

۱۸۶۱/۱۰/۱۵۷۹
۱۸۶۱/۱۰/۱۵



۱۱۱۱۲۶

دانشگاه گیلان

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

گرایش مدیریت ورزشی

پایان نامه کارشناسی ارشد

نیمرخ فیزیولوژیکی و روانشناختی

بدمینتون بازان نخبه ایران

از:

زهره کامیاب



استادان راهنما:

۱ - دکتر مهرعلی همتی نژاد

۲ - دکتر فرهاد رحمانی نیا

۱۳ / ۸۰ / ۱۳۷۸

استاد مشاور:

سید بهادر زکی زاده



شهریور ۱۳۸۷

۱۱۱۱۳۴

تقدیم به فرزین

آرام بخشم

شادیم

شریکم

همسرم

تقدیم به فرزام

آرام بخشم

شادیم

زندگیم

فرزندم

معشوق مطلق را حمد و سپاس سزا است که تمام موجودات عالم مقید اویند؛

همه راه او می پویند و وصل او می جویند و حمد او می گویند.

حمد و سپاس خدای متعال را که می دیگر مرا فرصت داد تا بتوانم از محضر اساتید محترم کسب فیض نموده و بخشی دیگر از تحصیلاتم را به پایان برسانم. وظیفه خود می دانم از تمامی عزیزانی که به نوعی در اجرای این تحقیق مرا یاری نموده اند، تشکر و قدردانی نمایم.

✦ از پدر و مادر عزیزم که هر چه دارم از آنهاست.

✦ از پدر و مادر همسرم که همواره سعی کرده اند دوری پدر و مادرم را کمتر احساس کنم.

✦ اجرای موفقیت آمیز این پژوهش را مدیون راهنمایی های سودمند اساتید محترم راهنما، دکتر رحمانی نیا و دکتر همتی نژاد هستم.

✦ از سرکار خانم حکیم آرا، مربی عزیزم که هر چه از بدمیتون می دانم از اوست.

✦ از آقای زکی زاده، استاد مشاور محترم که در جمع آوری اطلاعات کمک شایان توجهی به من کردند.

✦ از سرکار خانم مددی، به دلیل مساعدت ها و هماهنگی هایی که در فدراسیون بدمیتون انجام دادند.

✦ از تمامی بزرگانی که در سایه بزرگواریشان سختی ها بر من آسان گشت.

فهرست مطالب

ح	فهرست جدول ها
د	فهرست نمودارها
ذ	فهرست شکل ها
ذ	فهرست پیوست ها
ر	چکیده فارسی
ز	چکیده انگلیسی

فصل اول : طرح تحقیق

۲	۱-۱- مقدمه
۲	۱-۲- بیان مساله
۴	۱-۳- ضرورت و اهمیت تحقیق
۵	۱-۴- اهداف تحقیق
۵	۱-۴-۱- هدف کلی
۵	۱-۴-۲- اهداف ویژه
۶	۱-۵- فرضیه های تحقیق
۶	۱-۶- محدودیت های تحقیق
۷	۱-۷- تعریف واژه ها
۷	۱-۷-۱- نیمرخ
۷	۱-۷-۲- نیمرخ فیزیولوژیکی
۷	۱-۷-۳- نیمرخ روانشناختی
۸	۱-۷-۴- آمادگی جسمانی
۸	۱-۷-۵- آمادگی روانی
۸	۱-۷-۶- بدمیتون باز نخبه

فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه تحقیق

۱۰	۱-۲- مقدمه
۱۰	۲-۲- بدمیتون
۱۱	۳-۲- تجزیه و تحلیل نیازهای بدمیتون بازان
۱۲	۴-۲- ساختار زمانی بدمیتون
۱۵	۵-۲- نیازهای فیزیولوژیک بدمیتون
۱۵	۲-۵-۱- سیستم های انرژی
۱۷	۲-۵-۲- حداکثر اکسیژن مصرفی
۱۹	۲-۵-۳- حداکثر ضربان قلب - توان کاری
۲۲	۲-۵-۴- تجمع لاکتات و آستانه بی هوازی
۲۳	۲-۵-۵- ویژگی های عضلانی
۲۴	۲-۵-۵-۱- عضلات پا
۲۶	۲-۵-۵-۲- عضلات دست
۲۷	۲-۵-۶- ویژگی های آنزیمتریکی
۲۸	۲-۶- آمادگی جسمانی و اجزای آن
۳۴	۲-۷- آمادگی روانی و اجزای آن
۳۷	۲-۸- نیمرخ
۳۹	۲-۹- پیشینه تحقیق
۵۰	۲-۹-۱- خلاصه پیشینه تحقیق
۵۲	۲-۱۰- جمع بندی مطالب

