی تغییر نیافته بود.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	فصل اول: طرح تحقیق
۲	مقدمه
۴	بیان مساله
۵	اهمیت تحقیق
۷	اهداف تحقیق
۷	فرضیه های تحقیق
۸	محدودیت های تحقیق
۸	واژه ها و اصطلاحات
۱۱	فصل دوم: ادبیات و پیشینه تحقیق
۱۲	مقدمه
۱۲	ادبیات تحقیق
۱۳	خشم
۱۳	اظهار خشم
۱۴	فرو خوردن خشم
۱۵	حفظ آرامش
۱۶	اظهار مطلوب خشم
۱۶	تغییر ساختار شناختی

۱۷	حل مشکلات با آرامش خیال
۱۸	افسردگی
۱۸	افسردگی چیست؟
۱۹	علائم بیماران افسرده
۱۹	علل افسردگی
۱۹	عوامل افزایش دهنده خطر برای بروز افسردگی
۲۰	عواقب مورد انتظار
۲۰	اصول درمانی در بیماران افسرده
۲۱	انواع اصلی افسردگی
۲۳	عواملی که با افسردگی مربوط هستند
۲۷	بهبود افسردگی با ورزش
۲۸	سرزندگی
۲۸	خستگی
۳۱	تنش
۳۲	ماهیت تنش
۳۳	تجلی تنش
۳۴	غلبه برتنش
۳۶	سرزندگی
۳۸	تعریف سرزندگی

۳۸	درج یا میزان
۳۹	شخص
۳۹	قضاوت
۳۹	مطلوبیت
۴۰	عواملی مؤثر بر سرزندگی
۴۰	شخصیت (personality)
۴۱	عزت نفس
۴۲	اعتقادات مذهبی
۴۳	سرمایه اجتماعی (Social Capital)
۴۴	فعالیت‌های اوقات فراغت
۴۶	وضعیت اقتصادی
۴۸	رضایت شغلی
۴۸	سلامت
۴۹	وضعیت تأهل
۵۰	جنسیت
۵۱	پیشینه تحقیق
	بخش اول: تحقیقات صورت گرفته در خصوص پرسشنامه POMS در داخل
۵۱	کشور
۵۳	بخش دوم: تحقیقات صورت گرفته در خصوص پرسشنامه POMS در خارج از

کشور

۵۹	فصل سوم: روش شناسی تحقیق
۶۰	مقدمه
۶۰	روش تحقیق
۶۰	جامعه آماری
۶۱	ابزار جمع‌آوری اطلاعات
۶۱	روش‌های آماری
۶۱	روش جمع‌آوری اطلاعات
۶۳	فصل چهارم: تجزیه و تحلیل یافته‌ها
۶۴	مقدمه
۶۴	آزمون فرضیه اول:
۶۵	آزمون فرضیه دوم
۶۶	آزمون فرضیه سوم
۶۷	آزمون فرضیه چهارم
۶۸	آزمون فرضیه پنجم
۶۹	آزمون فرضیه ششم
۷۰	آزمون فرضیه هفتم
۷۱	فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری
۷۲	مقدمه
۷۲	نتایج حاصل از فرضیه اول
۷۳	نتایج حاصل از فرضیه دوم

۷۳	نتایج حاصل از فرضیه سوم
۷۴	نتایج حاصل از فرضیه چهارم
۷۴	نتایج حاصل از فرضیه پنجم
۷۵	نتایج حاصل از فرضیه ششم
۷۶	نتایج حاصل از فرضیه هفتم
۷۶	پیشنهادات تحقیق
۷۶	پیشنهاد‌های کاربردی
۷۷	پیشنهادات پژوهشی

فهرست جداول

۶۴	جدول ۱-۴: مقایسه تفاوت مولفه خشم قبل و پس از یک دوره اردو در دو گروه
۶۵	جدول ۲-۴: مقایسه تفاوت مولفه سردرگمی قبل و پس از یک دوره اردو در دو گروه
۶۶	جدول ۳-۴: مقایسه تفاوت مولفه سرزندگی قبل و پس از یک دوره اردو در دو گروه
۶۷	جدول ۴-۴: مقایسه تفاوت مولفه تنش قبل و پس از یک دوره اردو در دو گروه
۶۸	جدول ۵-۴: مقایسه تفاوت مولفه خستگی قبل و پس از یک دوره اردو در دو گروه
۶۹	جدول ۶-۴: مقایسه تفاوت مولفه افسردگی قبل و پس از یک دوره اردو در دو گروه
۷۰	جدول ۷-۴: مقایسه حالات خلقی کشتی گیران تیم ملی قبل و پس از یک دوره اردو در دو گروه

