

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه آزاد اسلامی
واحد تهران مرکزی
دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی
پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد (M.A)
گرایش : فیزیولوژی ورزشی

عنوان :

تأثیر یک دوره تمرین مقاومتی بر تصویر بدنی و عملکرد عضلانی در زنان جوان غیرفعال

استاد راهنما :

دکتر مقصود پیری

استاد مشاور :

دکتر محمدعلی آذربایجانی

پژوهشگر :

رخسانه فرخی نژاد

تابستان ۱۳۹۰



ISLAMIC AZAD UNIVERSITY

Central Tehran Branch

Faculty of Physical Education and Sport Science

"M.A" Thesis

On exercise physiology

Subject:

Effects of a Term of Resistance Training on Body Image and Muscle
Function in Inactive Young Females

Advisor:

Dr.Maghsoud Peeri

Consulting Advisor:

Dr.Mohamadali Azarbayjani

By:

Rokhsane Farokhinejad

Summer 2011

تشکر و قدردانی :

از زحمات تمامی اساتید گرامی و همه کسانی که در به پایان رساندن این پروژه بنده را یاری نمودند کمال تشکر را دارم.

تقدیم به :

پدر و مادر عزیزم که در تمامی مراحل زندگی یار و پشتیبان من بودند.

فهرست مطالب

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
	فصل اول - مقدمه و معرفی
۱-۱	مقدمه..... ۳
۲-۱	بیان مسئله..... ۳
۳-۱	ضرورت و اهمیت تحقیق..... ۵
۴-۱	اهداف تحقیق..... ۷
۵-۱	فرضیه های تحقیق..... ۸
۶-۱	پیش فرض های تحقیق..... ۹
۷-۱	متغیر های تحقیق..... ۹
۸-۱	محدودیت های تحقیق..... ۹
۹-۱	تعاریف، اصطلاحات و واژه ها..... ۱۰
	فصل دوم - بررسی ادبیات تحقیق
۱-۲	مقدمه..... ۱۲
۲-۲	مروری بر ادبیات تحقیق..... ۱۲
	فصل سوم - روش اجرای پژوهش
۱-۳	مقدمه..... ۱۹
۲-۳	روش پژوهش..... ۱۹
۳-۳	جامعه آماری..... ۱۹
۴-۳	نمونه و روش های نمونه گیری..... ۱۹
۵-۳	برنامه تمرینی..... ۱۹
۶-۳	ابزار اندازه گیری..... ۲۰
۷-۳	روش های آماری..... ۲۱
	فصل چهارم - تجزیه و تحلیل آماری
۱-۴	مقدمه..... ۲۳

۲۳	۲-۴ توصیف آماری داده‌ها.....
۲۶	۳-۴ استنباط آماری داده‌ها.....
	فصل پنجم- بحث و نتیجه‌گیری
۴۳	۱-۵ مقدمه.....
۴۳	۲-۵ بیان نتایج.....
۴۳	۳-۵ بحث و تفسیر.....
۴۵	۴-۵ نتیجه‌گیری.....
۴۵	۵-۵ نتیجه‌گیری کاربردی.....
۴۵	۶-۵ پیشنهادات برخاسته از پژوهش.....
۴۶	۷-۵ پیشنهاد برای پژوهش‌های بعدی.....
۴۷	پیوست.....
	فهرست منابع و مأخذ:
۴۹	منابع فارسی.....
۴۹	منابع انگلیسی.....
	چکیده انگلیسی.....

فهرست جداول

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
۲۳	۱-۴- جدول میانگین و انحراف معیار مربوط به سن و قد آزمودنی‌های گروه تجربی و کنترل.....
۲۳	۲-۴- جدول میانگین و انحراف معیار مربوط به وزن آزمودنی‌های گروه تجربی و کنترل.....
۲۴	۳-۴- جدول میانگین و انحراف معیار مربوط به BMI آزمودنی‌های گروه تجربی و کنترل.....
۲۴	۴-۴- جدول میانگین و انحراف معیار مربوط به WHR آزمودنی‌های گروه تجربی و کنترل.....
۲۴	۵-۴- جدول میانگین و انحراف معیار مربوط به یک تکرار بیشینه‌ی حرکات تمرین مقاومتی آزمودنی‌های گروه تجربی.....
۲۵	۶-۴- جدول میانگین و انحراف معیار مربوط به یک تکرار بیشینه‌ی حرکات تمرین مقاومتی آزمودنی‌های گروه کنترل.....
۲۵	۷-۴- جدول میانگین و انحراف معیار مربوط به خرده مقیاس‌های پرسشنامه‌ی تصویر بدنی آزمودنی‌های گروه تجربی.....
۲۶	۸-۴- جدول میانگین و انحراف معیار مربوط به خرده مقیاس‌های پرسشنامه‌ی تصویر بدنی آزمودنی‌های گروه کنترل.....
۲۶	۹-۴- جدول مقایسه میانگین‌های پیش آزمون، آزمون میانی و پس آزمون یک تکرار بیشینه حرکت پرس سینه در گروه‌های تجربی و کنترل.....
۲۷	۱۰-۴- جدول مقایسه میانگین‌های پیش آزمون، آزمون میانی و پس آزمون یک تکرار بیشینه حرکت پرس پا در گروه‌های تجربی و کنترل.....
۲۸	۱۱-۴- جدول مقایسه میانگین‌های پیش آزمون، آزمون میانی و پس آزمون یک تکرار بیشینه حرکت پرس بالا سینه در گروه‌های تجربی و کنترل.....
۲۹	۱۲-۴- جدول مقایسه میانگین‌های پیش آزمون، آزمون میانی و پس آزمون یک تکرار بیشینه حرکت جلو پا در گروه‌های تجربی و کنترل.....
۳۰	۱۳-۴- جدول مقایسه میانگین‌های پیش آزمون، آزمون میانی و پس آزمون یک تکرار بیشینه حرکت جلو بازو در گروه‌های تجربی و کنترل.....
۳۱	۱۴-۴- جدول مقایسه میانگین‌های پیش آزمون، آزمون میانی و پس آزمون یک تکرار بیشینه حرکت پشت پا در گروه‌های تجربی و کنترل.....