فصل سوم: روش تحقیق

۵۴	۳-۱- مقدمه
۵۴	۳-۲- روش تحقیق
۵۵	۳-۳- جامعه و نمونه آماری
۵۵	۳-۴- ابزار و روش اندازه گیری

- ۵۶ ۳-۴-۱- ابزار و روش اندازه گیری آمادگی جسمانی
- ۵۶ ۳-۴-۱-۱- توان عضلانی
- ۵۷ ۳-۴-۱-۲- استقامت عضلانی
- ۵۹ ۳-۴-۱-۳- سرعت
- ۶۰ ۳-۴-۱-۴- چابکی
- ۶۱ ۳-۴-۱-۵- زمان واکنش
- ۶۲ ۳-۴-۱-۶- انعطاف پذیری
- ۶۲ ۳-۴-۱-۷- توان هوازی
- ۶۳ ۳-۴-۱-۸- توان بی هوازی
- ۶۴ ۳-۴-۱-۹- ویژگی های آنروپومتریکی
- ۶۵ ۳-۴-۱-۱۰- آمادگی جسمانی کل
- ۶۵ ۳-۴-۲- ابزار و روش اندازه گیری آمادگی روانی
- ۶۶ ۳-۵- روش آماری

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل نتایج تحقیق

- ۶۸ ۴-۱- مقدمه
- ۶۸ ۴-۲- توصیف ویژگی های بدمیتون بازان
- ۶۸ ۴-۲-۱- سابقه ورزشی و ویژگی های آنروپومتریکی بدمیتون بازان
- ۶۹ ۴-۲-۲- ویژگی های آمادگی جسمانی بدمیتون بازان
- ۷۲ ۴-۲-۳- ویژگی های روانشناختی بدمیتون بازان
- ۷۵ ۴-۳- آزمون فرضیه های تحقیق

فصل پنجم: بحث و بررسی

- ۸۹ ۵-۱- مقدمه
- ۸۹ ۵-۲- خلاصه تحقیق
- ۹۰ ۵-۳- نتایج تحقیق

- ۹۰ ۵-۴- بحث و بررسی
- ۹۰ ۵-۴-۱- رابطه آمادگی جسمانی و آمادگی روانی
- ۵-۴-۲- بررسی آمادگی جسمانی بدمیتون بازان دختر و پسر و مقایسه آن ها با یکدیگر
- ۹۱ و با بدمیتون بازان برجسته سایر کشورها
- ۹۲ ۵-۴-۲-۱- ویژگی های آنتروپومتریکی
- ۹۳ ۵-۴-۲-۲- حداکثر اکسیژن مصرفی
- ۹۴ ۵-۴-۲-۳- حداکثر ضربان قلب
- ۹۴ ۵-۴-۲-۴- انعطاف پذیری
- ۹۵ ۵-۴-۲-۵- زمان واکنش
- ۹۵ ۵-۴-۲-۶- سرعت
- ۹۶ ۵-۴-۲-۷- استقامت عضلانی
- ۹۶ ۵-۴-۲-۸- توان عضلات پا
- ۹۷ ۵-۴-۲-۹- توان بی هوازی بی لاکتیک
- ۹۷ ۵-۴-۳- بررسی آمادگی روانی بدمیتون بازان دختر و پسر و مقایسه آن ها با یکدیگر
- ۹۸ ۵-۵- جمع بندی بررسی یافته های تحقیق
- ۹۸ ۵-۵-۱- آمادگی جسمانی
- ۹۹ ۵-۵-۲- آمادگی جسمانی مردان
- ۹۹ ۵-۵-۳- آمادگی جسمانی زنان
- ۹۹ ۵-۵-۴- آمادگی روانی
- ۱۰۰ ۵-۶- پیشنهادها
- ۱۰۰ ۵-۶-۱- پیشنهادهای پژوهشی
- ۱۰۰ ۵-۶-۲- پیشنهادهای کاربردی
- ۱۰۱ منابع