فصل اول

طرح تحقیق

مقدمه

روانشناسی ورزش به عنوان یکی از زیرشاخه های علم روان شناسی و یک از گرایشهای تحصیلی تربیت بدنی و ورزش در چند دهه اخیر مورد توجه بسیاری از پژوهشگران و اندیشمندان قرار گرفته است. تاثیرات متقابل جسم و روان از گذشته دور در آثار صاحب نظران گوناگون به چشم می خورد. به طوری که در نوشته های افلاطون، ارسطو، ابوعلی سینا، تیلور و ... این تاثیرات بارها مورد تاکید واقع شده است. در سال ۱۸۸۹ ترپلت اولین تجربه روان شناسی ورزش را چاپ کرد، وی نشان داد که حضور فیزیکی و همزمان رقبا در مسابقات باعث آزاد شدن انرژی های غیر قابل مشاهده در ورزشکار می شود که در موارد عادی وجود ندارد (ترپلت، ۱۸۸۹). اولین مطالعه سیستماتیک روان شناسی ورزشی مربوط به گریفیث در سال ۱۹۲۰ در ارتباط با مربیگری می باشد (گریفیث، ۱۹۲۰). روان شناسی ورزش در یک عبارت کلی به مطالعه روان شناختی رفتار انسان در ورزش و فعالیت بدنی گفته می شود. شرح ماهیت روان شناسی ورزشی کاری بس دشوار است چون نظرات گوناگونی در مورد آن وجود دارد. این گوناگونی نه تنها در مورد تعریف روان شناسی ورزش به چشم می خورد بلکه در مورد نقشی که انتظار می رود روان شناسی ورزش ایفا کند نیز وجود دارد. آلدومن در سال ۱۹۸۰ روان شناسی ورزش را اثر خود ورزش بر رفتار انسان می داند (آلدومن، ۱۹۸۰). کاکس در سال ۱۹۸۵ روان شناسی ورزش را مطالعه زمینه ای می داند که در آن اصول روان شناسی در یک وضعیت ورزشی اعمال شود (کاکس، ۱۹۸۵). کراتی در سال ۱۹۸۹ آن را زیر مجموعه ای از روان شناسی می داند که روی ورزشکاران و ورزش متمرکز است (کراتی، ۱۹۸۹). گیل در سال

۱۹۸۶ روان شناسی ورزش را شاخه ای از ورزش و علم تمرین می داند که تلاش می کند تا پاسخهایی برای رفتارهای انسان در ورزش بیابد (گیل، ۱۹۸۶). شخصیت از مباحث عمده روان شناسی ورزش محسوب می شود. تحقیقات در این زمینه به دهه ۱۹۵۰ الی ۱۹۷۰ بر می گردد. واژه شخصیت در زبان روزمره معانی گوناگونی دارد به عنوان مثال زمانی که در مورد فردی گفته می شود که بسیار با شخصیت است شاید مراد کارآیی و جاذبه اجتماع او باشد گاهی کلمه شخصیت برای توصیف بارزترین فرد بکار می رود.

آلپورت در سال ۱۹۴۷ شخصیت را سازماندهی پویایی سیستمهایی می داند که تطابق منحصر به فرد انسان با محیطش را تعیین می کند (آلپورت، ۱۹۴۷). در هر صورت شخصیت را می توان حاصل گرایش و یا خصوصیات پایدار فرد و یا حالات زودگذر او دانست. در بحث حالات، رفتارها و گرایشهای زودگذر که مورد توجه اخیر روان شناسان ورزش است می توان به وضعیت خلق و خوی ورزشکاران و مربیان اشاره کرد. خلق و خوی ورزشکاران به مجموعه احساسات و واکنشهای عاطفی در یک زمان معین گفته می شود. به عبارت دیگر خلق یک استعداد عاطفی زیر بنایی است که آکنده از گرایشهای هیجانی و غریزی بوده و به حالتهای روانی ما جنبه مطبوع و یا نامطبوع می دهد و بین دو قطب لذت و درد نوسان دارد. نیمرخ وضعیت خلق و خوی شامل حالاتی نظیر: تنش، افسردگی، خشم، خستگی، سرزندگی و سردرگمی می شود. محیط هایی نظیر رقابت از عمده عوامل تحریک خلق و خوی ورزشکاران محسوب می شود.

