

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:

تاثیر یک دوره تمرین مقاومتی بر نیمرخ وضعیت خلق و خو و شاخص توده بدن در زنان جوان غیرفعال

استاد راهنما:

دکتر محمدعلی آذربایجانی

استاد مشاور:

دکتر مقصود پیری

پژوهشگر:

زینب مولائی

تابستان ۱۳۹۰



ISLAMIC AZAD UNIVERSITY

Central Tehran Branch

Faculty of Physical Education and Sport Science

“M.A” Thesis

On Exercise Physiology

Subject:

The Effect of a Term of Resistive Exercise on Mood and the Body mass  
Index in Inactive Young Women

Advisor:

Dr. Mohamadali Azarbayjani

Consulting Advisor:

Dr. Maghsoud Peeri

By:

Zeinab Molaei

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 همراه و پشتیبان من بودند.

## فهرست مطالب

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
فصل اول: کلیات طرح	
۳	۱-۱ مقدمه .....
۳	۲-۱ بیان مسئله .....
۵	۳-۱ ضرورت و اهمیت تحقیق .....
۶	۴-۱ اهداف تحقیق .....
۷	۵-۱ فرضیه های تحقیق .....
۸	۶-۱ پیش فرض های تحقیق .....
۸	۷-۱ متغیر های تحقیق .....
۸	۸-۱ محدودیت های تحقیق .....
۹	۹-۱ تعاریف، اصطلاحات و واژه ها .....
فصل دوم - بررسی ادبیات تحقیق	
۱۲	۱-۲ مقدمه .....
۱۲	۲-۲ مروری بر ادبیات تحقیق .....
فصل سوم - روش اجرای پژوهش	
۱۸	۱-۳ مقدمه .....
۱۸	۲-۳ روش پژوهش .....
۱۸	۳-۳ جامعه آماری .....
۱۸	۴-۳ نمونه و روش های نمونه گیری .....
۱۸	۵-۳ برنامه تمرینی .....
۱۹	۶-۳ ابزار اندازه گیری .....
۲۰	۷-۳ روش های آماری .....

## فصل چهارم - تجزیه و تحلیل آماری

۲۲	..... ۱-۴ مقدمه
۲۲	..... ۲-۴ توصیف آماری داده‌ها
۲۶	..... ۳-۴ استنباط آماری داده‌ها

## فصل پنجم- بحث و نتیجه‌گیری

۵۰	..... ۱-۵ مقدمه
۵۰	..... ۲-۵ بیان نتایج
۵۰	..... ۳-۵ بحث و تفسیر
۵۱	..... ۴-۵ نتیجه‌گیری
۵۲	..... ۵-۵ نتیجه‌گیری کاربردی
۵۲	..... ۶-۵ پیشنهادات برخاسته از پژوهش
۵۳	..... ۷-۵ پیشنهاد برای پژوهش‌های بعدی
۵۴	..... فهرست منابع
۵۹	..... چکیده انگلیسی