فهرست جدول ها

- جدول (۲-۱)، نتایج حداکثر اکسیژن مصرفی بدمیتون بازان نخبه دانمارک ۱۸
- جدول (۲-۲)، حداکثر ضربان قلب در درصدی از حداکثر اکسیژن مصرفی (در بازی بدمیتون) ۲۰
- جدول (۲-۳)، نتایج یک مطالعه بیوپسی روی بدمیتون بازان ۲۴
- جدول (۲-۴)، حداکثر قدرت عضلانی ایزومتریک در ورزشکاران رشته های مختلف ۲۵
- جدول (۲-۵)، میزان پرش عمودی مورد نیاز بدمیتون بازان زن و مرد در سطوح مختلف ۲۹
- جدول (۲-۶)، میزان حداکثر اکسیژن مصرفی مورد نیاز بدمیتون بازان زن و مرد در سطوح مختلف ۳۳
- جدول (۲-۷)، ویژگی های آنتروپومتریکی و عملکردی بدمیتون بازان نخبه آلمان ۴۰
- جدول (۲-۸)، ویژگی های بازی بدمیتون ۴۱
- جدول (۲-۹)، ویژگی های آنتروپومتریکی بدمیتون بازان نخبه آفریقای جنوبی ۴۵
- جدول (۲-۱۰)، ویژگی های عملکردی بدمیتون بازان نخبه آفریقای جنوبی ۴۶
- جدول (۲-۱۱)، مقایسه ویژگی های ورزش های راکتی ۴۸
- جدول (۲-۱۲)، مقایسه ویژگی های فیزیولوژیکی در ورزش های راکتی ۴۹
- جدول (۲-۱۳)، خلاصه پیشینه تحقیق ۵۰
- جدول (۴-۱)، سابقه ورزشی بدمیتون بازان ایران ۶۸
- جدول (۴-۲)، ویژگی های آنتروپومتریکی بدمیتون بازان ایران ۶۹
- جدول (۴-۳)، نتایج آمادگی جسمانی بدمیتون بازان مرد ایران ۷۰
- جدول (۴-۴)، نتایج آمادگی جسمانی بدمیتون بازان زن ایران ۷۱
- جدول (۴-۵)، نتایج آمادگی روانی بدمیتون بازان مرد ایران ۷۳
- جدول (۴-۶)، نتایج آمادگی روانی بدمیتون بازان زن ایران ۷۴
- جدول (۴-۷)، ارتباط بین آمادگی جسمانی و آمادگی روانی بدمیتون بازان مرد ایران ۷۶
- جدول (۴-۸)، ارتباط بین آمادگی جسمانی و آمادگی روانی بدمیتون بازان زن ایران ۷۷
- جدول (۴-۹)، تفاوت بین آمادگی جسمانی بدمیتون بازان برجسته زن و مرد ایران ۷۸
- جدول (۴-۱۰)، تفاوت بین آمادگی روانی بدمیتون بازان برجسته زن و مرد ایران ۷۹
- جدول (۴-۱۱)، مقایسه حداکثر اکسیژن مصرفی بدمیتون بازان نخبه مرد ایران و بدمیتون بازان نخبه مرد سایر کشورها ۸۰
- جدول (۴-۱۲)، مقایسه حداکثر ضربان قلب بدمیتون بازان نخبه مرد ایران و بدمیتون بازان نخبه مرد سایر کشورها ۸۱

- جدول (۴-۱۳)، مقایسه قد بدمیتون بازان نخبه مرد ایران و بدمیتون بازان نخبه مرد سایر کشورها ۸۲
- جدول (۴-۱۴)، مقایسه درصد چربی بدن بدمیتون بازان نخبه مرد ایران و بدمیتون بازان نخبه مرد سایر کشورها ۸۲
- جدول (۴-۱۵)، مقایسه وزن بدمیتون بازان نخبه مرد ایران و بدمیتون بازان نخبه مرد سایر کشورها ۸۳
- جدول (۴-۱۶)، مقایسه سن بدمیتون بازان نخبه مرد ایران و بدمیتون بازان نخبه مرد سایر کشورها ۸۳
- جدول (۴-۱۷)، مقایسه برخی ویژگی های آمادگی جسمانی بدمیتون بازان مرد ایران و بدمیتون بازان مرد آفریقای جنوبی ۸۴
- جدول (۴-۱۸)، مقایسه حداکثر اکسیژن مصرفی بدمیتون بازان نخبه زن ایران و بدمیتون بازان نخبه زن سایر کشورها ۸۴
- جدول (۴-۱۹)، مقایسه حداکثر ضربان قلب بدمیتون بازان نخبه زن ایران و بدمیتون بازان نخبه زن سایر کشورها ۸۵
- جدول (۴-۲۰)، مقایسه قد بدمیتون بازان نخبه زن ایران و بدمیتون بازان نخبه زن سایر کشورها ۸۵
- جدول (۴-۲۱)، مقایسه درصد چربی بدن بدمیتون بازان نخبه زن ایران و بدمیتون بازان نخبه زن آفریقای جنوبی ۸۶
- جدول (۴-۲۲)، مقایسه وزن بدمیتون بازان نخبه زن ایران و بدمیتون بازان نخبه زن سایر کشورها ۸۶
- جدول (۴-۲۳)، مقایسه سن بدمیتون بازان نخبه زن ایران و بدمیتون بازان نخبه زن سایر کشورها ۸۷
- جدول (۴-۲۴)، مقایسه برخی ویژگی های آمادگی جسمانی بدمیتون بازان زن ایران و بدمیتون بازان زن آفریقای جنوبی ۸۷

