

نشریه تحقیقات کاربردی علوم ورزشی، آموزشی بدون مرز
Journal of Sport Sciences & Educational Applied Researches Without Border
ISSN:5909-2538

JSSEARWB

فصلنامه تحقیقات کاربردی علوم ورزشی،آموزشی بدون مرز

شماره ششم سال نهم پاییز۱۴۰۴

صاحب امتیاز: محمد خالد دودمان

مدیر مسئول: محمد خالد دودمان

ویراستار : سیده فرزانه ختیال

شمارگان:-

هیات تحریریه :

دکترمحمدرحیم‌نجف زاده، دکترمحمدابراهیم‌مرجانی، دکتر رضا شجیع، دکتر داروین صبوری، دکترمحسن شیرعلی، دکتر احمدرضا عسکری، دکتر رسول‌عابدان زاده، دکتر مجید نامور، دکتر محمدویسی، دکتر کاظم‌مهری، دکتر فخرالدین حسنلویی، دکتر ایمان زکوی، دکتر ابراهیم نوروزی سیدحسینی، دکتر آزاد محمدی، دکتر مجیدنامور، دکتر رسول عابدان زاده،ابراهیم عثمانی، اکبر مهدوی و خانمها دکتر عادله عظیمی لارستاقی، شبنم زینالی، رقیه حسن نژاد

با سپاس از :

پروفسور مهدی نمازی زاده(پدر تربیت بدنی آکادمیک ایران)، دکتر سیدرضا عطارزاده حسینی (استادتمام دانشگاه فردوسی مشهد)، دکتر مهرعلی همتی نژاد(استادتمام دانشگاه شمال)، دکتر محمدتقی اقدسی(استاد تمام دانشگاه تبریز) ،دکتر علی ثقه الاسلامی(رییس دانشکده تربیت بدنی دانشگاه بیرجند) و آقای بیژن شیری(دبیرشورای راهبردی ورزش مناطق آزادکشور)

www.jarsport.ir

قیمت:۵۰۰۰تومان

درباره نشریه

نشریه تحقیقات کاربردی علوم ورزشی، آموزشی بدون مرز بر اساس مجوز شماره ۷۷۴۹۴ مورخ ۱۳۹۵/۰۶/۰۲ از وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی می باشد که اولین شماره این نشریه در آبان ماه ۱۳۹۵ به چاپ رسیده و تاکنون به طور مرتب انتشار یافته است. قلمرو موضوعی این نشریه شامل حوزه های علوم ورزشی و، آموزشی ونیز مطالعات میان رشته‌ای مرتبط می باشد. هدف از انتشار نشریه تلاش برای ایجاد زمینه های مناسب تولید علم و دانش در حیطه های فوق و کمک به ارتقای سطح دانش اندیشمندان، محققان، دانشجویان و کارشناسان می باشد. همچنین نشریه در پایگاه های معتبر علمی تخصصی مگ ایران، علمی تخصصی دانشگاهی، ویرا ساینس و چند پایگاه و مؤسسه معتبر دولتی و غیر دولتی نمایه گردیده و حامی علمی چندین همایش معتبر دانشگاه ی و وزارتی از قبیل‌آموزش‌وپرورش و وزارت‌علوم بوده است، همچنین نشریه تحقیقات کاربردی علوم ورزشی،آموزشی بدون مرز درتاریخ ۱۰ بهمن ۱۳۹۵، موفق به دریافت شماره استاندارد بین المللی پیایندها از سازمان اسناد و کتابخانه ملی ایران، مرکز ملی شاپا شد. شماره شاپا برای نشریه تحقیقات کاربردی علوم ورزشی، آموزشی بدون مرز، ۵۹۰۹ – ۲۵۳۸ ISSN می باشد.

ورزش یک مقوله فرهنگی و اجتماعی است، باید به فکر علمی کردن آن باشیم

WWW.moukryankhabar.IR

قابل توجه نویسندگان و مترجمان:

مقاله ها و مطالب علمی که برای درج نشریه می فرستید، باید با اهداف و رویکردهای تربیت بدنی ،علوم ورزشی، علوم آموزشی و یا سایر علوم مرتبط باشند و نباید قبلا" درجای دیگر چاپ شده باشند.

مقاله های ترجمه شده باید با متن اصلی همخوانی داشته باشند ومتن اصلی نیز بهمراه آن ارسال گردد. چنانچه مقاله را خلاصه می کنید، این موضوع را قید بفرمایید.

مقاله طبق شیوه نامه ی که درسایت نشریه به نشانی الکترونیکی (WWW.JARSPORT.IR) مشخص شده است تهیه وتنظیم گردد.

مقاله ها را می‌توانید به ادرس ایمیل در بخش تماس باما درج گردیده است ارسال فرمایید .

نظرات و مباحث درج شده در مقالات و مطالب ضرورتا" مبین رای و نظر مسئولان نشریه نمی باشد و شخص نویسنده مسئول هر مقاله یا مطلب مسئول مستقیم میباشند.

تماس با ما

برای دریافت اشتراک نشریه کافی است یک ایمیل با عنوان دریافت اشتراک نشریه به ایمیل INFO@JARSPORT.IR ارسال فرمایید.