روانشناسان کشورهای اروپای شرقی بیشتر به عوامل سنجش روانی بازیکنان در طول قبل، حین و بعد از مسابقات ورزشی پرداخته اند. بطوری که بنا به نظر ونک و کراتی در

سال ۱۹۷۰ کلیه علائم انگیختگی روانی ورزشکاران قبل از مسابقات مهم قابل مشاهده است (ونک و کزاتی، ۱۹۷۰). بدین منظور به دلیل شناسایی وضعیت آمادگیهای روانی ورزشکاران پژوهش حاضر در نظر دارد که حالات خلق و خوی کشتی گیران را در محیط رقابتی اردوی تیم ملی قبل و بعد از اسکان در اردوی تیم ملی مورد مقایسه قرار دهد که از این طریق محرک های تاثیر گذار بر خلق و خوی کشتی گیران را شناسایی و شدت احساسات کشتی گیران را در محیطهای متفاوت مورد سنجش و ارزیابی قرار دهد.

بیان مساله

روان شناسی ورزش در چند دهه اخیر موارد کاربردی زیادی در بخش قهرمانی و حرفه ای ورزش پیدا کرده است. بطوری که امروزه اکثر مدیریت های تیم های ورزش در سطوح ملی و بین المللی از روان شناسان ورزشی جهت بهبود وضعیت روانی بازیکنان خود سود می برند. در رقابت های نزدیک و پایاپای سطوح ملی، قاره ای، جهانی و یا المپیک بیشتر جایگاه روان شناسی ورزش احساس می شود. روان شناسان ورزش به دنبال شناسایی وضعیت روانی ورزشکاران و ارائه راهبردهای اساسی جهت بهبود آمادگی های روانی آنها هستند. مورگان در سال ۱۹۸۵ عنوان می دارد که بهداشت و سلامت روانی احتمال موفقیت در ورزش را بالا می برد در صورتی که مشکلات روانی در بین ورزشکاران احتمال بیشتری در وقوع شکست را می دهد (مورگان، ۱۹۸۵). کاکس در سال ۱۹۹۰ اظهار می دارد که نتایج پژوهشهای مختلف نشان می دهد که ورزشکاران نخبه خصوصیات شخصیتی منحصر به فردی را دارند. وی اعتقاد دارد ورزشکارانی که عصبی، افسرده، مضطرب، خسته و سردرگم هستند در آزمون های توانایی روانی و ذهنی نمره پایینی را کسب می

کنند(کاکس، ۱۹۹۰). در پژوهش های بی شماری اثر شرایط و محیط های مختلف بر روی وضعیت و مشکلات روانی ورزشکاران نشان داده شده است. بطوری که مارتینز سال ۱۹۹۳ اثر محیطهای رقابتی و اضطراب حالتی را در کاهش عملکرد ورزشکاران را نشان می دهد (مارتینز، ۱۹۹۳). سان استروئم و برناردو در سال ۱۹۸۲ ترس از شکست را در کاهش عملکرد ورزشکاران نشان دادند(سان استروئم و برناردو، ۱۹۸۲) هایلین و بنت در سال ۱۹۷۹ اثرات برخاسته از شرایط رقابتی، تمرینات سنگین، است و نهایتاً سبب کاهش بازده عملکرد ورزشکار در محیط های رقابتی می شود(هایلین و بنت، ۱۹۷۹).