فهرست نمودارها

-
- نمودار (۲-۱)، توزیع زمان استراحت و فعالیت در مسابقه بدمیتون ۱۴
- نمودار (۲-۲)، نمونه ای از حداکثر ضربان قلب زنان در مسابقه انفرادی بدمیتون ۲۱
- نمودار (۲-۳)، توزیع زمان استراحت و فعالیت در بازی بدمیتون ۴۱
- نمودار (۴-۱)، مقایسه نیمرخ فیزیولوژیکی بدمیتون بازان برجسته مرد و زن ایران ۷۲
- نمودار (۴-۲)، نیمرخ روانشناختی بدمیتون بازان برجسته مرد ایران ۷۳
- نمودار (۴-۳)، نیمرخ روانشناختی بدمیتون بازان برجسته زن ایران ۷۴
- نمودار (۴-۴)، مقایسه نیمرخ روانشناختی بدمیتون بازان برجسته مرد و زن ایران ۷۵

فهرست شکل ها

-
- شکل (۲-۱)، ارتباط نیازهای بدمیتون بازان ۱۲
 - شکل (۲-۲)، اندازه گیری حداکثر اکسیژن مصرفی در شرایط واقعی بازی ۲۰
 - شکل (۳-۱)، آزمون پرش عمودی سارجنت ۵۷
 - شکل (۳-۲)، آزمون کشش بارفیکس ۵۸
 - شکل (۳-۳)، آزمون دراز و نشست ۵۸
 - شکل (۳-۴)، آزمون پرش جفت دو طرف ۵۹
 - شکل (۳-۵)، آزمون دو ۴۰ یارد سرعت ۶۰
 - شکل (۳-۶)، آزمون دو رفت و برگشت ۴ در ۹ متر ۶۱
 - شکل (۳-۷)، آزمون زمان واکنش (دیداری) ۶۱
 - شکل (۳-۸)، آزمون رساندن دست در حالت نشسته ۶۲
 - شکل (۳-۹)، آزمون توان هوازی ۶۳
 - شکل (۳-۱۰)، آزمون وینگیت ۹ ثانیه ۶۴
 - شکل (۳-۱۱)، اندازه گیری درصد چربی بدن ۶۴

فهرست پیوست ها

-
- فرم رضایت نامه همکاری و شرکت آزمودنی ها در تحقیق ۱۰۶
 - پرسشنامه SASI Psych ۱۰۷

نیمرخ فیزیولوژیکی و روانشناختی بدمیتون بازان نخبه ایران

زهره کامیاب

هدف از این پژوهش، تهیه نیمرخ فیزیولوژیکی و روانشناختی بدمیتون بازان نخبه ایران بود. ۱۸ بدمیتون باز برجسته کشور (۸ زن با سن $19/12 \pm 3/09$ و ۱۰ مرد با سن $19/8 \pm 2/93$)، با معرفی فدراسیون بدمیتون ایران در این تحقیق شرکت کردند. ویژگی های فیزیولوژیکی اندازه گیری شده در این تحقیق عبارتند از: توان هوازی، توان بی هوازی بی لاکتیک، توان عضلات پا، استقامت عضلات پا، کمر بند شانه ای و شکم، سرعت، چابکی، زمان واکنش و انعطاف پذیری؛ که به ترتیب با آزمون های گاز آنالایزر، وینگیت ۹ ثانیه، پرش عمودی سارجنت و پرش جفت دو طرفه، کشش بارفیکس، دراز و نشست، دو ۴۰ یارد، دو 4×9 متر و دو ماریپچ ایلی نویز، زمان واکنش دیداری و خم شدن تنه به جلو اندازه گیری شدند. این اندازه گیری ها با هماهنگی فدراسیون بدمیتون در مرکز سنجش آکادمی ملی المپیک ایران انجام گرفت. همچنین، آمادگی روانی آزمودنی ها به وسیله پرسشنامه سنجش آمادگی روانی (SASI Psych) در ۶ عامل اعتماد به نفس، انگیزش، تصویر سازی ذهنی، کنترل حالت های روانی، هدف چینی و تمرکز مورد اندازه گیری قرار گرفت. برای تجزیه و تحلیل آماری داده ها از آزمون های آماری "ضریب همبستگی پیرسون"، "t استودنت مستقل"، "t استودنت تک گروهی" و "Z فیشر"، در سطح معنی داری ($p \leq 0/05$) استفاده شد. نتایج نشان داد که بین آمادگی جسمانی و آمادگی روانی بدمیتون بازان نخبه مرد ایران رابطه معنی داری وجود ندارد؛ اما بین آمادگی جسمانی و آمادگی روانی بدمیتون بازان نخبه زن ایران رابطه معنی داری وجود دارد ($p \leq 0/05$; $r=0/01$). همچنین بین آمادگی جسمانی بدمیتون بازان نخبه مرد و زن ایران تفاوت معنی دار ($p \leq 0/05$; $r=0/00$) و بین آمادگی روانی بدمیتون بازان نخبه مرد و زن ایران نیز تفاوت معنی داری مشاهده شد ($p \leq 0/05$; $r=0/01$). علاوه بر این، بین برخی ویژگی های آنروپومتریک و آمادگی جسمانی بدمیتون بازان نخبه ایران و بدمیتون بازان نخبه سایر کشورها تفاوت معنی داری دیده شد.