- ۱۵-۴ - جدول مقایسه میانگین‌های پیش‌آزمون، آزمون میانی و پس‌آزمون یک تکرار بیشینه حرکت پشت بازو در گروه‌های تجربی و کنترل..... ۳۳
- ۱۶-۴ - جدول مقایسه میانگین‌های پیش‌آزمون، آزمون میانی و پس‌آزمون خرده‌مقیاس جذابیت در گروه‌های تجربی و کنترل..... ۳۴
- ۱۷-۴ - جدول مقایسه میانگین‌های پیش‌آزمون، آزمون میانی و پس‌آزمون خرده‌مقیاس ناموزونی بدنی در گروه‌های تجربی و کنترل..... ۳۵
- ۱۸-۴ - جدول مقایسه میانگین‌های پیش‌آزمون، آزمون میانی و پس‌آزمون خرده‌مقیاس برجستگی بدنی در گروه‌های تجربی و کنترل..... ۳۶
- ۱۹-۴ - جدول مقایسه میانگین‌های پیش‌آزمون، آزمون میانی و پس‌آزمون خرده‌مقیاس چاقی پایین تنه در گروه‌های تجربی و کنترل..... ۳۷
- ۲۰-۴ - جدول مقایسه میانگین‌های پیش‌آزمون، آزمون میانی و پس‌آزمون خرده‌مقیاس احساس چاقی در گروه‌های تجربی و کنترل..... ۳۸
- ۲۱-۴ - جدول مقایسه میانگین‌های پیش‌آزمون، آزمون میانی و پس‌آزمون خرده‌مقیاس قدرت و تناسب اندام در گروه‌های تجربی و کنترل..... ۳۹
- ۲۲-۴ - جدول مقایسه میانگین‌های پیش‌آزمون، آزمون میانی و پس‌آزمون BMI در گروه‌های تجربی و کنترل..... ۴۰
- ۲۳-۴ - جدول مقایسه میانگین‌های پیش‌آزمون، آزمون میانی و پس‌آزمون WHR در گروه‌های تجربی و کنترل..... ۴۱

فهرست نمودارها

عنوان	صفحه
۱-۴- نمودار مقایسه میانگین‌های پیش آزمون، آزمون میانی و پس آزمون یک تکرار بیشینه حرکت پرس سینه در گروه‌های تجربی و کنترل.....	۲۷
۲-۴- نمودار مقایسه میانگین‌های پیش آزمون، آزمون میانی و پس آزمون یک تکرار بیشینه حرکت پرس پا در گروه‌های تجربی و کنترل.....	۲۸
۳-۴- نمودار مقایسه میانگین‌های پیش آزمون، آزمون میانی و پس آزمون یک تکرار بیشینه حرکت پرس بالا سینه در گروه‌های تجربی و کنترل.....	۲۹
۴-۴- نمودار مقایسه میانگین‌های پیش آزمون، آزمون میانی و پس آزمون یک تکرار بیشینه حرکت جلو پا در گروه‌های تجربی و کنترل.....	۳۰
۵-۴- نمودار مقایسه میانگین‌های پیش آزمون، آزمون میانی و پس آزمون یک تکرار بیشینه حرکت جلو بازو در گروه‌های تجربی و کنترل.....	۳۱
۶-۴- نمودار مقایسه میانگین‌های پیش آزمون، آزمون میانی و پس آزمون یک تکرار بیشینه حرکت پشت پا در گروه‌های تجربی و کنترل.....	۳۲
۷-۴- نمودار مقایسه میانگین‌های پیش آزمون، آزمون میانی و پس آزمون یک تکرار بیشینه حرکت پشت بازو در گروه‌های تجربی و کنترل.....	۳۳
۸-۴- نمودار مقایسه میانگین‌های پیش آزمون، آزمون میانی و پس آزمون خرده مقیاس جذابیت در گروه‌های تجربی و کنترل.....	۳۴
۹-۴- نمودار مقایسه میانگین‌های پیش آزمون، آزمون میانی و پس آزمون خرده مقیاس ناموزونی بدنی در گروه‌های تجربی و کنترل.....	۳۵
۱۰-۴- نمودار مقایسه میانگین‌های پیش آزمون، آزمون میانی و پس آزمون خرده مقیاس برجستگی بدنی در گروه‌های تجربی و کنترل.....	۳۶
۱۱-۴- نمودار مقایسه میانگین‌های پیش آزمون، آزمون میانی و پس آزمون خرده مقیاس چاقی پایین تنه در گروه‌های تجربی و کنترل.....	۳۷
۱۲-۴- نمودار مقایسه میانگین‌های پیش آزمون، آزمون میانی و پس آزمون خرده مقیاس احساس چاقی در گروه‌های تجربی و کنترل.....	۳۸
۱۳-۴- نمودار مقایسه میانگین‌های پیش آزمون، آزمون میانی و پس آزمون خرده مقیاس قدرت و تناسب اندام در گروه‌های تجربی و کنترل.....	۳۹
۱۴-۴- نمودار مقایسه میانگین‌های پیش آزمون، آزمون میانی و پس آزمون BMI در گروه‌های تجربی و کنترل.....	۴۰