## فهرست جداول

<u>عنوان</u>	<u>صفحه</u>
جدول ۴- ۱ ویژگی‌های فردی آزمودنی‌ها را در دو گروه تجربی و کنترل ..... ۲۲	۲۲
جدول ۴- ۲ میانگین و انحراف استاندارد مربوط به خرده مقیاس‌های پرسشنامه‌ی خلق و خو آزمودنی‌های گروه تمرین مقاومتی و کنترل ..... ۲۳	۲۳
جدول ۴- ۳ میانگین و انحراف استاندارد مربوط به مجموع امتیاز پرسشنامه‌ی خلق و خو آزمودنی‌های گروه تمرین مقاومتی و کنترل ..... ۲۴	۲۴
جدول ۴- ۴ میانگین و انحراف استاندارد مربوط به شاخص توده‌ی بدن آزمودنی‌های گروه تجربی و کنترل ..... ۲۴	۲۴
جدول ۴- ۵ میانگین و انحراف استاندارد مربوط به یک تکرار بیشینه‌ی حرکت‌های تمرین مقاومتی در آزمودنی‌های گروه تمرین مقاومتی و کنترل ..... ۲۵	۲۵
جدول ۴- ۶ میانگین و انحراف استاندارد مربوط به شاخص نسبت دور کمر به باسن آزمودنی‌های گروه تمرین مقاومتی و کنترل ..... ۲۶	۲۶
جدول ۴- ۷ مقایسه میانگین‌های پیش آزمون، میان آزمون و پس آزمون خرده مقیاس خشم در گروه‌های تمرین مقاومتی و کنترل ..... ۲۶	۲۶
جدول ۴- ۸ مقایسه میانگین‌های پیش آزمون، میان آزمون و پس آزمون خرده مقیاس اغتشاش فکری در گروه‌های تمرین مقاومتی و کنترل ..... ۲۸	۲۸
جدول ۴- ۹ مقایسه میانگین‌های پیش آزمون، میان آزمون و پس آزمون خرده مقیاس افسردگی در گروه‌های تمرین مقاومتی و کنترل ..... ۲۹	۲۹
جدول ۴- ۱۰ مقایسه میانگین‌های پیش آزمون، میان آزمون و پس آزمون خرده مقیاس خستگی در گروه‌های تمرین مقاومتی و کنترل ..... ۳۰	۳۰
جدول ۴- ۱۱ مقایسه میانگین‌های پیش آزمون، میان آزمون و پس آزمون خرده مقیاس تنش در گروه‌های تمرین مقاومتی و کنترل ..... ۳۱	۳۱
جدول ۴- ۱۲ مقایسه میانگین‌های پیش آزمون، میان آزمون و پس آزمون خرده مقیاس نیرومندی در گروه‌های تمرین مقاومتی و کنترل ..... ۳۲	۳۲



- جدول ۴- ۱۳ مقایسه میانگین‌های پیش آزمون، میان آزمون و پس آزمون مجموع امتیاز پرسشنامه‌ی خلق و خو در گروه های تمرین مقاومتی و کنترل ..... ۳۳
- جدول ۴- ۱۴ مقایسه میانگین‌های پیش آزمون، میان آزمون و پس آزمون شاخص توده‌ی بدن در گروه های تمرین مقاومتی و کنترل ..... ۳۴
- جدول ۴- ۱۵ مقایسه میانگین‌های پیش آزمون، میان آزمون و پس آزمون قدرت بیشینه‌ی حرکت پرس سینه در گروه های تمرین مقاومتی و کنترل ..... ۳۵
- جدول ۴- ۱۶ مقایسه میانگین‌های پیش آزمون، میان آزمون و پس آزمون قدرت بیشینه‌ی حرکت پرس پا در گروه های تمرین مقاومتی و کنترل ..... ۳۷
- جدول ۴- ۱۷ مقایسه میانگین‌های پیش آزمون، میان آزمون و پس آزمون قدرت بیشینه‌ی حرکت پرس بالا سینه در گروه های تمرین مقاومتی و کنترل ..... ۳۹
- جدول ۴- ۱۸ مقایسه میانگین‌های پیش آزمون، میان آزمون و پس آزمون قدرت بیشینه‌ی حرکت جلو پا در گروه های تمرین مقاومتی و کنترل ..... ۴۰
- جدول ۴- ۱۹ مقایسه میانگین‌های پیش آزمون، میان آزمون و پس آزمون قدرت بیشینه‌ی حرکت جلو بازو با دمبل در گروه های تمرین مقاومتی و کنترل ..... ۴۲
- جدول ۴- ۲۰ مقایسه میانگین‌های پیش آزمون، میان آزمون و پس آزمون قدرت بیشینه‌ی حرکت پشت پا در گروه های تمرین مقاومتی و کنترل ..... ۴۴
- جدول ۴- ۲۱ مقایسه میانگین‌های پیش آزمون، میان آزمون و پس آزمون قدرت بیشینه‌ی حرکت پشت بازو با دمبل در گروه های تمرین مقاومتی و کنترل ..... ۴۶
- جدول ۴- ۲۲ مقایسه میانگین‌های پیش آزمون، میان آزمون و پس آزمون نسبت دور کمر به باسن در گروه های تمرین مقاومتی و کنترل ..... ۴۸