واژه های کلیدی: بدمیتون بازان نخبه، ویژگی های فیزیولوژیکی و روانشناختی، نیمرخ.

Abstract**Physiological and psychological profiles of elite Iranian badminton players****Zohreh Kamyab**

The aim of this research was to provide a Physiological and psychological profiles of elite Iranian badminton players. Ten males and eight females elite badminton players (aged 19.12 ± 3.09 yrs and 19.8 ± 2.93 yrs respectively) took part in this research with introducing the Iran badminton federation. The Physiological features measured in this study included: aerobic power(gas analyzer), anaerobic alactacid power(Wingate test), leg muscle power(Sarjent vertical jump test), leg muscle endurance(bilateral couple jump test), shoulder girdle muscle endurance(push-ups), abdomen endurance(sit-ups), speed(40 yd running test), agility(4×9 m running & Illinois agility run test), reaction time and flexibility(sit and reach test). These measurements were done by perfect agreement of badminton federation in the center of physical fitness assessment & improvement in the national Olympic academy. Also, the mental preparation of the subjects measured by the psychological questionnaire "SASI Psych" in 6 factors: self confidence, motivation, imagery, controlling psych levels, goal setting and concentration. For statistical analysis of the data *Pearson correlation coefficient*, *t - student*, and *z fisher* were used in ($p \leq 0.05$) significant level. The results showed that there is no significant relationship between the physical fitness and mental preparation of elite male badminton players of Iran , However , there is a significant relationship between the physical fitness and mental preparation of elite female badminton players of Iran. There is a significant relationship between the physical fitness of elite male and female badminton players; and there is also a significant relationship between the mental preparation of elite male and female badminton players. Besides, there is a significant relationship between some anthropometric and physical fitness factors of elite Iranian badminton players and of those of other countries.

key words: elite badminton players, Physiological and psychological, profile.

فصل اول

طرح تحقیق

ورزش قهرمانی بخش مهم و آرمانی ورزش هر کشور می باشد. سرمایه و هزینه های زیادی صرف رسیدن به اهداف ورزش قهرمانی می شود و ورزشکاران بسیاری تنها با انگیزه رسیدن به سطح قهرمانی تلاش می کنند. هدایت سرمایه و هزینه های صرف شده در ورزش قهرمانی به سمت رسیدن به اهداف این حوزه از ورزش به برنامه ریزی های دقیق و جامعی نیاز دارد و بدون بررسی های علمی جنبه های مختلف ورزش قهرمانی، اطلاعات لازم جهت برنامه ریزی حاصل نخواهد شد. ورزش بدمیتون نیز از این قائده مستثنی نیست. بررسی های دقیق و جامع بدمیتون بازان برجسته ایران در زمینه های مختلف این ورزش و با توجه به متغیرهای مختلف ورزشکاران ضمن این که اطلاعات مفیدی در اختیار مربیان و برنامه ریزان قرار می دهد، راهنمای خوبی برای ورزشکاران سطوح پایین تر که می خواهند به سطح قهرمانی برسند، می باشد. هر چه این اطلاعات جامع تر و در بخش های متنوع تری جمع آوری شود و محدود به یک جنبه خاص از ورزش یا ورزشکار نباشد، می تواند مفیدتر واقع شود.