۴-۱۵- نمودار مقایسه میانگین‌های پیش‌آزمون، آزمون میانی و پس‌آزمون
WHR در گروه‌های تجربی و کنترل..... ۴۱

بسمه تعالی
دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

XX

(این چکیده به منظور چاپ در پژوهش نامه دانشگاه تهیه شده است)

نام واحد دانشگاهی: تهران مرکزی	کد واحد: ۱۰۱	کد شناسایی پایان نامه: ۱۰۱۲۱۴۰۴۸۹۲۰۰۸
عنوان پایان نامه: تاثیر یک دوره تمرین مقاومتی بر تصویر بدنی و عملکرد عضلانی در زنان جوان غیرفعال		
نام و نام خانوادگی دانشجو: رخسانه فرخی نژاد	تاریخ شروع پایان نامه: ۱۳۸۹/۷/۱	تاریخ اتمام پایان نامه: ۱۳۹۰/۵/۸
شماره دانشجویی: ۸۷۰۸۵۰۷۴۱۰۰	رشته تحصیلی: تربیت بدنی و علوم ورزشی	
استاد / استادان راهنما: دکتر مقصود پیری	استاد / استادان مشاور: دکتر محمدعلی آذربایجانی	
آدرس و شماره تلفن: آزادی-بین شادمان و یادگار امام-کوی سهیل، پلاک ۷- ۹۱۲۷۱۹۸۷۱۸		
چکیده پایان نامه (شامل خلاصه، اهداف، روش های اجرا و نتایج به دست آمده) :		
<p>هدف : هدف از انجام این مطالعه بررسی تاثیر یک دوره تمرین مقاومتی بر تصویر بدنی، BMI، WHR و قدرت بیشینه زنان جوان غیرفعال بود.</p> <p>مواد و روش ها : ۲۸ زن غیرفعال در دسترس (با سن $3/00 \pm 25/0$ سال و وزن $66/63 \pm 12/38$ کیلوگرم) به عنوان آزمودنی های این مطالعه انتخاب و بطور تصادفی به دو گروه تجربی و کنترل تقسیم شدند. گروه تجربی ۸ هفته و هفته ای ۳ روز به اجرای تمرینات مقاومتی پرداخت. تصویر بدنی توسط پرسشنامه ی BAIQ، شاخص توده بدن، نسبت دور کمر به باسن و یک تکرار بیشینه در ابتدا، میان و انتهای دوره تمرین محاسبه شد.</p> <p>یافته ها : نتایج تجزیه و تحلیل اطلاعات با استفاده از روش آنالیز واریانس با اندازه گیری های مکرر و t استیودنت با اصلاحیه بن فرونی نشان داد که انجام تمرینات مقاومتی موجب افزایش معنی داری بر یک تکرار بیشینه حرکات پرس سینه، پرس پا، جلو پا، جلو بازو، پشت پا و پشت بازو می شود ($p = 0/001$) اما موجب افزایش معنی داری در یک تکرار بیشینه پرس بالاسینه نمی شود ($p = 0/275$) و همچنین افزایش معنی داری بر خرده مقیاس جذابیت دیده شد ($p = 0/004$) اما تفاوت معنی داری در خرده مقیاس های ناموزونی بدنی ($p = 0/612$)، برجستگی بدنی ($p = 0/265$)، چاقی پایین تنه ($p = 0/244$)، احساس چاقی ($p = 0/388$) و قدرت ($p = 0/580$) دیده نشد. همچنین تفاوت معنی داری در شاخص توده بدن ($p = 0/484$) و نسبت دور کمر به باسن ($p = 0/230$) دیده نشد.</p> <p>نتیجه گیری : نتایج حاصل از پژوهش حاضر نشان داد هشت هفته تمرین مقاومتی افزایش معنی داری بر یک تکرار بیشینه حرکات پرس سینه، پرس پا، جلو پا، پشت پا و پشت بازو و خرده مقیاس جذابیت داشته اما افزایش معنی داری بر یک تکرار بیشینه حرکت پرس بالا سینه و سایر خرده مقیاس های تصویر بدنی، شاخص توده بدن و نسبت دور کمر به باسن نداشته.</p> <p>واژه های کلیدی: تکرار بیشینه، تصویر بدنی، زنان غیرفعال</p>		