این پژوهش در نظر دارد به سوالات اساسی فوق الذکر پاسخ دهد:

آیا بین مولفه های خلقی کشتی گیران نخبه دعوت شده و دعوت نشده اردوی تیم ملی قبل و بعد از ساکن شدن در اردو تفاوت وجود دارد؟ کدامیک از مولفه های خلقی کشتی گیران نخبه دعوت شده به اردو از اهمیت بیشتری برخوردار است؟

اهمیت تحقیق

امروزه توجه به مسائل روانی در هدایت ورزش های مختلف تیمی و انفرادی بیشتر از مسائل فیزیولوژیکی علم تمرین مورد توجه مریبان قرار گرفته است بطوری که ورزشکاران می توانند با انواعی از تمرینات مدرن یکسان موجبات آمادگی های جسمانی خود را فراهم آورند. لیکن مسائل آمادگی های روانی از عمده مولفه هایی است که در افراد می تواند بصورت متفاوت بروز نماید. آمادگی های روانی از یک سو به شخصیت فرد و از سوی دیگر به محرک ها و شرایط محیطی بستگی دارد. در این میان نقش روان شناسان ورزشی بیشتر از پیش مورد توجه قرار می گیرد. روان شناسان ورزش با استفاده از علم روان

شناسی می توانند با بکارگیری اصول و روشهای موجبات پیروزی یک فرد یا یک تیم را در شرایط جسمانی و فیزیکی برابر فراهم آورند. نمونه هایی از این نظر در ورزش کشور خودمان (ایران) مکررا مشاهده می شود. بطور مثال در رقابت های انفرادی در ورزش کشتی کشورمان که مدال آورترین رشته ورزشی است ، مشاهده می شود . بطوری که مجموعه تلاش تمامی مسئولین و مربیان دست اندکار اعزام تیم به مسابقات به علت عوامل روانی حاکم بر کشتی گیران در اردوی آمادگی و در مسابقات به بوتاه فراموشی سپرده شده و خدشه دار می شود. عوامل روانی در ورزشکاران می تواند همانند :

درگیر شدن افراد با هم تیمی ، پرخاشگری نسبت به مربیان یا بی اعتنایی به دستورات آنها ، خستگی ، سردرگمی و بهت زدگی و عدم توانایی ادامه منطقی سیر تمرینات اردویی در اثر واگذاری نتیجه یک مسابقه دوستانه مشاهده شود. در هر صورت اکثر تیم های ورزشی در حال حاضر بودجه ها و هزینه های قابل توجهی را صرف مسائل آمادگی های روانی ورزشکاران در قبل ، حین و بعد از مسابقات می نمایند. بطوری که ۱۵ درصد از بودجه ورزش قهرمانی آمریکا صرف پرداختن به مسائل روانی ورزشکاران می شود.

امید است بررسی خلق و خوی کشتی گیران قبل و بعد از اسکان در اردوی تیم ملی و نتایج حاصله از مولفه های مربوط به آن بتواند اطلاعاتی هر چند اندک برای برنامه ریزان اردوهای ورزشی تیمهای ملی و سایر نهادهای ذیربط ایجاد نماید. روشن است که شناخت وضع موجود و ارزیابی ویژگیهای خلق و خوی کشتی گیران می تواند اثرات سود مندی برای دست اندرکاران برگذاری اردوهای ورزشی داشته باشد.

اهداف تحقیق

هدف کلی این تحقیق در قالب موارد زیر قابل تحلیل و استناد است:

✓ مقایسه حالات خلقی کشتی گیران انتخاب شده و انتخاب نشده به اردوی تیم ملی

پیش و پس از از اردو

اهداف اختصاصی تحقیق

✓ توصیف وضعیت خلقی کشتی گیران تیم ملی آزاد قبل و پس از اردو

✓ توصیف وضعیت خلقی کشتی گیرانی که به علت عدم انتخاب در اردو شرکت

نکردند(در زمانی مشابه با کشتی گیران انتخاب شده برای اردو)

فرضیه های تحقیق

فرضیه اول: میزان خشم کشتی گیران دعوت نشده و دعوت شده به اردوی آماده سازی

تیم ملی کشتی آزاد تفاوت معنی داری دارد.

فرضیه دوم: میزان سردرگمی کشتی گیران دعوت نشده و دعوت شده به اردوی آماده

سازی تیم ملی کشتی آزاد تفاوت معنی داری دارد.

فرضیه سوم: میزان سرزندگی کشتی گیران دعوت نشده و دعوت شده به اردوی آماده

سازی تیم ملی کشتی آزاد تفاوت معنی داری دارد.

فرضیه چهارم: میزان تنش کشتی گیران دعوت نشده و دعوت شده به اردوی آماده

سازی تیم ملی کشتی آزاد تفاوت معنی داری دارد.