ورزشکاران و مربیان در رسیدن به سطوح بالای قهرمانی، بیشترین تلاش خود را صرف آمادگی جسمانی و آمادگی روانی می کنند. توسعه آمادگی جسمانی نه تنها بازیکن را در رسیدن به اوج عملکرد یاری می دهد، بلکه باعث جلوگیری از آسیب های جدی در تمرین و مسابقه می شود. از طرف دیگر، مهارت های روانی اجزای اصلی و اثبات شده اجرا در سطوح بالای رقابت به شمار می روند و می توان یکی از تفاوت های مهم قهرمانان با ورزشکاران سطوح پایین تر را در بالا بودن مهارت های روانی قهرمانان نسبت داد [۱]. با توجه به اهمیت آمادگی جسمانی و آمادگی روانی در موفقیت ورزشکاران سطوح قهرمانی، در تحقیق حاضر بدمیتون بازان برجسته ایران در این دو زمینه مورد بررسی قرار می گیرند.

۱ - ۲ - بیان مساله

رسیدن به سطح نخبگی در هر ورزش مستلزم وجود اطلاعات همه جانبه ای از نخبگان آن رشته ورزشی است. اطلاعاتی که از نخبگان کسب می شود نه تنها راهنمای سطوح پایین تر در رسیدن به نخبگی است، بلکه در طراحی برنامه تمرینی نخبگان و رفع نقاط ضعف آن ها نیز کاربرد دارد. مخصوصا اطلاعاتی که بر اساس تفاوت های زنان و مردان نخبه در

یک ورزش جمع آوری شده باشد، می تواند راهنمای بهتری برای مربیان و بازیکنان باشد [۲۶]. محققان ورزشی در ورزش های مختلف، برای رسیدن به اطلاعات ورزش قهرمانی مطالعات گسترده ای انجام داده اند. مطالعه ساختار زمانی ورزش ها، بررسی فیزیولوژیکی، آنتروپومتریکی، روانشناختی و خلقی ورزشکاران برجسته، علت یابی آسیب در ورزش های مختلف، بررسی ارتباط بین متغیرهای مختلف ورزش ها، تهیه نیمرخ ورزشکاران برجسته، مقایسه ورزشکاران در سطوح قهرمانی و سطوح پایین تر و... نمونه هایی از مطالعات انجام شده در ورزش قهرمانی است [۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۳۵، ۳۶، ۴۲]. ضمن بررسی ساختار ورزش ها و ورزشکاران برجسته، محققان به دنبال عوامل مهم موفقیت ورزشکاران برجسته در اوج اجرای عملکرد هستند.

برای نخبه شدن یک ورزشکار عوامل بسیاری ضروری هستند. عمده ترین این عوامل آمادگی جسمانی و آمادگی روانی می باشند که لازم و ملزوم یکدیگرند. در دنیای کنونی ورزش که رقابت ورزشکاران در سطوح بالا بسیار نزدیک است، عدم توجه کافی ورزشکار به یک فاکتور آمادگی جسمانی یا یک عامل روانی منجر به شکست وی در ثانیه های پایانی رقابت می شود. عوامل و سطوح آمادگی جسمانی و روانی در ورزش های مختلف متفاوت است. ورزشکاران هر رشته ورزشی برای پیشرفت و رسیدن به اوج اجرای ورزشی، به اطلاعات دقیق و جامعی در زمینه های مختلف ورزش مورد نظر خود نیاز دارند. این اطلاعات ورزشکاران برجسته را در شناسایی نقاط قوت و ضعف خود و مربیان را در برنامه ریزی دقیق تر و موثرتر یاری می دهد و به ورزشکاران سطوح پایین تر کمک می کند تا در رسیدن به سطوح بالا دچار انحراف نشوند.

نیمرخ فیزیولوژیکی و روانشناختی ورزشکاران نخبه می تواند این اطلاعات را در اختیار ورزشکاران برجسته، مربیان و ورزشکاران سطوح پایین تر قرار دهد. استفاده از نیمرخ به عنوان یک روش افزایش آگاهی مربی از نقاط قوت و ضعف ورزشکار در بیشتر رشته های ورزشی، مخصوصا در سطوح بالا، از اهمیت خاصی برخوردار است [۵]. محققان ورزشی نیمرخ ورزشکاران نخبه را ترسیم می کنند تا مربیان بتوانند برنامه تمرین را بر اساس نیاز ورزشکاران طراحی کنند و در راه رسیدن به اهداف دچار انحراف نشوند. در ورزش بدمیتون نیز مثل سایر ورزش ها، برای رسیدن به اوج اجرای عملکرد و جلوگیری از اتلاف وقت و هزینه، وجود اطلاعات دقیق و طبقه بندی شده از ورزشکاران ضروری است. مطالعات انجام شده در ورزش های مختلف و ورزشکاران برجسته در داخل و خارج از ایران، بیانگر کمبود اطلاعات لازم در ورزش بدمیتون کشور است. در ایران مطالعاتی روی ورزشکاران برجسته رشته های مختلف ورزشی چون فوتبال، هندبال، والیبال، کشتی، ورزش های رزمی و... انجام شده است و نیمرخ فیزیولوژیکی یا روانشناختی ورزشکاران برجسته این ورزش ها ترسیم شده است. همچنین محققان در خارج از ایران، ورزشکاران برجسته رشته های مختلف ورزشی را مورد بررسی قرار