نظر استاد راهنما برای چاپ در پژوهش نامه دانشگاه مناسب است

تاریخ و امضاء

مناسب نیست

فصل اول
مقدمه و معرفی

نارضایتی از بدن دارای پیامدهای منفی روانی و اجتماعی بسیاری است، در نتیجه یافتن راه حل-هایی برای از بین بردن این اختلال و نارضایتی از اهمیت بسیاری برخوردار است. مطالعات نشان می‌دهند که تمرین جسمانی به گونه‌ای فزاینده به عنوان وسیله‌ای برای حفظ و افزایش بهداشت روانی به خوبی پذیرفته شده است و مدارکی دال بر این مطلب وجود دارد که فعالیت بدنی منظم مزایای زیادی دارد از جمله حفظ سلامتی و جلوگیری از بیماری‌ها، بهبود حالت خلق و خو، افزایش تصویر بدنی و ... (McDonald & Hodgdon, 1991).

دالی و پارفیت^۱ در بررسی ارتباط بین شرکت در برنامه فعالیت‌های بدنی و نگرش نسبت به بدن در مردان و زنان بین سنین ۵۵-۱۸ ساله نشان دادند که ارتباط معناداری بین شرکت در فعالیت‌های بدنی و نگرش مثبت نسبت به بدن وجود دارد (Daley & Parfitt, 1996, 1075-1082). بالگان^۲ در سال ۱۹۹۲ به بررسی ارتباط بین قدرت بدنی و خودپنداره در دانشجویان دختر پرداخت. در این تحقیق ۵۰ آزمودنی ابتدا پرسشنامه را تکمیل کردند و سپس قدرت مطلق هفت گروه از ماهیچه‌های بدن اندازه گیری شد. نتایج نشان داد که قدرت ماهیچه‌ها پیش بینی کننده خوبی برای خودپنداره کلی و حیطة بدنی می باشد، علاوه بر این قدرت مطلق ماهیچه‌های سینه، بالای کمر و بازو رابطه مستقیم و معناداری با حیطة بدنی و خودپنداره دارد. ولی بین عضلات اندام تحتانی و خودپنداره رابطه‌ی معناداری مشاهده نشد (Balogun, 1992, 205-255).

با این وجود هنوز اثرات تمرینات مقاومتی بر عملکرد عضلانی و تصویر بدنی مشخص نشده است از این رو پژوهشگر در نظر دارد تا تاثیر یک دوره تمرین مقاومتی بر تصویر بدنی و عملکرد عضلانی را مورد مطالعه و بررسی قرار دهد.

۲-۱ بیان مسئله

تصویر بدنی یکی از سازه‌های روان‌شناختی و یک مفهوم محوری برای روان‌شناسان سلامت می‌باشد، بویژه بین رضایت از تصویر بدنی و رفتارهای ناسالم کنترل وزن مثل اختلال خوردن، کم‌خوردن (Connore & etal, 2002, 905-915)، سیگار کشیدن (Jeffrey RW & etal, 2002, 242-246)، کنار آمدن با تغییرات جسمانی حاصل از حاملگی، بیماریهای مزمن و جراحی (Gleeson & Fright, 2006, 79-90)، افسردگی و عزت نفس پایین (Holson & Najafi, 2000, 613-627, etal, 2001)، اضطراب و وسواس (Najafi, 2000, 498-499) و اضطراب اجتماعی (Baiby, 1998, 277-286) و همبستگی معناداری گزارش شده است. (Izgcic & etal, 2004, 630-634, Cash & Fleming, 2002, 277-286).

^۱ Daley & Parfitt

^۲ Balogun

اصطلاح تصویربندی اولین بار بوسیله‌ی شیلدر (۱۹۲۰) به عنوان تصویر ذهنی ما از بدن و جسممان و نحوه‌ی ظهور آن در نظر خودمان تعریف شد. این تعریف دارای دو بعد ادراکی و نگرشی است. لئون نیز (۲۰۰۰) تصویربندی را به عنوان تصویر ذهنی که ما از جسممان داریم تعریف کرد. مؤلفه‌ی ادراکی برای تصویربندی این است که ما اندازه، شکل، وزن، چهره، حرکت و اعمالمان را چگونه می‌بینیم. در حالیکه مؤلفه‌ی نگرشی به این که ما چه احساسی درباره‌ی این ویژگی‌ها داریم و چگونه این احساسات رفتارمان را هدایت می‌کنند، اطلاق می‌شود (Gleeson & Fright, 2006, 79-90). فردی که تصویربندی منفی دارد، همواره زندگی و کارهایش با تردید، دودلی و هیجان توأم می‌شود که همه‌ی اینها محدود کننده توانایی فرد و در نتیجه کند یا متوقف کننده موفقیت است. اگر تصویربندی فرد مثبت بوده و به خود مطمئن باشد نیازهای خود شکوفایی و کسب موفقیتش شکوفا می‌شود و به استقلال در عمل و رفتار خود می‌رسد که باعث رضایت خاطر و استفاده‌ی مؤثر از نیروهای بالقوه فردی می‌شود (میرکمالی، ۱۳۷۸).