مقالات ،مطالب ،نظرات ،انتقادات و پیشنهادات خود را از طریق راههای ارتباطی زیر با ما درمیان بگذارید:

ادرس دفتر مرکزی(موقت): استان آذربایجانغربی -شهرستان پیرانشهر – بلوار ارتش- خیابان مهر

INFO@JARSPORT.IR
KHALDDODMAN@CHMAIL.IR
۰۰۹۸۹۳۵۳۳۲۳۵۲۶


تو را من چشم در راهم...
انجمن خیریه حمایت از بیماران مبتلا به سرطان(امید)
شماره حساب های:
۱۱۱۱ بانک تجارت، ۱۳۱۴ بانک ملی
و شماره کارت ۶۰۳۷ ۶۹۱۹ ۹۰۰۲ ۷۳۰۲ بانک صادرات
جهت واریز مبالغ اهدایی نیکوکاران محترم
دفتر مرکزی: ارومیه، بلوارفرهنگیان،
جنب خیابان امید
مرکز پژوهشی و درمانی امید
روابط عمومی: ۰۴۴-۳۳۸۵۰۰۰۴
سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۴۷۰۴۰۰
دفتر تهران: ۰۲۱-۸۸۵۴۸۲۱۷
www.omidcharity.org
info@omidcharity.org


با هزار تومان
چی کار میشه کرد؟
به نوب خرید
به مینی پیتزا خرید
به شیشه آب خرید
آلوچه خرید
مجله خرید
سیم ظرفشویی خرید
آبمیوه خورد
کرایه تاکسی داد
کارخاصی نمی شه کرد
دو تا بستنی خرید
سیگار خرید
هیچ کاری نمی شه کرد
نان خرید
یه مسواک خرید
۱۰ لیتر بنزین زد
روزنامه خرید
گچ تخته خرید
پس انداز کرد
با هزار تومان؟!
چند شاخه گل خرید
فال حافظ خرید
به جفت جوراب خرید
صابون خرید
بادوم زمینی خرید
معجون خورد
خرما خرید
مترو سوار شد
با هزار تومان میشه به یک کودک
مبتلا به سرطان کمک کرد
این روزها با یک دونه هزار تومانی هیچ کار مهمی نمیشه انجام داد یا
چیز خاصی خرید. ولی اگر هرکدوم از شما ماهی فقط هزار تومان به
بیمارستان محک کمک کنه، میشه با مجموع اونها به کودکان مبتلا به
سرطان که تحت پوشش و حمایت موسسه محک هستند، کمک های
زیادی کرد. اینجوری شما میتونین با کمترین هزینه از پرارزش ترین
چیز در دنیا "جان یک کودک" حمایت کنید.
با تماس با شماره ۲۲۴۵۱۴۱۴ در طرح عضویت
ماهی هزار تومان محک مشارکت کنید.
محک
موسسه خیریه حمایت از
کودکان مبتلا به سرطان

فهرست

عنوان	صفحه
پیشگفتار	۱
ارائه مدل مهارت‌های ارتباطی مدیران بر چرخه عمر مشتریان با نقش میانجی اثربخشی ارتباطات اماکن ورزشی استان اردبیل **نسرین عزیزیان‌کهن[۱]، افرا محرمی «نویسنده مسئول»، [۲*]**	۲
تاثیرهشت هفته تمرینات منتخب پیلاتس بر قدرت عضلات پلانتارفلکسور و دامنه حرکتی مچ پای زنان سالمند محمدابراهیم مرجانی [۱] ، عاطفه کمالی [*۲](نویسنده مسئول)	۱۱
ارزشیابی اثربخشی دوره های ضمن خدمت معلمان تربیت بدنی شهرستان کازرون براساس مدل کرک پاتریک ایمان راسخ [۱] ، ابراهیم خوشنام* [۲](نویسنده مسئول)	۲۳
بررسی روش های کششی ایستا و پویا بر آمادگی حرکتی زنان ورزشکار فاطمه رحمانیان[۱]، ابراهیم خوشنام*[۲](نویسنده مسئول)	۳۴
رابطه هوش عاطفی و سلامت روانی دانشجویان دختر ورزشکار دانشگاه های جهرم لیلا شکوهی فرد [۱] ، ابراهیم خوشنام* [۲](نویسنده مسئول)	۴۵
اثر تمرینات اینتروالومصرف مکمل ویتامین E در کاهش تولید رادیکالهای آزاد مردان غیرورزشکار محمد صادق خوشنام [۱] ، الهام کرمپور* [۲](نویسنده مسئول)	۵۵
بررسی تاثیر فعالیت تمرینی پیش تمرینی بر سطوح آنزیم هایکبدی مردان چاق غیر فعال تحت رژیم غذایی امیر فلاح نژاد [۱*] ، حسین یزدانشناسان[۲]	۶۳
تدوین برنامه راهبردی در حوزه ورزش های رزمی در شهرستان جهرم سانا نادریان [۱] ، مسعود نادریان*	۷۸
بررسی عوامل بازدارنده مشارکت ورزشی معلولین جسمی –حرکتی شهر کازرون بهنام مهدوی فر [۱] ، ابراهیم خوشنام* ۲ (نویسنده مسئول)	۹۷
بررسی هوش عاطفی دختران ورزشکار دانشجو در دانشگاه های جهرم لیلا شکوهی فرد [۱] ابراهیم خوشنام* [۲](نویسنده مسئول)	۱۰۹