## فهرست نمودارها

<u>عنوان</u>	<u>صفحه</u>
نمودار ۴-۱ مقایسه میانگین‌های پیش‌آزمون، آزمون میان‌دوره و پس‌آزمون خرده‌مقیاس خشم آزمودنی‌های گروه تمرین مقاومتی و کنترل .....	۲۷
نمودار ۴-۲ مقایسه میانگین‌های پیش‌آزمون، آزمون میان‌دوره و پس‌آزمون خرده‌مقیاس اغتشاش فکری آزمودنی‌های گروه تمرین مقاومتی و کنترل .....	۲۸
نمودار ۴-۳ مقایسه میانگین‌های پیش‌آزمون، آزمون میان‌دوره و پس‌آزمون خرده‌مقیاس افسردگی آزمودنی‌های گروه تمرین مقاومتی و کنترل .....	۲۹
نمودار ۴-۴ مقایسه میانگین‌های پیش‌آزمون، آزمون میان‌دوره و پس‌آزمون خرده‌مقیاس خستگی آزمودنی‌های گروه تمرین مقاومتی و کنترل .....	۳۰
نمودار ۴-۵ مقایسه میانگین‌های پیش‌آزمون، آزمون میان‌دوره و پس‌آزمون خرده‌مقیاس تنش آزمودنی‌های گروه تمرین مقاومتی و کنترل .....	۳۱
نمودار ۴-۶ مقایسه میانگین‌های پیش‌آزمون، آزمون میان‌دوره و پس‌آزمون خرده‌مقیاس نیرومندی آزمودنی‌های گروه تمرین مقاومتی و کنترل .....	۳۲
نمودار ۴-۷ مقایسه مجموع امتیاز پیش‌آزمون، آزمون میان‌دوره و پس‌آزمون پرسشنامه‌ی خلق و خو آزمودنی‌های گروه تمرین مقاومتی و کنترل .....	۳۳
نمودار ۴-۸ مقایسه میانگین‌های پیش‌آزمون، آزمون میان‌دوره و پس‌آزمون شاخص توده‌ی بدن آزمودنی‌های گروه تمرین مقاومتی و کنترل .....	۳۴
نمودار ۴-۹ مقایسه میانگین‌های پیش‌آزمون، آزمون میان‌دوره و پس‌آزمون قدرت بیشینه‌ی حرکت پرس سینه آزمودنی‌های گروه تمرین مقاومتی و کنترل .....	۳۶
نمودار ۴-۱۰ مقایسه میانگین‌های پیش‌آزمون، آزمون میان‌دوره و پس‌آزمون قدرت بیشینه‌ی حرکت پرس پا آزمودنی‌های گروه تمرین مقاومتی و کنترل .....	۳۸
نمودار ۴-۱۱ مقایسه میانگین‌های پیش‌آزمون، آزمون میان‌دوره و پس‌آزمون قدرت بیشینه‌ی حرکت پرس بالا سینه آزمودنی‌های گروه تمرین مقاومتی و کنترل .....	۳۹
نمودار ۴-۱۲ مقایسه میانگین‌های پیش‌آزمون، آزمون میان‌دوره و پس‌آزمون قدرت	

- بیشینه‌ی حرکت جلو پا آزمودنی‌های گروه تمرین مقاومتی و کنترل ..... ۴۱  
نمودار ۴- ۱۳ مقایسه میانگین‌های پیش آزمون، آزمون میان دوره و پس آزمون قدرت
- بیشینه‌ی حرکت جلو بازو با دمبل آزمودنی‌های گروه تمرین مقاومتی و کنترل ..... ۴۳  
نمودار ۴- ۱۴ مقایسه میانگین‌های پیش آزمون، آزمون میان دوره و پس آزمون قدرت
- بیشینه‌ی حرکت پشت پا آزمودنی‌های گروه تمرین مقاومتی و کنترل ..... ۴۵  
نمودار ۴- ۱۵ مقایسه میانگین‌های پیش آزمون، آزمون میان دوره و پس آزمون قدرت
- بیشینه‌ی حرکت پشت بازو با دمبل آزمودنی‌های گروه تمرین مقاومتی و کنترل ..... ۴۷  
نمودار ۴- ۱۶ مقایسه میانگین‌های پیش آزمون، آزمون میان دوره و پس آزمون
- نسبت دور کمر به باسن آزمودنی‌های گروه تمرین مقاومتی و کنترل ..... ۴۸