تحقیقات حاکی از این است که تربیت بدنی وسیله‌ی مهمی در بهبود خودشناسی است. توسعه‌ی آمادگی جسمانی ممکن است بهداشت روانی را بهبود بخشد و یادگیری مهارت حرکتی می‌تواند احساس خود ارزشی را افزایش دهد. بدین دلیل افرادی که در ورزش و فعالیت جسمانی شرکت کنند، دارای احساس بهتر، اضطراب کمتر و نشاط بیشتر هستند (دبورا وست، ۱۳۶۷). باندورا (۱۹۷۷) معتقد است که با شرکت در یک برنامه‌ی ورزشی شرکت کنندگان ممکن است وقتی که مهارتی را در یک کار امتیازبندی شده کسب می‌کنند خودشان را باور کنند (Bandura, 1977, 418-419).

صادقیان (۱۳۸۱) پژوهشی تحت عنوان «تعیین رابطه همبستگی بین خودپنداره بدنی با منتخبی از عوامل آمادگی جسمانی و سطح فعالیت بدنی دانشجویان دختر دانشگاه اصفهان» انجام داد. در این تحقیق ۱۰۰ نفر از دانشجویان دختر روزانه دانشگاه اصفهان، با دامنه‌ی سنی ۱۹-۲۵ سال بطور تصادفی انتخاب شدند. نتایج نشان داد که بین نمره کلی خودپنداره بدنی با نمره کلی آمادگی جسمانی و سطح فعالیت بدنی رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد. همچنین بین خرده مقیاس‌های خودپنداره بدنی و عوامل آمادگی جسمانی مشابه و همخوان رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد. نتیجه اینک، نگرش افراد نسبت به بدن خود ناشی از توانایی‌های بدنی بوده و هر چه میزان آمادگی جسمانی افراد بالاتر و سطح فعالیت بدنی آنها بیشتر باشد، نگرش و دید بهتر و مثبت تری نسبت به بدن خود و توانایی‌هایشان دارند (صادقیان، ۱۳۸۱).

آرمس^۳ نیز در بررسی نقش جنس و گروه «تمرین کرده، تمرین نکرده» در مورد تصویربندی نشان داد که گروه تمرین کرده امتیاز بالاتری در تصویربندی نسبت به گروه تمرین نکرده داشتند (Arms, 1989). از طرف دیگر، زندگی غیرفعال موجب چاقی و فقر تصویربندی بیشتر می‌شود و این روند در طول عمر شخص ادامه می‌یابد. از سوی دیگر فردی که احساس می‌کند بدن

^۳ Arms

او بطور کافی تکامل یافته اعتماد دارد که در بسیاری از موقعیت‌ها موفق خواهد بود و از شرکت در فعالیت‌ها لذت می‌برد (دبورا وست، ۱۳۶۷).

قدرت و استقامت عضلانی برای سلامتی و تناسب‌اندام، توانا ساختن افراد جهت انجام فعالیت-بدنی در زمان اوقات فراغت، اجرای آسان‌تر فعالیت‌های روزانه‌ی زندگی و همچنین جهت حفظ عملکرد مستقل در زندگی مهم هستند (Vivian Heyward, 2005, 141). برنامه‌های اصولی تمرینات مقاومتی جهت پیشرفت در عملکرد سیستم عضلانی بکار برده می‌شوند. اگرچه نتایج اولیه‌ی تمرین مقاومتی پیشرفت قدرت و استقامت عضلانی بود، اما فواید سلامتی متعددی از این نوع تمرین بدست آمد. تمرین مقاومتی باعث ساخت توده‌ی استخوانی می‌شود، که بموجب آن از دست دادن مواد معدنی استخوانها (پوکی استخوان) و خطر زوال آنها را خنثی می‌کند. همچنین این نوع تمرین فشارخون را در افراد پرفشار کم می‌کند، سطح چربی بدن را می‌کاهد و از پیشرفت در افتادگی پشت و ستون فقرات جلوگیری می‌کند (Lbid, 141). انجام تمرینات قدرتی همچنین در حیطه روانی-اجتماعی نیز فوایدی را در بر دارد. بصورتیکه انجام این تمرینات، منجر به افزایش نظم و انضباط فردی و اراده‌ی روانی برای انجام یک وظیفه خواهد شد (بومپا، ۱۳۸۱). تمرین مقاومتی مدت طولانی است که توسط بدنسازها و ورزشکاران رقابتی برای پیشرفت قدرت و اندازه‌ی عضله استفاده می‌شود، شرکت در تمرینات با وزنه توسط افراد، در همه‌ی سنین و سطوح ورزشی در ۲۰ سال گذشته افزایش یافته است (Vivian Heyward, 2005, 141).