[۱] Nasrinazizian@yahoo.com

[۲] aframoharami@gmail.com

پیشگفتار

سپاس خدای بزرگ که به یاری او و تلاش مداوم همکاران محترم در نشریه‌توانستیم نشریه را راه اندازی کنیم. باتوجه به پیشرفت روزافزون علم ودانش، ضرورت ارائه ی نتایج حاصل از تحقیقات و پژوهش ها برای استفاده ی محققان و علاقمندان، امری اجتناب ناپذیر است. شبکه ها و سایتها جدیددر فضای مجازی امکان دسترسی آسان به منابع علمی و اطلاعاتی را فراهم می سازد و بی شک یکی از مهمترین این منابع اطلاعاتی نشریات علمی باهیات تحریریه متخصص در زمینه‌های تخصصی مرتبط می‌باشد. با توجه به‌انتشار نشریات مختلف به ویژه در سال‌های اخیر رشد وسیع و گسترده‌ی‌را شاهد بوده‌ایم. فلذابین محققان و اندیشمندان یک رشته یا حرفه با وجود این نشریات ارتباط هدفمندو سهل الوصول تری فراهم شده است، گسترش علوم وفنون با توجه به توسعه روزافزون تحصیلات آکادمیک و تجربیات دانش کاربردی اندیشمندان وعلاقمندان بستر مناسبی را برای بهبود کیفیت تحقیقات و پژوهش‌ها بوجود اورده است و نشریات به عنوان ابزاری قدرتمند در ارائه نتایج تحقیقات و پژوهش ها نقش بسیار مهمی در دستیابی به ارتقاء علمی(کمی وکیفی) در رشته های مختلفی داشته است.بر همین اساس نشریه تحقیقات کاربردی علوم ورزشی، آموزشی بدون مرز نیز نخواسته که ازاین قافله عقب افتاده و بستری متفاوت‌تری را برای جامعه علمی و علاقمندان حوزه تربیت بدنی ،علوم ورزش، مدیریت آموزشی و دیگر رشته های مرتبط فراهم میسازد که مقالات، مطالب علمی کاربردی و اطلاعات خود را به اطلاع عموم و متخصصین علوم ورزشی و آموزشی رسانند. و درآخر از تلاش و همکاری همه اعضا و هیات تحریریه در نشریه تشکر و قدردانی می گردد.

ارائه مدل مهارت‌های ارتباطی مدیران بر چرخه عمر مشتریان با نقش میانجی اثربخشی ارتباطات اماکن ورزشی استان اردبیل

نسرین عزیزیان‌کهن[۳]، افرا محرمی «نویسنده مسئول»، [۴*]

[۱] دانشیار گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

[۲] کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

چکیده

هدف از این پژوهش ارائه مدل مهارت‌های ارتباطی مدیران بر چرخه عمر مشتریان با نقش میانجی اثربخشی ارتباطات اماکن ورزشی استان اردبیل بود. پژوهش حاضر از لحاظ هدف کاربردی و از نوع پژوهش‌های توصیفی – پیمایشی بود. جامعه آماری تحقیق شامل کلیه مشتریان (مراجعه‌کنندگان) اماکن ورزشی استان اردبیل بود که با استفاده از فرمول کوکران و از طریق روش نمونه‌گیری خوشه‌ای و دردسترس تعداد ۴۱۰ نفر از افراد به عنوان نمونه پژوهش تعیین گردید. ابزار گردآوری اطلاعات، سه پرسشنامه استاندارد مهارت‌های ارتباطی مدیران و ارزش چرخه عمر مشتری نوری‌روش و همکاران و پرسشنامه اثربخشی اماکن ورزشی بود؛ همچنین پس از بررسی تعیین نرمال بودن توزیع داده‌ها، از آزمون‌های ضرایب استاندارد، ضرایب غیر استاندارد و ضرایب مسیرهای مستقیم موجود در مدل استفاده گردید. برای تحلیل داده‌ها، نرم افزار SPSS۲٤ و AMOS۲۳ به کار گرفته شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که مهارت‌های ارتباطی مدیران بر اثربخشی ارتباطات تأثیر دارد؛ همچنین نتایج نشان داد که مهارت‌های ارتباطی مدیران بر چرخه عمر مشتریان و اثربخشی ارتباطات بر چرخه عمر مشتریان تأثیرگذارند. باتوجه‌به اثر مثبت مهارت‌های ارتباطی مدیران بر چرخه عمر مشتریان و اثرات مثبت مهارت‌های ارتباطی مدیران بر اثربخشی ارتباطات و اثربخشی ارتباطات بر چرخه عمر مشتریان، می‌توان متغیر برند سازمانی را یک متغیر میانجی جزئی محسوب کرد.

واژه گان کلیدی: مهارت ارتباطی، چرخه عمر، مشتری، ارتباطات، اماکن ورزشی

---

[۳] Nasrinazizian@yahoo.com

[٤] aframoharami@gmail.com

Presenting the Communication Skills Model of Managers on the Life cycle of Customers with the Mediating Role of Communication Effectiveness of Sports Facilities in Ardabil Province

Nasrin Azizian – Kohan[1], Afra Moharami "Corresponding Author" [2*]

١. Associate Prof. in Department of Sports Management, Faculty of Educational Sciences & Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

٢. M.Sc. in Sports Management, Faculty of Educational Sciences & Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

Abstract

The purpose of this research was to provide a model of communication skills of managers on the life cycle of customers with the mediating role of communication effectiveness of sport facilities in Ardabil province.

The current research was applied in terms of purpose and descriptive-survey type of research. The statistical population of the research included all customers (visitors) of sports facilities in Ardabil province, which was determined by using Cochran's formula and through the available cluster sampling method of ٤١٠ people as the research sample. The data collection tool was three standard questionnaires of managers' communication skills and customer life cycle value by Nooriravesh et al. and sports facilities effectiveness questionnaire. Also, after checking to determine the normality of data distribution, tests of standard coefficients, non-standard coefficients and coefficients of direct paths in the model were used. SPSS٢٤ and AMOS٢٣ software were used for data analysis.