## چکیده:

منظور از مطالعه حاضر بررسی تاثیر یک دوره تمرین مقاومتی بر نیمرخ وضعیت خلق و خو و شاخص توده بدن در زنان جوان غیرفعال بوده است. از بین جامعه آماری ۲۸ زن غیرفعال با میانگین سنی  $25/0 \pm 2/8$  سال، قد  $160/8 \pm 5/6$  سانتی متر، وزن  $66/4 \pm 11/8$  کیلوگرم و شاخص توده بدن  $25/9 \pm 4/1$  کیلوگرم بر مجذور متر پس از گرفتن رضایت نامه و به صورت تصادفی به عنوان نمونه آماری انتخاب و به دو گروه تمرین مقاومتی و کنترل تقسیم شدند.

گروه تجربی به مدت ۸ هفته (سه جلسه در هفته) در روزهای شنبه، دوشنبه و چهارشنبه از ساعت ۸:۳۰ تا ۱۱:۳۰ به انجام تمرینات پرداختند. وزن، قد، دور کمر، دور باسن و قدرت بیشینه (در حرکات پرس سینه، پرس پا، پرس بالاسینه، جلوپا با ماشین، جلو بازو با دمبل، پشت پا با ماشین، پشت بازو با دمبل) در جلسات اول، دوازدهم و بیست و چهارم قبل از تمرینات اندازه گیری شد. در همین جلسات پس از انجام تمرینات آزمودنی‌ها اقدام به پر کردن پرسشنامه‌ی خلق و خو کردند. گروه کنترل فقط در جلسات اندازه‌گیری در سالن حاضر می‌شدند و هیچ گونه فعالیت بدنی نداشتند.

نتایج حاصل از آنالیز واریانس با اندازه‌گیری تکراری نشان داد که کاهش معنی داری بر خرده مقیاس خشم طی هشت هفته تمرین مقاومتی دیده شد ولی کاهش معنی داری بر خرده مقیاس‌های اغتشاش فکری، افسردگی، خستگی، تنش، طی هشت هفته تمرین مقاومتی دیده نشده. همچنین افزایش معنی داری بر خرده مقیاس نیرومندی و قدرت بیشینه حرکت پرس بالاسینه طی هشت هفته تمرین مقاومتی دیده نشد. بهبود و افزایش معناداری بر نیمرخ وضعیت خلق و خو طی هشت هفته تمرین مقاومتی صورت نگرفته است و کاهش معناداری در BMI و WHR طی هشت هفته تمرین مقاومتی نیز دیده نشد و در نهایت افزایش معناداری در قدرت بیشینه حرکات پرس سینه، پرس پا، جلو بازو، پشت پا و پشت بازو طی هشت هفته تمرین مقاومتی دیده شد. در پایان باید گفت که برای روشنتر شدن بیشتر نقش تمامی این عوامل مورد بررسی در خلق و خو نیاز به انجام تحقیقات وسیعتر و استفاده از نمونه بزرگتری می‌باشد که در آن به تمامی عوامل روحی، فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و شخصیتی توجه شود.

لغات کلیدی: خلق و خو، تمرین مقاومتی، قدرت بیشینه، شاخص توده بدن، زنان غیرفعال.

فصل اول  
مقدمه و معرفی

قرن حاضر را باید قرن اوج پیشرفت و تکنولوژی دانست اما این پیشرفت در سده اخیر مشکلات عدیده ای را به دنبال داشته است که می توان به ازدیاد جمعیت، بحران ترافیک، آموزش و پرورش، معضلات بهداشت روانی، آلودگی های زیست محیطی، کمبود مواد غذایی (فقر غذایی) اشاره نمود. این بحران ها با طبیعت انسان سازگاری نداشته و موجب بروز بیماری های جسمانی و روانی در افراد شده است (Safrit 1973).

مطالعات نشان می دهد که تمرین جسمانی به گونه ای فزاینده به عنوان وسیله ای 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 بیماری ها، بهبود حالت خلق و خو و ... (Mcdonald & Hodgdon 1991).

تحقیقات متعددی نشان داده است که ورزش و تمرینات بدنی آثار مثبتی بر سلامت جسمانی و روانی دارد (Silva & Weinberg, 1989).