آرهی و همکاران^۴ (۲۰۰۲) در پژوهشی اثر سه جلسه تمرین در هفته را با اثر یک جلسه تمرین با وزنه با شدت برابر را با هم مقایسه کرده‌اند، ۱۶ ورزشکار در دو گروه این تمرینات را به مدت ۱۲ جلسه انجام دادند. یک تکرار بیشینه، در حرکات پرس پا، پرس سینه، در ابتدای دوره تمرینی، جلسه‌ی ششم و انتهای دوره، اندازه‌گیری گردید. افراد تمرینات مشابهی را در طول دوره تمرین انجام دادند. نتایج نشان داد که تمرین با وزنه بصورت سه جلسه در هفته منجر به افزایش قدرت بیشینه‌ی بالاتری نسبت به یک جلسه تمرین در هفته گردیده است (Rhea & etal, 2002, 525-529). تحقیقات نشان داده‌اند که افزایش آمادگی جسمانی و فعالیت‌بدنی بطور مؤثری روی رشد تصویربدنی مؤثر است. بنابراین در پژوهش حاضر محقق در جستجوی پاسخ به این سؤال برآمده که آیا تمرین مقاومتی، تصویربدنی را بهبود می‌بخشد؟ آیا تمرین مقاومتی بر خرده مقیاس‌های تصویربدنی تأثیر دارد؟

۱-۳ ضرورت و اهمیت مسئله

اینکه افراد درباره‌ی بدن خود چه تصویری دارند، مسئله‌ای مهم و سرنوشت ساز است. انسانها با تواناییهای خود احساس قابلیت و اعتماد به نفس می‌کنند و چنین نگرشی نسبت به خود، آنان را نسبت به آینده امیدوار می‌سازد. بنابراین به نظر می‌رسد قبل از تعامل و ارتباط با دیگران و

^۴ Rhea & etal

حوادث محیطی، در ابتدا، هیچ چیز به اندازه‌ی شناخت خود و آگاهی از جنبه‌های وجودی خویشتن مهم و با اهمیت نباشد. از طرفی به نظر می‌رسد که تن و روان ارتباط قوی با یکدیگر دارند و نوع بینش و دیدگاه انسان نسبت به خویشتن واقعی، متأثر از ابعاد جسمانی یا فیزیکی باشد. بنابراین احساس موفقیت باطنی در انجام امور زندگی (شغلی- تحصیلی، اجتماعی) می‌تواند در سایر زمینه‌ها از جمله محیط‌های ورزشی و تفریحی که انسان توانایی‌های جسمانی خود را به بوته آزمایش می‌گذارد، به دست آید. لذا داشتن چنین دیدگاهی می‌تواند اهمیت پرداختن به تصویربندی را روشن نماید. زیرا پدیده‌ی تصویر ذهنی از بدن و توانایی‌های آن نه تنها شامل موفقیت روانی و بدنی فرد است بلکه مفهوم و معنی اجتماعی برای فرد و متقابلاً برای جامعه دارد (اسلامی نسب، ۱۳۷۳).

تحقیقات بسیاری ثابت کرده‌اند که تصویربندی ضعیف یا منفی می‌تواند موجب بروز مشکلات روانی از جمله اضطراب، افسردگی، خشم و اختلال در خوردن شود که به دلیل تعامل تن و روان، بروز این مشکلات روانی، بیماری‌های جسمانی را باعث می‌شوند. تصویربندی منفی، اصلی‌ترین فاکتور برای پیشرفت اختلال خوردن از جمله بی‌اشتهایی و پراشتهایی عصبی است (Fallon & Hausenblas, 2005, 62-73). در بسیاری از افراد، پس از انتخاب همسر و ازدواج و رسیدن به سنین بزرگسالی نمایش بدنی و جلب توجه ظاهری کاهش یافته و حتی پرداختن به زندگی مشترک و گرفتاری‌های شغلی و خانوادگی بعدی در رابطه با همسر و فرزندان منجر به توجه کمتر افراد به خود جسمانی شده، بنابراین از ظاهر مطلوب دور مانده و احساس نارضایتی از وضعیت بدنی در آنها افزایش می‌یابد و این موضوع سایر فعالیت‌های اجتماعی آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. همچنین تحقیقات مختلف نشان داده‌اند که ارتباط مثبتی بین جذابیت بدنی و خوشبختی وجود دارد (Green & etal, 1997, 517-525). از این رو پرداختن به تصویربندی افراد بزرگسال با اهمیت است. نشان داده شده که زنان از لحاظ شخصیتی بیشتر تحت تأثیر فشارهای اجتماعی و نقش جنس قرار می‌گیرند (Davis, 1997, 143-174). و اینکه پرداختن به جذابیت بدنی و وضعیت ظاهری برای آنها مهم‌تر از مردان بوده و به همین دلیل است که یکی از هدف‌های عمده و اصلی برای آنها در مورد شرکت در برنامه‌های تناسب‌اندام و کاهش وزن، برخورداری از وضعیت بدنی مطلوب و نگرانی آنها در مورد از دست دادن تناسب‌اندام می‌باشد (Green & Etal, 1997, 517-525).