The findings of the research showed that the communication skills of managers affect the effectiveness of communication. Also, the results showed that the communication skills of managers affect the life cycle of customers and the effectiveness of communication affects the life cycle of customers. Considering the positive effect of managers' communication skills on the life cycle of customers and the positive effects of managers' communication skills on the effectiveness of communication and the effectiveness of

communication on the life cycle of customers, the organizational brand variable can be considered a partial mediating variable.
Keywords: Communication Skill, Life Cycle, Customer, Communications, Sports Facilities

مقدمه

امروزه سازمان‌ها جهت ادامه حیات خود بایستی آگاهی دقیق و کامل از عوامل محیطی به‌ویژه مشتریان خود داشته باشند. این الزام باعث شده تا سازمان‌ها فراتر از روش‌های سنتی، مفاهیم نوینی در زمینه مشتری‌مداری و بازاریابی را مطرح سازند. همچنین، بسیاری از سازمان‌های ورزشی درک کرده‌اند که صرف سرمایه‌گذاری هنگفت، نمی‌تواند به‌تنهایی، رضایت مشتریان را برای مدت‌زمان طولانی تضمین کند. نکته حائز اهمیت درارتباط‌با شفاف‌سازی و تعیین انتظارات مشتریان ورزشی، توسعه برنامه‌های منظم و دقیق برای سنجش میزان رضایت مشتری است (نوری روش وهمکاران، ۱۴۰۰). در دوران معاصر، مجموعه‌های ورزشی به بهبود خدمات خود می‌پردازند تا مشتریان را به طور دائمی نگه دارند. مشتریان نیز با این حق انتخاب که در اختیار دارند که در صورت عدم رضایت از سازمان، به‌سوی رقبا سوق پیدا کنند. این شرایط باعث شده است که قدرت به‌تدریج به سمت مشتریان سوق یابد (اندام و همکاران، ۱۳۹۳). در آغاز هر فعالیت تجاری، اولویت با جلب نظر مشتریان است و سپس کسب منفعت مطرح می‌گردد. در دنیای کسب‌وکار امروز، آگاهی از اینکه مشتری و خشنودی او از جمله عوامل حیاتی در موفقیت است، بر همگان روشن شده است (هنری و همکاران، ۱۳۹۳).

در دوران بلوغ محصول، حفظ سطح سوددهی برای شرکت‌ها از اهمیت بالایی برخوردار است. طراحی مجدد محصول یک استراتژی کلیدی جهت حفظ وضعیت موجود می‌باشد (گل صباغ وهمکاران، ۱۴۰۱). سازمان‌ها باید از ارائه خدمات به میزان ارزش پول پرداختی، اطمینان حاصل نمایند که به افزایش مشتریان و برقراری ارتباطات درازمدت با آن‌ها منجرگردد (رستمی، ۱۳۹۶).

رضایت مشتریان چالشی دشوار است؛ زیرا بایستی عوامل متنوعی را در این راستا مد نظر قرار داد (عالی و همکاران، ۱۳۹۸). یکی از عوامل کلیدی در عرصه رقابتی امروز، ارائه محصولات یا خدماتی با بالاترین سطح کیفیت است. رضایت مشتریان، پیش‌بینی وفاداری آن‌ها را نیز ممکن می‌سازد. بدون حضور مشتری، هستی سازمان تجاری معنای خود را از دست می‌دهد و عملاً موجودیتی نخواهد داشت. این دو مفهوم، به دلیل نقش حیاتی‌شان در دستیابی به اهداف کسب‌وکار شرکت‌ها، از اهمیت برخوردارند؛ لذا می‌توان گفت که ارتباط بین بازارهای کسب‌وکار با مشتریان، مهم‌ترین ارتباط به شمار می‌آید (مهدوی و همکاران، ۱۳۹۹؛ دهقان قهفرخی، ۱۳۹۸). رضایت مشتریان در استفاده از کالا یا خدمات، استراتژی حیاتی برای شرکت‌هایی است که به دنبال تثبیت جایگاه خود می‌باشند (یی و ناتاژان، ۲۰۱۸). در ارائه خدمات، اهمیت اینکه در ذهنیت مردم، تصوری مطلوب شکل گیرد، می‌تواند به تقویت پیوندهای درازمدت با مشتریان منجر شود (کانتی بوس، ۲۰۱۲). در فرآیند گسترش ارتباطات، مصرف‌کننده با آگاهی عمیق‌تر از سازمان و بنا نهادن روابط اعتمادی و وابستگی دوجانبه، توانایی بیشتری در همکاری برای پیشنهادات و توسعه محصولات خواهد داشت. به همین ترتیب، در دوره پختگی این ارتباطات، مشتریان با نزدیکی بیشتر به شرکت و کسب دانش گسترده‌تر درباره آن، برای ارائه پیشنهادات یا مشارکت فعال آمادگی دارند(کمبل و همکاران، ۲۰۱۸). عموماً، تمامی مصرف‌کنندگان برای سازمان‌ها اهمیت یکسانی ندارند و سازمان‌ها با شناخت و تحلیل مشتریان، آنها را مطابق با ارزش‌شان، دسته‌بندی می‌کنند که این فرآیند، زمینه‌ساز استفاده بهینه از منابع محدود، پیاده‌سازی استراتژی‌های بازاریابی موثر و در نهایت، هدایت سودآوری به همراه مدیریت ارتباط با مشتریان می‌شود. یافته‌های این تحقیق می‌تواند به‌عنوان یک راهنما برای سازمان‌های ورزشی عمل کند تا با تمرکز بر بهبود مهارت‌های ارتباطی مدیران، گام‌های مؤثری در جهت افزایش دوام حضور مشتریان، سودآوری بالاتر و بهبود بهره‌وری مکان‌های ورزشی بردارند و در نهایت به تقویت سلامت عموم جامعه منجر شود. باتوجه به اهمیت موضوع این تحقیق به دنبال ارائه مدل مهارت‌های ارتباطی مدیران بر چرخه عمر مشتریان با نقش میانجی اثربخشی ارتباطات اماکن ورزشی استان اردبیل است.