بنتون و تری لای<sup>۱</sup> (۱۹۷۷) آثار شرکت در فعالیت های بدنی را بر آمادگی جسمانی و روانی افراد بررسی کرده و به این نتیجه رسیدند که شرکت در فعالیت های جسمانی، به آمادگی قلبی-عروقی منجر می شود که این عامل با بهتر شدن سلامت روانی و خلق و خو ارتباط مثبتی دارد و هر چقدر فعالیت بدنی بیشتر شود، نمرات خلق و خوی افراد بهتر می شود (Thirlaway & Bente, 1997, 46-51). همچنین در فراتحلیلی که پلنت و رودین<sup>۲</sup> (۱۹۹۰) به منظور بررسی تاثیر ورزش بر سلامت روانی انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که تمرینات ورزشی موجب بهبود خلق و خو، سلامت روانی، افزایش خودباوری و عزت نفس افراد شرکت کننده می گردد (Plante & Robin, 1994, 36-39).

با این وجود هنوز اثرات تمرینات مقاومتی بر خلق و خو مشخص نشده است از این رو پژوهشگر در نظر دارد تا تاثیر یک دوره تمرین مقاومتی بر نیمرخ وضعیت خلق و خو و شاخص توده بدن را مورد مطالعه و بررسی قرار دهد.

## ۲-۱ بیان مسئله

خلق و خو عموماً به وضعیت هیجانی و انگیزشی عاطفی متغیر و نه غیر دائم اطلاق می شود. خلق و خوی اشاره به آن ویژگی های روانشناختی دارد که فرایندهای فیزیولوژیکی ارثی سرچشمه می گیرد. از طرف دیگر برخی از نویسندگان معتقدند که خلق و خوی یک استعداد عاطفی زیر بنایی است که آکنده از گرایش های هیجانی و غریزی بوده و به حالت های روانی جنبه مطبوع یا نامطبوع می دهد. بنابراین خلق و خوی به تحریک پذیری هر روز مغز، دستگاه

<sup>۱</sup> Benton and Thirlaway .

<sup>۲</sup> Plant and Rodin.

عصبی خودمختار و دستگاه درون ریز فرد مربوط می شود(-Erich & poelman2000,289-294). منظور از خلق و خوی در این تحقیق نمراتی است که آزمودنی ها از آزمون نیمرخ وضعیت خلقی به دست می آورند. از سوی دیگر یکی از پارامترهای روانشناختی که به تغییرات حجم و شدت تمرین حساس می باشد خلق و خو است(مورگان و کاستیل، ۱۹۸۸). جهت ارزیابی تغییرات خلق و خو در شرایط ورزشی از BRUMS به طور مکرر استفاده شده است. (مارتین، ۲۰۰۰).

فالکین وسیم<sup>۳</sup>(۱۹۸۱) معتقدند تمرینات بی هوازی عامل موثری در رفع اضطراب و افسردگی و به طور کلی ناراحتی های روانی است(Prongk & etal 1997,56-62). شفارد<sup>۴</sup> (۱۹۹۴) در بررسی های خود به این نتیجه رسید که فعالیت بدنی اثر بالقوه ای در بهبود حالت خلقی، کاهش اضطراب و افزایش اعتماد به نفس دارد.

پرانک<sup>۵</sup>(۱۹۹۷) و همکارانش در یک پژوهش روانی- جسمانی که در زنان مطالعه کردند، به این نتیجه رسیدند که تمرین شدید می تواند مزایای زیادی بر روی رفتار و خلق و خو داشته باشد و علاوه برآن، تمرینات بدنی با کاهش استرس، تنش و افزایش اعتماد به نفس همراه است (Clapp&etal, 1999,749- 756).

کلیپ<sup>۶</sup> و همکارانش (۱۹۹۹) اظهار می کند که تمرینات بدنی از دو راه مستقیم در اصلاح خلق و خو تاثیر دارد، یکی رهاسدن آندروفین و دوم با کاهش سطوح کورتیزول (هورمونی که با فشار عصبی در خون ترشح می شود)(Dilorenzo & etal 1999, 75-85). آندروفین ها داروهای طبیعی درد هستند که سبب به وجود آمدن احساسات خوشایند می شوند. تمرینات بدنی اثر افزایش دهنده ای در سطوح آندروفین دارد. از طرفی دیلورنزو<sup>۷</sup>(۱۹۹۹) و برخی از محققان دیگر به این نتیجه رسیدند که تمرینات مناسب بدنی در افزایش سطوح سرتونین (هورمون موثر در اصلاح خلق و خو) تاثیر به سزایی دارند.(Vivian 141).