پریچارد و تیگمان^۵ (۲۰۰۸)، پژوهشی تحت عنوان «ارتباط بین نوع ورزش و عینیت بخشی به خود در محیط‌های تناسب‌اندام: نقش دلایل ورزش کردن» انجام دادند. آزمودنی‌ها شامل ۵۷۱ خانم بین ۱۸ تا ۷۱ سال بودند که در کلاس‌های مرکز تناسب‌اندام شرکت می‌کردند. فعالیت‌های داخل مرکز به دو ستون اصلی تقسیم شدند: فعالیت‌های تناسب‌اندام (ورزش کردن گروهی با راهنمای‌های مربی) و فعالیت‌های انفرادی. این دو ستون اصلی به زیر مجموعه‌هایی تقسیم شدند. فعالیت‌های تناسب‌اندام به فعالیت‌هایی بر پایه‌ی سیستم قلبی، فعالیت‌هایی بر پایه‌ی وزنه و

^۵ Prichard & Tiggemann

یوگا تقسیم شدند و فعالیت‌های انفرادی به دو گروه فعالیت‌هایی بر پایه‌ی سیستم قلبی (مثل، تردمیل، دوچرخه، پله، پاروزدن) و بر پایه‌ی وزنه (مثل وزنه های آزاد) تقسیم شدند. تصویربدنی توسط مقیاس عزت بدنی (BESSA) اندازه‌گیری شد که شامل ۲۳ سوال ۵ امتیازی بود. مطالعه‌ی حاضر برای ارزیابی ارتباط بین نوع‌های مختلف ورزش در مرکز تناسب‌اندام و تصویربدنی طراحی شده بود. فعالیت‌هایی که بر پایه‌ی سیستم قلبی بنا شده‌اند محبوبترین فعالیت‌های تناسب‌اندام هستند. پرداختن به فعالیت‌های قلبی - عروقی به دلیل عوامل ظاهری از جمله کنترل وزن است، اما در حقیقت حاصل آنها تصویربدنی ضعیف است. نتایج نشان داد که ورزش‌های بر پایه‌ی سیستم قلبی براسستی با عزت بدنی پایین، اختلالات خوردن شدید در ارتباط است. در مقابل، شرکت در ورزش‌های با وزنه با نگرانی‌های تصویربدنی مرتبط نیست. شرکت در ورزش‌های کل نگر از جمله یوگا با عینیت بخشی به خود ضعیف در ارتباط است. هیچ ارتباطی بین شرکت در یوگا و اختلالات خوردن در این مطالعه یافت نشد. ارتباط بین فعالیت‌هایی که بر پایه‌ی سیستم قلبی هستند با عزت بدنی پایین و علائم اختلال خوردن، به دلایل پرداختن به ورزش برمی‌گردد که افراد این فعالیت‌ها را برای داشتن ظاهری مناسب انتخاب می‌کنند. نتایج پیشنهاد می‌کنند که با وجود مزیت‌های ذاتی فعالیت‌های قلبی - عروقی، افزایش انجام این فعالیت‌ها، اگر به دلیل کنترل وزن و جذابیت باشد، با نگرانی‌های تصویربدنی زیاد و اختلال خوردن همراه خواهد بود (Prichard & Tiggemann, 2008, 855-866). اثرات مثبت فعالیت‌های بدنی و تمرینات ورزشی بر روی تصویربدنی ثابت شده است (-Burgess & Etal, 2006, 57-). اما از آنجا که (66, Prichard & Tiggemann, 2008, 855-866, Marsh, 1997, 27-35) اکثر تحقیقات بر روی تمرینات هوازی تمرکز کرده‌اند و به تمرینات مقاومتی کمتر پرداخته شده است، لذا انجام این تحقیق ضروری به نظر می‌رسد.

۴-۱ اهداف تحقیق

الف - هدف کلی

هدف کلی این پژوهش عبارت است از :
تعیین تاثیر یک دوره تمرین مقاومتی بر تصویربدنی و عملکرد عضلانی در زنان جوان غیرفعال.

ب - اهداف اختصاصی

اهداف اختصاصی پژوهش حاضر عبارتند از :

- ۱- تعیین تاثیر یک دوره تمرین مقاومتی بر یک تکرار بیشینه‌ی حرکت پرس سینه.
- ۲- تعیین تاثیر یک دوره تمرین مقاومتی بر یک تکرار بیشینه‌ی حرکت پرس پا.
- ۳- تعیین تاثیر یک دوره تمرین مقاومتی بر یک تکرار بیشینه‌ی حرکت پرس بالا سینه.