مبانی نظری و پیشینه پژوهش

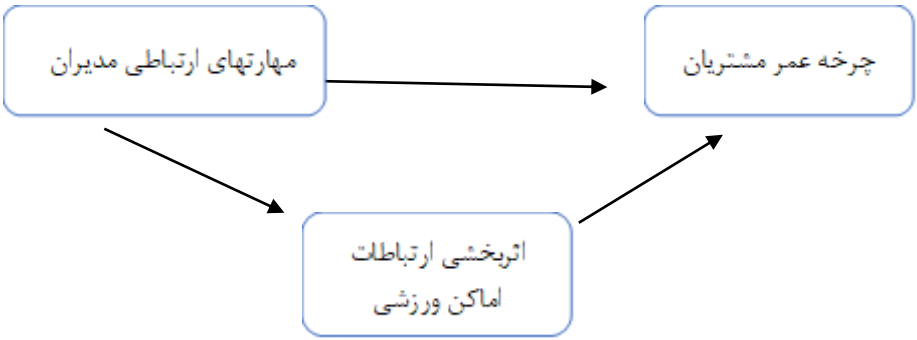
ارتباطات را می‌توان یک رشته کامل جهت تبادل اطلاعات دانست (جزینی،۱۳۹۴) که شامل سه عنصر پیام، فرستنده پیام، گیرنده پیام می باشد؛ اما کامل ترین طرح برای فرایند ارتباط را می‌توان در ارتباط با هشت عنصر در نظر گرفت: منبع پیام، وسیله، رمزگذاری، رمزخوانی، درآوردن پیام به شکل رمز، بازخورد، مقصد پیام (نارسیس، ۱۹۹۴). در مورد مهارت‌های ارتباطی تعاریف متفاوتی وجود دارد اما بهترین گزینه این است که مهارت های انسانی را به عنوان ایجاد محیطی برای اظهارنظر افراد، در نظر گرفت که در آن احساس امنیت وجود داشته باشد. مهارت های ارتباطی دارای سه بعد می باشد: الف. بعد فردی (مهارتهای مدیر در جهت بهبود عملکرد می‌باشد که شامل قدرت حل مسائل، خلاقیت، کنترل استرس، مدیریت شغلی، مدیریت زمان و غیره است) ب. بعد گروهی (مهارت های مدیریت در ارتباط با دیگران مانند مدیریت افراد به وسیله درک نیازها، مدیریت تعارض، تفویض اختیار، توزیع مناسب منابع و غیره) ج. بعدسازمانی (مهارت‌های مدیر جهت اداره سازمان که شامل فراهم‌سازی محیط مناسب جهت کار با اشتیاق افراد، مدیریت تغییر، مدیریت افزایش کارایی، تعیین اهداف، پیش‌بینی و ارزشیابی جهت انجام کار، مدیریت عوامل بیرونی و درونی، مدیریت مسائل مالی سازمان و...) (ترابی و همکاران،۱۳۸۸). در پژوهشی وو و چان (۲۰۲۰) نشان دادند که بنگاه‌های اقتصادی باید به ارزش افزودن به خدمات‌رسانی از طریق لبخند و تأیید سر، اهمیت قابل‌توجهی بدهند و کوشش‌های همگام خود را بر پیامدهای خدماتی که عرضه می‌کنند متمرکز نمایند تا در نتیجه به بهبود و تعالی ارتباط بین کارکنان و مشتریان منجر شود. در پژوهشی دیگر دندیس و ال حاج عید (۲۰۲۲) مشاهده نمودند که اعتبار برند، مزایای درمان ویژه و اطمینان تأثیر مثبت و معناداری بر تمایل به پرداخت بیشتر، تبلیغات شفاهی و قصد خرید مجدد مشتریان دارد. مدیریت ارتباط با مشتری (CRM[۵]) که اخیرا مورد توجه قرار گرفته فرایند شناسایی، انتخاب، توسعه و نگهداری مشتریان سودمند است که سازمان ها با برقراری روابط بلند مدت می‌توانند رضایتشان را کسب نمایند؛ بنابراین CRM یک استراتژی برای کسب و کار در زمینه بازاریابی می‌باشد که منجر به رضایت مشتری و در نتیجه سود برای

[۵] Customer Relationship Management

سازمان می‌شود زیرا مشتریان به دلیل ارتباط مستقیم با سازمان، مهمترین دارایی آن محسوب می‌شوند (یعقوبی و همکاران،۱۳۹۲). جوانا ماستا و همکاران (۲۰۱۹) در پژوهش خود بیان نمودند که خدمات مشتری از طریق مدیریت ارتباط با مشتری (CRM) تأثیر معناداری در بهبود وفاداری مشتری و ایجاد تصویر ذهنی خوب دارد. سیاهلنی و همکاران (۲۰۲۲) نیز قصد خرید مجدد در بازار را تحت‌تأثیر محبت و رضایت مشتری گزارش کردند. در پژوهشی دیگر دارمایاسا و یاسا (۲۰۲۱) به این نتیجه رسیدند که بازاریابی رابطه‌مند تأثیر مثبت و معناداری بر وفاداری و رضایت مشتری دارد. بالابردن کیفیت ارتباط، می‌تواند منجر به ارتباط مستمر مشتری گردد و سازمان را قادر سازد تا مشتریان دائمی جهت بقای خود و کسب سود ایجاد کند (لی، ۲۰۰۵). امروزه با افزایش تعداد اماکن ورزشی در سطح استان اردبیل و لزوم اقداماتی جهت رونق استفاده بیش از پیش از این اماکن، مدیران و کارکنان بایستی به نقش مهارت های ارتباطی خود در جذب و حفظ مشتریان اماکن ورزشی واقف بوده و از طرق مختلف سعی در بهبود وضعیت ارتباطی خود داشته باشند لذا باتوجه به اهمیت این موضوع و خلا تحقیقات جامع در این خصوص، پژوهش حاضر به دنبال ارائه مدل مهارت‌های ارتباطی مدیران بر چرخه عمر مشتریان با نقش میانجی اثربخشی ارتباطات اماکن ورزشی استان اردبیل است.