قدرت و استقامت عضلانی برای سلامتی و تناسب اندام، توانا ساختن افراد جهت انجام فعالیت - بدنی در زمان اوقات فراغت، اجرای آسان تر فعالیت های روزانه ی زندگی و همچنین جهت حفظ عملکرد مستقل زندگی مهم هستند.

برنامه های اصولی تمرینات مقاومتی جهت پیشرفت در عملکرد سیستم عضلانی بکار برده می شوند. اگرچه نتایج اولیه ی تمرین مقاومتی پیشرفت قدرت و استقامت عضلانی بود، اما فواید

<sup>۳</sup> Falking and sime.

<sup>۴</sup> Shepherd .

<sup>۵</sup> Pronk. NP .

<sup>۶</sup> Clapp, et al .

<sup>۷</sup> Dilorenzo, et al .

سلامتی متعددی از این نوع تمرین بدست آمد. تمرین مقاومتی باعث ساخت توده‌ی استخوانی می‌شود، که بموجب آن از دست دادن مواد معدنی استخوانها (استئوپوروزیس) 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. 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 (آبومپا، ۱۳۸۱).

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 (آوست آبوچر ۱۳۷۴، ۷۹).

تحقیقات نشان داده‌اند که افزایش آمادگی جسمانی و فعالیت بدنی بطور مؤثری بر روی خلق خو تاثیر دارد. بنابراین در پژوهش حاضر محقق در جستجوی پاسخ به این سؤال برآمده که آیا تمرین مقاومتی، نیمرخ وضعیت خلق و خو را بهبود می‌بخشد؟ آیا تمرین مقاومتی بر خرده مقیاس های نیمرخ وضعیت خلق و خو تأثیر دارد؟

### ۱-۳ ضرورت و اهمیت تحقیق

ره آورد اصلی جامعه امروز ما پیشرفت تکنولوژی است. این پیشرفت در تمام ابعاد زندگی قابل مشاهده می‌باشد که موجود اصلی زاینده شده از این ارتقاء بی‌حرکی ناشی از زندگی ماشینی است که گریبانگیر تمام گروه های سنی افراد می‌گردد. این عدم تحرک در افراد عامل اصلی توسعه و افزایش بیماری های قلبی-تنفسی و ناملایمات روحی-روانی به شمار می‌رود، که فقر حرکتی را ایجاد می‌کند، که خود به عنوان معضلی که بهداشت روانی و جسمانی انسان ها را تهدید می‌کند مورد توجه قرار می‌گیرد (گائینی، ۱۳۷۲).

اکثر تحقیقاتی که در رشته تربیت بدنی در داخل کشور صورت گرفته بر روی اثرات فیزیکی و فیزیولوژیکی فعالیت های بدنی و ورزش تاکید داشته و پژوهش در زمینه های خلق و خو و اثرات تمرین و فعالیت بدنی بر آن کمتر مورد توجه قرار گرفته بود، با توجه به حجم بسیار زیاد افرادی که با مشکلات عصبی و روانی درگیر هستند و در کشورهای در حال رشد مثل کشور ما رو به ازدیاد دارد، زمینه را برای این تحقیقات آماده می‌کند. به طوریکه تحقیقات مختلف انجام شده در داخل کشور میزان پراکندگی اختلالات روانی را در دامنه وسیعی از افراد جامعه گزارش کرده اند (سروری، ۱۳۷۰). کلیه صاحب نظران و دانشمندان علم پزشکی معتقدند که فعالیت ورزشی مناسب یکی از شروط اساسی حفظ سلامت جسم و روح است. ورزش ضمن افزایش ظرفیت شخصیتی و شادابی، تحمل و سعه صدر افراد در برابر مشکلات زندگی را بالا می‌برد. طبق نظر پژوهشگران، آمادگی جسمانی که دستاورد فعالیت های ورزشی و بدنی است، به عنوان زمینه ای برای دستیابی به شرایط مناسب روانی مورد تایید قرار گرفته است و این یافته ها



نشانگر این است که تمرینات بدنی در بهبود شرایط روانی از جمله حالات افسردگی، اضطراب و اعتماد به نفس موثر بوده است (Murphy & etal 1990, 34-50).