- ۴- تعیین تاثیر یک دوره تمرین مقاومتی بر یک تکرار بیشینه‌ی حرکت جلو پا.
- ۵- تعیین تاثیر یک دوره تمرین مقاومتی بر یک تکرار بیشینه‌ی حرکت جلو بازو با دمبل.
- ۶- تعیین تاثیر یک دوره تمرین مقاومتی بر یک تکرار بیشینه‌ی حرکت پشت پا.
- ۷- تعیین تاثیر یک دوره تمرین مقاومتی بر یک تکرار بیشینه‌ی حرکت پشت بازو با دمبل.
- ۸- تعیین تاثیر یک دوره تمرین مقاومتی بر خرده مقیاس جذابیت.
- ۹- تعیین تاثیر یک دوره تمرین مقاومتی بر خرده مقیاس ناموزونی بدنی.
- ۱۰- تعیین تاثیر یک دوره تمرین مقاومتی بر خرده مقیاس برجستگی بدنی.
- ۱۱- تعیین تاثیر یک دوره تمرین مقاومتی بر خرده مقیاس چاقی پایین تنه.
- ۱۲- تعیین تاثیر یک دوره تمرین مقاومتی بر خرده مقیاس احساس چاقی.
- ۱۳- تعیین تاثیر یک دوره تمرین مقاومتی بر خرده مقیاس قدرت و تناسب اندام.
- ۱۴- تعیین تاثیر یک دوره تمرین مقاومتی بر شاخص توده‌ی بدن.
- ۱۵- تعیین تاثیر یک دوره تمرین مقاومتی بر نسبت دور کمر به باسن.

۵-۱ فرضیه‌های تحقیق

- ۱- یک دوره تمرین مقاومتی بر یک تکرار بیشینه‌ی حرکت پرس سینه تاثیر دارد.
- ۲- یک دوره تمرین مقاومتی بر یک تکرار بیشینه‌ی حرکت پرس پا تاثیر دارد.
- ۳- یک دوره تمرین مقاومتی بر یک تکرار بیشینه‌ی حرکت پرس بالا سینه تاثیر دارد.
- ۴- یک دوره تمرین مقاومتی بر یک تکرار بیشینه‌ی حرکت جلو پا تاثیر دارد.
- ۵- یک دوره تمرین مقاومتی بر یک تکرار بیشینه‌ی حرکت جلو بازو با دمبل تاثیر دارد.
- ۶- یک دوره تمرین مقاومتی بر یک تکرار بیشینه‌ی حرکت پشت پا تاثیر دارد.
- ۷- یک دوره تمرین مقاومتی بر یک تکرار بیشینه‌ی حرکت پشت بازو با دمبل تاثیر دارد.
- ۸- یک دوره تمرین مقاومتی بر خرده مقیاس جذابیت تاثیر دارد.
- ۹- یک دوره تمرین مقاومتی بر خرده مقیاس ناموزونی بدنی تاثیر دارد.
- ۱۰- یک دوره تمرین مقاومتی بر خرده مقیاس برجستگی بدنی تاثیر دارد.

- ۱۱- یک دوره تمرین مقاومتی بر خرده مقیاس چاقی پایین تنه تاثیر دارد.
- ۱۲- یک دوره تمرین مقاومتی بر خرده مقیاس احساس چاقی تاثیر دارد.
- ۱۳- یک دوره تمرین مقاومتی بر خرده مقیاس قدرت و تناسب اندام تاثیر دارد.
- ۱۴- یک دوره تمرین مقاومتی بر شاخص توده‌ی بدن تاثیر دارد.
- ۱۵- یک دوره تمرین مقاومتی بر نسبت دور کمر به باسن تاثیر دارد.

۶-۱ پیش فرض‌های تحقیق

- ۱- تمام آزمودنی‌ها در سلامت کامل جسمانی بودند.
- ۲- آزمودنی‌ها با صداقت کامل به سؤالات مندرج در پرسشنامه پاسخ دادند.
- ۳- آزمودنی‌ها نهایت تلاش خود را در اجرای آزمون‌های جسمانی بکار بردند.

۷-۱ متغیرهای تحقیق

متغیرهای تحقیق حاضر به شرح زیر می‌باشند :

الف- متغیر مستقل

تمرین مقاومتی

ب- متغیرهای وابسته

تصویربدنی، عملکرد عضلانی (یک تکرار بیشینه)، نسبت دور کمر به باسن، شاخص توده‌ی بدن.

۸-۱ محدودیت‌های تحقیق

- ۱- نادر بودن موضوع، علی رغم تلاش پژوهشگر جهت دستیابی به اطلاعات و منابع کافی.
- ۲- عدم آگاهی از وضعیت‌های اجتماعی، فرهنگی، خانوادگی و اقتصادی آزمودنی‌ها.
- ۳- عدم امکان کنترل دقیق تغذیه آزمودنی‌ها.