توسعه فرضیه‌ها و الگوی مفهومی

اهمیت انجام این مطالعه در این واقعیت نهفته است که استان اردبیل اکنون به تعداد بیشتری مکان‌های ورزشی مجهز شده و شهروندان به فواید فراوان ورزش و حضور در این مراکز پی برده‌اند. در این راستا، لزوم تحلیل عوامل مؤثر بر این موضوع، به‌ویژه توانایی‌های ارتباطی مدیران، احساس می‌شود. همچنین، باتوجه‌به اهمیت توانایی‌های ارتباطی مدیران و نقش آن‌ها در حفظ حضور طولانی‌مدت و پایدار مشتریان در مراکز ورزشی که به کاهش هزینه‌ها منجر می‌شود و تعداد تحقیقات جامع محدود در این زمینه لزوم انجام این پژوهش ضروری به نظر می رسد. مدل مفهومی پژوهش حاضر به‌قرار زیر است:



روش شناسی

این تحقیق از نظر هدف، کاربردی از نوع توصیفی بود که به روش پیمایشی و مبتنی بر مدل‌یابی معادلات انجام شد. جامعه آماری این پژوهش، کلیه مشتریان (مراجعه‌کنندگان) اماکن ورزشی استان اردبیل است و جهت تعیین حجم نمونه آماری، از فرمول کوکران برای جامعه نامحدود استفاده شد و حجم نمونه ۴۱۰ نفر تعیین گردید. نمونه‌گیری نیز با روش خوشه‌ای و دردسترس انجام شد. همچنین پژوهش حاضر از نظر روش گردآوری اطلاعات، از نوع تحقیقات میدانی بود که به‌منظور جمع‌آوری داده‌ها از سه پرسش‌نامه استاندارد مهارت‌های ارتباطی مدیران و ارزش چرخه عمر مشتری نوری‌روش و همکاران (۱۴۰۰) و پرسش‌نامه اثربخشی اماکن ورزشی مهدوی (۱۳۹۹) استفاده شد. روایی پرسش‌نامه اول و دوم در پژوهش نوری‌روش و همکاران (۱۴۰۰) مورد تأیید قرار گرفته و میزان پایایی آنها نیز از طریق آلفای کرونباخ به ترتیب ۹۲٪ و ۸۰٪ محاسبه و به تأیید رسیده است. روایی محتوایی و صوری پرسش‌نامه سوم نیز به‌وسیله اساتید مدیریت تأیید و سپس پایایی آلفای کرونباخ آن ۰/۸۹ گزارش گردید. پرسش‌نامه بین مشتریان اماکن ورزشی شهرستان‌های اردبیل، مشکین‌شهر، خلخال، پارس‌آباد و گرمی از استان اردبیل توزیع گردید. همچنین، روایی تمامی این پرسش‌نامه‌ها قبلا" مورد تأیید اساتید و خبرگان متخصص قرار گرفته است. جهت بررسی فرضیات، پس از بررسی تعیین نرمال بودن

توزیع داده‌ها، از آزمون‌های ضرایب استاندارد، ضرایب غیراستاندارد و ضرایب مسیرهای مستقیم موجود در مدل استفاده گردید. در نهایت پرسش‌نامه‌های جمع‌آوری‌شده با استفاده از نرم‌افزار SPSS۲٤ و AMOS۲۳ مورد تجزیه‌وتحلیل قرار گرفت.

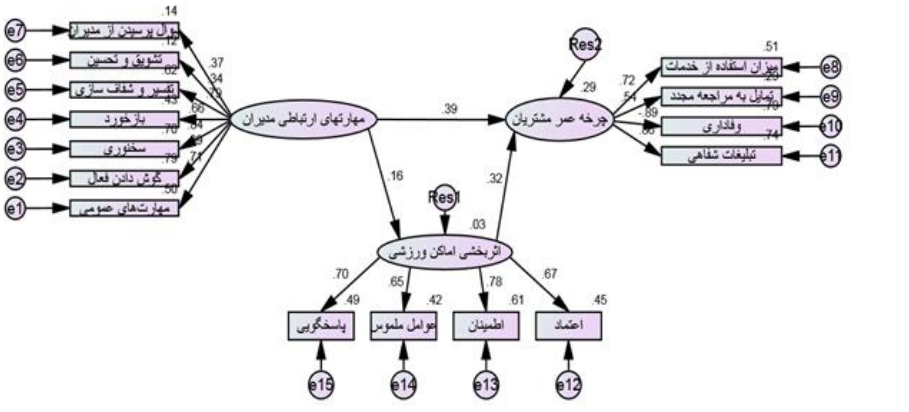
تحلیل داده‌ها و یافته های پژوهش

از مجموع ۴۱۰ نفر نمونه که در این تحقیق حضور داشتند ۱۷۸نفر مرد و ۲۳۲نفر زن بودند. ۶۸ نفر از آزمودنی‌ها دارای مدرک دیپلم و زیر دیپلم و ۴۲ نفر دارای مدرک دیپلم، ۱۸۵نفر دارای مدرک لیسانس و ۹۰ نفر از آزمودنی ها فوق لیسانس و ۲۵ نفر نیز دارای مدرک دکتری بودند. ۳۰ نفر آزمودنی‌ها زیر۱۵ سال ، ۳۲ نفر بین ۱۵تا۲۰ سال، ۶۹ نفر بین ۲۱ تا ۲۵ سال و ۱۱۴ نفر ۲۶ تا۳۰ سال،۸۰ نفر بین۳۱ تا ۳۵ سال،۶۲ نفر بین۳۶ تا۴۰ سال و۲۳ نفر نیز بالای۴۰ سال سن داشتند. در این پژوهش برای بررسی پیش فرض نرمال بودن تک متغیره و چند متغیره، از ضریب کشیدگی و چولگی استفاده گردید. نتایج تست نرمال بودن متغیرهای آشکار نشان داد که مقادیر کشیدگی و چولگی کلیه متغیرهای آشکار در دامنه قابل قبولی قرار دارند. (جدول ۱)