داده اند و نیمرخ فیزیولوژیکی و روانشناختی آن ها را ترسیم کرده اند. در ورزش بدمیتون خارج از کشور نیز، مطالعاتی روی ساختار ورزش بدمیتون و نیازمندی های فیزیولوژیکی این ورزش انجام شده است و نیمرخ بدمیتون بازان برجسته سایر کشورها در زمینه های مختلفی چون فیزیولوژیکی، آنتروپومتریکی، روانشناختی و... ترسیم شده است [۲۵، ۲۶، ۳۱، ۳۵، ۳۶، ۴۲]. در میان تحقیقات انجام شده در داخل و خارج از ایران کمبود اطلاعات جامع و دقیق درباره بدمیتون بازان کشور مشهود است. در تحقیق حاضر، محقق قصد دارد نیمرخ فیزیولوژیکی و روانشناختی بدمیتون بازان برجسته ایران را تهیه کند و آن را در اختیار ورزشکاران نخبه، مربیان و برنامه ریزان این رشته ورزشی، ورزشکاران سطوح پایین تر و سایر علاقمندان قرار دهد. اطلاعات حاصل از بدمیتون بازان نخبه می تواند مبنایی برای سایر بدمیتون بازان باشد تا به عنوان چارچوبی عملی و قابل استناد برای مقایسه آنان مورد استفاده قرار گیرد.

۱ - ۳ - ضرورت و اهمیت تحقیق

شناخت ویژگی های فیزیولوژیکی و روانشناختی به طراحان و برنامه ریزان تمرین کمک می کند تا با در نظر گرفتن این ویژگی ها برنامه های تمرینی لازم را طراحی کنند. نخستین گام در برنامه نویسی آگاهی از نیازهای فیزیولوژیکی و روانشناختی هر رشته ورزشی است. طراحی برنامه تمرین برای رفع این نیازها، بر اساس ویژگی های فیزیولوژیکی و روانشناختی هر یک از بازیکنان اهمیت زیادی دارد. همچنین برای دستیابی به اوج اجرای ورزشی، ورزشکاران مجبور به بالا بردن سطح آمادگی جسمانی و آمادگی روانی خود هستند و موفقیت در مسابقات بین المللی نتیجه کارایی جسمانی و روانی آن ها می باشد [۱۴]. از طرفی، در تحقیقات بسیاری که در داخل و خارج از ایران صورت گرفته، به تاثیر و اهمیت مسایل روانی و جسمانی در آسیب های ورزشی اشاره شده است. همچنین کاربرد اطلاعات جسمانی و روانی برای استعدادیابی ورزشکاران رشته های مختلف ذکر شده است.

دسترسی به نیمرخ فیزیولوژیکی و روانشناختی بازیکنان نخبه بدمیتون ایران از طرفی، می تواند باعث شود تا بازیکنان با آگاهی از توانایی ها و ظرفیت های عملکردی خود بازخورد های لازم را جهت بهبود کارایی دریابند و انگیزه لازم را برای تداوم تمرینات به دست آورند. از طرف دیگر، به مربیان کمک می کند تا بتوانند به شناسایی بازیکنان مستعد بپردازند و با برنامه ریزی صحیح و منظم از اتلاف وقت و هزینه در رسیدن به اوج اجرای ورزشی جلوگیری کنند و به بالاترین و بهترین نتایج در صحنه های بین المللی دست یابند. همچنین عوامل موثر بر آسیب دیدگی ورزشکاران را شناسایی کنند.

نیمرخ فیزیولوژیکی و روانشناختی بدمیتون بازان نخبه ایران می تواند اطلاعات دقیق و جامعی در اختیار ورزشکاران سطوح پایین تر که می خواهند خود را به سطوح بالاتر برسانند، قرار دهد. همچنین وسیله مناسبی برای مقایسه ورزشکاران نخبه کشور با ورزشکاران برجسته سایر کشورهاست و می تواند جایگاه ایران را در میان سایر کشورها مشخص نماید. در ضمن با الگوی به دست آمده از هر نمودار می توان ورزشکاران را با توجه به نتایج به دست آمده، به صورت فردی و نه در مقایسه با افراد یا تیم ها یا ورزش های دیگر، ارزیابی کرد.