فرضیه پنجم: میزان خستگی کشتی گیران دعوت نشده و دعوت شده به اردوی آماده

سازی تیم ملی کشتی آزاد تفاوت معنی داری دارد.

فرضیه ششم: میزان افسردگی کشتی گیران دعوت نشده و دعوت شده به اردوی آماده سازی تیم ملی کشتی آزاد تفاوت معنی داری دارد.

فرضیه هفتم: حالات خلقی کشتی گیران دعوت نشده و دعوت شده به اردوی آماده سازی تیم ملی کشتی آزاد تفاوت معنی داری دارد.

محدودیت های تحقیق

الف) محدودیتهایی که در کنترل محقق بوده است :

۱- پژوهش فقط مربوط به آزمودنیهای یک اردوی تیم ملی می باشد.

۲- جنس

۳- رشته ورزشی

۴- زمان خواب ، تغذیه و ورود و خروج کشتی گیران مستقر در اردو کنترل شده است

ب) محدودیتهایی که خارج از کنترل محقق بوده است :

۱- تفاوت سطح تحصیلات کشتی گیران

۲- عدم کنترل وضعیت فرهنگی ، اقتصادی و اجتماعی کشتی گیران

۳- عدم سنجش وضعیت خلق و خوی کشتی گیران از طریق آزمایشهای فیزیولوژیک

مثل خون و ...

۴- تعداد افراد دعوت شده به اردوی تیم ملی

واژه ها و اصطلاحات

۱- در این پژوهش منظور از کشتی گیران نخبه افرادی هستند که در اردوی تیم ملی

جزء نفرات اول تا سوم اوزان هفت گانه کشتی بوده اند .

۲- منظور از حضور در اردوی تیم ملی در این پژوهش تعداد سه هفته برنامه تمرینی می باشد که از سوی مدیریت برگزاری اردوی تیم ملی کشتی طراحی شده است .
اردوی مذکور زیر نظر فدراسیون کشتی برگزار می شود.

۳- در این پژوهش عامل تنش و اضطراب به تنش روانی و عضلانی گفته می شود که سوالات ۲ ، ۱۰ و ۱۶ این پرسشنامه این وضعیت را مورد سنجش قرار می دهد.
(انشل، مارک اچ، ۱۳۸۰)

۴- در این پژوهش عامل خستگی به احساس بی حالی و کم بودن انرژی گفته می شود که سوالات ۴ ، ۱۱ ، ۲۹ و ۶۵ پرسشنامه این وضعیت را مورد سنجش قرار می دهد.
(همان منبع، ۱۳۸۰)

۵- در این پژوهش عامل افسردگی یا سرخوردگی به حالت افسردگی و احساس خود کم بینی گفته می شود. که سوالات ۵ ، ۹ ، ۱۴ و ۶۲ پرسشنامه این وضعیت را مورد سنجش قرار می دهد . (همان منبع، ۱۳۸۰)

۶- در این پژوهش عامل خشم و یا خصومت احساس حالت خشم و تنفر نسبت به دیگران است که سوالات ۳ ، ۱۲ ، ۱۷ و ۵۷ پرسشنامه این وضعیت را مورد سنجش قرار می دهد. (همان منبع، ۱۳۸۰)

۷- در این پژوهش عامل سرزندگی به احساس شادی انرژی و قدرتمندی است که سوالات ۷ ، ۱۵ ، ۱۹ ، ۶۳ پرسشنامه این وضعیت را مورد ارزیابی قرار می دهند .
(همان منبع، ۱۳۸۰)

۸- در این پژوهش عامل سردرگمی یا اختشاش فکری به احساس بهت زدگی و گیجی است و سوالات ۸، ۲۸، ۳۷ و ۶۴ پرسشنامه این وضعیت را مورد ارزیابی قرار می دهند. (همان منبع، ۱۳۸۰)

۹- خلق و خوی: خلق و خوی حامل مجموعه واکنشهای عاطفی در یک زمان معین می باشد و به عبارت دیگر خلق یک استعداد عاطفیست که سرشار از گرایشات هیجانی و غریزی بوده است که در حالت‌های روانی ما یک اثر خوشایند یا ناخوشایند می بخشد و خلق می تواند بطور طبیعی با محیط سازگار شود... سوالات پرسشنامه مذکور موید وضعیت خلق و خوی کشتی گیران خواهد بود. (همان منبع، ۱۳۸۰)