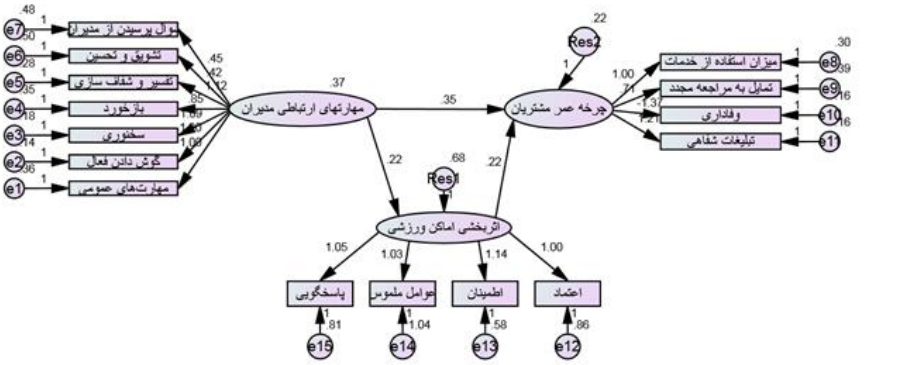
جدول ۱. بررسی نرمال بودن توزیع داده‌های پژوهش

مؤلفه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	ضریب چولگی (Skewness)	ضریب کشیدگی (Kurtosis)
مهارت‌های ارتباط عمومی	۴۱۰	۳/۹۶	۰/۶۲	−۱/۷۸	−۰/۲۱
گوش‌دادن فعال	۴۱۰	۳/۹۶	۰/۶۶	−۱/۸۵	−۱/۸۴
سخنوری	۴۱۰	۳/۸۹	۰/۵۹	−۱/۹۴	−۱/۵۴

بازخورد	۴۱ ۰	۳/۸۹	۰/۶۶	−۱/۹۴	−۰/۱۱
تفسیر و شفاف‌سازی صحبت‌های مخاطب	۴۱ ۰	۳/۹۱	۰/۶۱	−۱/۹۰	−۱/۹۵
تشویق و تحسین	۴۱ ۰	۳/۹۱	۰/۶۷	−۱/۷۹	−۱/۳۴
سؤال پرسیدن	۴۱ ۰	۳/۸۷	۰/۶۲	−۱/۷۸	−۱/۶۴
چرخه عمر مشتری	۴۱ ۰	۳/۹۲	۰/۶۶	−۱/۸۵	−۱/۷۳



شکل ۱. مدل ساختاری در حالت استاندارد



شکل ۲. مدل ساختاری در حالت غیراستاندارد

جدول ۲: ضرایب مسیرهای مستقیم موجود در مدل

مسیر		ضریب مسیر	Estimate	S.E	C.R	P
مهارت‌های ارتباطی مدیران ← مشتریان	چرخه عمر	۰/۳۹	۰/۳۵۴	۰/۰۶۱	۵/۸۲۱	۰/۰۰۱
مهارت‌های ارتباطی مدیران ← ورزشی	اثربخشی اماکن	۰/۱۶	۰/۲۲۵	۰/۰۹۵	۲/۳۷۱	۰/۰۱۸
اثربخشی اماکن ورزشی ← مشتریان	چرخه عمر	۰/۲۲	۰/۲۱۶	۰/۰۴۶	۴/۷۳۴	۰/۰۰۱

باتوجه‌به اینکه در جدول ۲ T-Value در هر سه فرضیه خارج از ۱/۹۶+ و ۱/۹۶- می باشد بنابراین می‌توان گفت که مهارت‌های ارتباطی بر چرخه عمر مشتریان، مهارت‌های ارتباطی مدیران بر اثربخشی اماکن ورزشی و همچنین اثربخشی اماکن ورزشی بر چرخه عمر مشتریان تاثیر معنادار و مثبتی دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