در ایران محققان برای ورزشکاران برجسته رشته های مختلف ورزشی نیمرخ فیزیولوژیکی یا روانشناختی ترسیم کرده اند، اما ضمن این که برای بدمیتون بازان ایران نیمرخ تهیه نشده است، در هیچ یک از تحقیقات انجام شده نیز این دو جنبه مهم در موفقیت ورزشکاران با هم بررسی نشده و ارتباط آن ها مورد مطالعه قرار نگرفته است. همچنین در تحقیقات انجام شده در خارج از ایران نیز جنبه های فیزیولوژیکی و روانشناختی و آنتروپومتریک ورزشکاران برجسته جداگانه مورد مطالعه قرار گرفته است [۲۵، ۲۶، ۲۹، ۳۱، ۳۶، ۴۲]. تهیه نیمرخ فیزیولوژیکی و روانشناختی بدمیتون بازان برجسته ایران و بررسی ارتباط آمادگی جسمانی و روانی آن ها می تواند اطلاعات جدیدی در اختیار برنامه ریزان قرار دهد.

با توجه به فواید استفاده از نیمرخ و با توجه به این که تحقیقات جامعی برای بدمیتون بازان نخبه ایران صورت نگرفته، تلاش شده است تا ضمن بررسی وضعیت فیزیولوژیکی و روانشناختی بدمیتون بازان نخبه، نیمرخ فیزیولوژیکی و روانشناختی آنان تهیه شود.

۱ - ۴ - اهداف تحقیق

۱ - ۴ - ۱ - هدف کلی

تهیه نیمرخ فیزیولوژیکی و روانشناختی بدمیتون بازان نخبه مرد و زن ایران

۱ - ۴ - ۲ - اهداف ویژه

۱- توصیف آمادگی جسمانی بدمیتون بازان نخبه مرد ایران و تهیه نیمرخ فیزیولوژیکی آن ها

۲- توصیف آمادگی جسمانی بدمیتون بازان نخبه زن ایران و تهیه نیمرخ فیزیولوژیکی آن ها

- ۳- توصیف آمادگی روانی بدمیتون بازان نخبه مرد ایران و تهیه نیمرخ روانشناختی آن ها
- ۴- توصیف آمادگی روانی بدمیتون بازان نخبه زن ایران و تهیه نیمرخ روانشناختی آن ها
- ۵- توصیف رابطه بین آمادگی جسمانی و روانی بدمیتون بازان نخبه زن و مرد ایران و مقایسه آن ها با یکدیگر
- ۶- مقایسه ویژگی های آنروپومتریکی و آمادگی جسمانی بدمیتون بازان نخبه مرد ایران و سایر کشورها
- ۷- مقایسه ویژگی های آنروپومتریکی و آمادگی جسمانی بدمیتون بازان نخبه زن ایران و سایر کشورها

۱ - ۵ - فرضیه های تحقیق

- ۱- بین آمادگی جسمانی و آمادگی روانی بدمیتون بازان نخبه مرد ایران رابطه معنی داری وجود دارد .
- ۲- بین آمادگی جسمانی و آمادگی روانی بدمیتون بازان نخبه زن ایران رابطه معنی داری وجود دارد .
- ۳- بین آمادگی جسمانی بدمیتون بازان نخبه زن و مرد ایران تفاوت معنی داری وجود دارد .
- ۴- بین آمادگی روانی بدمیتون بازان نخبه زن و مرد ایران تفاوت معنی داری وجود دارد .
- ۵- بین ارتباط آمادگی جسمانی و روانی بدمیتون بازان نخبه زن و مرد ایران تفاوت معنی داری وجود دارد .
- ۶- بین ویژگی های آنروپومتریکی و آمادگی جسمانی بدمیتون بازان نخبه مرد ایران و سایر کشورها تفاوت معنی داری وجود دارد .
- ۷- بین ویژگی های آنروپومتریکی و آمادگی جسمانی بدمیتون بازان نخبه مرد ایران و سایر کشورها تفاوت معنی داری وجود دارد .

۱ - ۶ - محدودیت های تحقیق

۱ - ۶ - ۱ محدودیت های قابل کنترل

- ۱- سن آزمودنی ها در دامنه ۱۶ تا ۲۴ سال قرار داشت .
- ۲- همه آزمودنی ها در نوبت صبح آزمون شدند .
- ۳- آزمون ها در زمان آماده سازی آزمودنی ها برای مسابقات بین المللی (دهه مبارک فجر - بهمن ۱۳۸۶) انجام شد .