بررسی نتایج مطالعات نشان داده است که فعالیت های بدنی با اشکال مختلف موجب تغییرات خلقی می شود. این تغییرات را می توان به شرح ذیل خلاصه نمود.

فعالیت های هوازی مانند دویدن، شنا کردن و رقص هوازی در مقایسه با فعالیت های بی هوازی موجب تغییرات مثبت در خلق و خو می گردد.

فعالیت های بدنی با شدت کم مانند راهپیمایی در مقایسه با فعالیت های بدنی با شدت بسیار زیاد باعث تغییرات مثبت در خلق و خو می گردد.

افرادی که به طور منظم ورزش می کنند در مقایسه با افراد غیر ورزشکار وضعیت خلقی بهتری دارند.

حتی ماساژ موجب افزایش مثبت وضعیت خلقی می شود (McNair & Droppleman, 1971).

اثرات مثبت فعالیت های بدنی و تمرینات ورزشی بر روی نیمرخ وضعیت خلق و خو ثابت شده است (Lbid, 46-51, 749-756). اما از آنجا که اکثر تحقیقات بر روی تمرینات هوازی تمرکز کرده اند و به تمرینات مقاومتی کمتر پرداخته شده است، لذا انجام این تحقیق ضروری به نظر می رسد.

#### ۴-۱ اهداف تحقیق

##### الف - هدف کلی

هدف کلی این پژوهش عبارت است از :

تعیین تاثیر یک دوره تمرین مقاومتی بر نیمرخ وضعیت خلق و خو و شاخص توده ی بدن در زنان جوان غیر فعال.

##### ب- اهداف اختصاصی

اهداف اختصاصی پژوهش حاضر عبارتند از:

۱- تعیین تاثیر یک دوره تمرین مقاومتی بر خرده مقیاس خشم.

۲- تعیین تاثیر یک دوره تمرین مقاومتی بر خرده مقیاس اغتشاش فکری.

۳- تعیین تاثیر یک دوره تمرین مقاومتی بر خرده مقیاس افسردگی.

۴- تعیین تاثیر یک دوره تمرین مقاومتی بر خرده مقیاس خستگی.

- ۵- تعیین تاثیر یک دوره تمرین مقاومتی بر خرده مقیاس تنش.
- ۶- تعیین تاثیر یک دوره تمرین مقاومتی بر خرده مقیاس نیرومندی.
- ۷- تعیین تاثیر یک دوره تمرین مقاومتی بر خلق و خو.
- ۸- تعیین تاثیر یک دوره تمرین مقاومتی بر شاخص توده‌ی بدن.
- ۹- تعیین تاثیر یک دوره تمرین مقاومتی بر قدرت بیشینه‌ی حرکت پرس سینه.
- ۱۰- تعیین تاثیر یک دوره تمرین مقاومتی بر قدرت بیشینه‌ی حرکت پرس پا.
- ۱۱- تعیین تاثیر یک دوره تمرین مقاومتی بر قدرت بیشینه‌ی حرکت پرس بالا سینه.
- ۱۲- تعیین تاثیر یک دوره تمرین مقاومتی بر قدرت بیشینه‌ی حرکت جلو پا.
- ۱۳- تعیین تاثیر یک دوره تمرین مقاومتی بر قدرت بیشینه‌ی حرکت جلو بازو با دمبل.
- ۱۴- تعیین تاثیر یک دوره تمرین مقاومتی بر قدرت بیشینه‌ی حرکت پشت پا.
- ۱۵- تعیین تاثیر یک دوره تمرین مقاومتی بر قدرت بیشینه‌ی حرکت پشت بازو با دمبل.
- ۱۶- تعیین تاثیر یک دوره تمرین مقاومتی بر نسبت دور کمر به باسن.

#### ۵-۱ فرضیه‌های تحقیق

- ۱- یک دوره تمرین مقاومتی بر خرده مقیاس خشم تاثیر دارد.
- ۲- یک دوره تمرین مقاومتی بر خرده مقیاس اغتشاش فکری تاثیر دارد.
- ۳- یک دوره تمرین مقاومتی بر خرده مقیاس افسردگی تاثیر دارد.
- ۴- یک دوره تمرین مقاومتی بر خرده مقیاس خستگی تاثیر دارد.
- ۵- یک دوره تمرین مقاومتی بر خرده مقیاس تنش تاثیر دارد.
- ۶- یک دوره تمرین مقاومتی بر خرده مقیاس نیرومندی تاثیر دارد.
- ۷- یک دوره تمرین مقاومتی بر خلق و خو تاثیر دارد.
- ۸- یک دوره تمرین مقاومتی بر شاخص توده‌ی بدن تاثیر دارد.
- ۹- یک دوره تمرین مقاومتی بر قدرت بیشینه‌ی حرکت پرس سینه تاثیر دارد.

- ۱۰- یک دوره تمرین مقاومتی بر قدرت بیشینه‌ی حرکت پرس پا تأثیر دارد.
- ۱۱- یک دوره تمرین مقاومتی بر قدرت بیشینه‌ی حرکت پرس بالا سینه تأثیر دارد.
- ۱۲- یک دوره تمرین مقاومتی بر قدرت بیشینه‌ی حرکت جلو پا تأثیر دارد.
- ۱۳- یک دوره تمرین مقاومتی بر قدرت بیشینه‌ی حرکت جلو بازو با دمبل تأثیر دارد.
- ۱۴- یک دوره تمرین مقاومتی بر قدرت بیشینه‌ی حرکت پشت پا تأثیر دارد.
- ۱۵- یک دوره تمرین مقاومتی بر قدرت بیشینه‌ی حرکت پشت بازو با دمبل تأثیر دارد.
- ۱۶- یک دوره تمرین مقاومتی بر نسبت دور کمر به باسن تأثیر 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

نیمرخ وضعیت خلق و خو، شاخص توده‌ی بدن، عملکرد عضلانی (قدرت بیشینه)، نسبت دور کمر به باسن.

#### 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 و روانی آزمودنی‌ها.

۳- عدم امکان کنترل دقیق تغذیه آزمودنی‌ها.

#### ۹-۱ تعاریف، اصطلاحات و واژه‌ها

##### تعاریف مفهومی

۱- خلق و خو (mood): خلق و خو عموماً به عنوان وضعیت هیجانی که انگیزتگی را متأثر کرده و متغیر می‌باشد، تعریف می‌گردد (ا بومپا، ۱۳۸۲).

منظور از خلق و خو در این تحقیق نمراتی است که آزمودنی‌ها از آزمون نیمرخ وضعیت خلقی به دست می‌آورند.

۲- زنان غیرفعال (Inactive Women): زنان غیرفعال در پژوهش حاضر به افرادی اطلاق می‌شوند که هیچ گونه تمرین و فعالیت بدنی منظم نداشته باشند.

۳- تمرین مقاومتی (Resistance Training): به تمرین‌هایی که بر مقاومتی غلبه می‌کنند تمرین مقاومتی اطلاق می‌شود (Journal of aging and physical activity 1996, 234-250)

۴- قدرت بیشینه (Maximum Strength): نشان دهنده‌ی بالاترین نیرویی است که دستگاه عصبی-عضلانی می‌تواند هنگام انقباض بیشینه ایجاد کند. در واقع سنگین‌ترین باری که یک ورزشکار می‌تواند در یک حرکت بلند کند، قدرت بیشینه نامیده می‌شود و بصورت صد درصد یا یک تکرار بیشینه (1RM) بیان می‌شود (Journal of aging and physical activity 1996, 234-250)

۵- شاخص توده‌ی بدن (body mass index): نسبت وزن (کیلوگرم) بر مجذور قد (متر) است که به عنوان معیاری برای تعیین اضافه وزن و چاقی به کار می‌رود (Morgan & etal 1987, 107-114). در این مطالعه میزان شاخص توده‌ی بدنی حاصل تقسیم وزن بر مجذور قد می‌باشد.

##### تعاریف عملیاتی

۱- خلق و خو: در این پژوهش خلق و خو نمره‌ای است که فرد از پرسشنامه‌ی نیمرخ وضعیت خلقی BRUMS که شامل شش خرده مقیاس خشم، اغتشاش فکری، افسردگی خستگی، تنش، نیرومندی است را کسب می‌کند.