مقاله حاضر با هدف ارائه مدل مهارت‌های ارتباطی مدیران بر چرخه عمر مشتریان با نقش میانجی اثربخشی ارتباطات اماکن ورزشی استان اردبیل انجام گرفت. یافته‌ها نشان داد که اثربخشی ارتباطات اماکن ورزشی استان اردبیل بر مولفه‌های مهارت‌های ارتباط عمومی مدیران و چرخه عمر رابطه مثبت و معناداری دارد. بر اساس تجزیه‌وتحلیل داده‌ها، قابلیت ارتباطات مؤثر و دقیق مدیران مکان‌های ورزشی با مراجعین می‌تواند به خلق دیدگاه مثبت در بین آن‌ها منجر شود و این امر سازمان را در دستیابی به هدف اصلی خود که جلب رضایت مشتریان است، پیش ببرد. به‌تبع آن، بهبود دیدگاه مشتریان نسبت به اماکن ورزشی ممکن است در افزایش حضور و مشارکت آن‌ها در فعالیت‌های ورزشی مؤثر باشد. در همین راستا نوری‌روش و همکاران (۱۴۰۰) نیز در تحقیقی به این نتیجه رسیدند که میان مهارت ارتباط عمومی و چرخه عمر مشتریان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. مهارت‌های برجسته ارتباطی در میان مدیران مراکز ورزشی به افزایش رضایت مشتریان منجر شده و این مسئله، پایبندی و تعهد آنها را به دنبال دارد. بدین ترتیب، مشتریان با این نهادها ارتباطات درازمدت برقرار کرده و این امر به نوبه خود طول عمر مشتریان را در این مجموعه‌ها افزایش می‌دهد. جعفری‌هفت‌خوانی و درخش (۱۴۰۱) در تحقیقی که روی تعامل کارکنان هتل با گردشگران خارجی کار کردند نشان دادند آشنایی با نشانه‌های مثبت و منفی زبان بدن، برقراری ارتباط محترمانه با گردشگران و توانایی در ایجاد لحظات لذت‌بخش از هم‌صحبتی و گفتگو با آنها، باعث ایجاد وفاداری در گردشگران می‌شود که به دنبال رضایت فردی هستند. برقراری ارتباطات مطلوب و مؤثر مدیر با مشتریان اماکن ورزشی، زمینه لازم برای رفع ایرادات را در مجموعه فراهم می‌کند. به دلیل توجه مدیران به نظرات مشتریان و ارائه بازخورد مناسب، افراد اعتمادبه‌نفس بیشتری پیدا کرده و انگیزه و امیدواری لازم برای حضور در آن مکان ورزشی را به دست می‌آورند. خدمات مطلوب و توجه به احساسات مشتریان می‌تواند نقش مهمی در جذب بیشتر مشتریان در اماکن ورزشی داشته باشد. ارائه خدماتی که به نیازها و تمایلات

مشتریان پاسخ دهد، می‌تواند احساسات مثبت مشتریان را تقویت کرده و تجربه آنها را بهبود بخشد. مهدوی و همکاران (۱۳۹۹) معتقدند گوش دادن و شنود فعال مدیران بر میزان کارآمدی در محیط کار تاثیر مثبت و معناداری دارد. توانایی برقراری ارتباط مؤثر و صحیح از سوی مدیران اماکن ورزشی با مشتریان، با ایجاد شفافیت و رفع ابهامات، باعث ایجاد اعتماد و خوش‌بینی در مشتریان می‌شود. این اقدامات باعث نزدیک‌تر شدن سازمان به هدف اصلی خود که رضایت مشتریان است، می‌شود. این روند زمینه‌ای را برای افزایش چرخه عمر مشتریان و تحقق سود برای مجموعه فراهم می‌کند. این نتایج با پژوهش‌های جامعیان و همکاران (۱۴۰۱)، نوری‌روش و همکاران (۱۴۰۰)، محمدی‌پور و همکاران (۱۳۹۹) و مهدوی و همکاران (۱۳۹۹) کاملاً همسو است. نتایج را می‌توان بدین صورت تبیین نمود که پرسیدن سؤالات صحیح، به‌موقع و مرتبط کلید اساسی در تبادل اطلاعات و ارتباط مؤثر است که از طریق آن می‌توان به مواردی مانند کسب اطلاعات بیشتر، یادگیری، ایجاد ارتباط مناسب با افراد، مدیریت مؤثر بر دیگران و در نهایت موفقیت دست‌یافت؛ لذا با استفاده از این مهارت می‌توان زمینه را در جهت حضور مشتریان و افزایش چرخه عمرشان در اماکن ورزشی فراهم نمود. مهارت بازخورد مدیران و استفاده از آن به‌عنوان آمادگی مشتریان جهت به‌دست‌آوردن اطلاعاتی برای تأیید یا اصلاح رفتار خود می‌تواند ضمن ایجاد انگیزه برای افراد جهت تلاش مضاعف برای کسب بازخوردهای مثبت، اعتمادبه‌نفس و قدرت را در مشتریان تقویت نموده و در نتیجه بهبود تعاملات، عدم اطمینان و فضای مبهم در اماکن ورزشی از بین رفته و بیان و درک نقاط ضعف و اشتباهات زمینه را برای امیدواری، احساس مثبت و خوش‌بینی پس از تأیید رفتار یا بیان ایجاد می‌کند که آن نیز می‌تواند زمینه را جهت مشارکت فعال افراد در فعالیت‌های بدنی فراهم سازد که نتایج پژوهش حاضر مبنی بر تأثیرگذاری مهارت بازخورد مدیران بر چرخه عمر مشتریان با نتایج افشاری و صائب نیا (۱۳۹۸) هم‌راستا است. نتایج نشان می دهد کیفیت تشویق و تحسین مشتریان از سوی مدیران و کارکنان اماکن ورزشی می‌تواند باعث ایجاد احساس لذت و رضایت در مشتریان شود. ارتقای نگرش و رفتار افراد در این مجموعه‌ها نقش بسزایی در موفقیت آن‌ها داشته و می‌تواند به ایجاد احساسات مثبت و

عواطف متقابل بین مشتریان و کارکنان منجر شود. در چنین محیطی، رفتارهای مطلوب در مشتریان به طور طبیعی شکل می‌گیرد و روابط بهتری بین افراد ایجاد می‌شود. این ارتباطات مثبت و روابط سالم باعث افزایش تمایل افراد به استفاده بیشتر از اماکن ورزشی می‌شود که در نتیجه منجر به افزایش چرخه عمر مشتریان و افزایش درآمد مجموعه خواهد شد. در همین راستاجوانا تینگ و همکاران (۲۰۱۹) مکانیسم تشویقی را عاملی مؤثر و مثبت بر قصد تمایل حضور مجدد و نیات رفتاری در مشتریان می‌داند که با نتایج تحقیق هم خوانی دارد. لذا پیشنهاد می‌شود نخست با انتخاب مدیران دارای مهارت‌های ارتباطی مطلوب از سوی مدیران سطوح بالاتر اولین گام در جهت افزایش ارزش چرخه عمر مشتری برداشته شود و توجه به مهارت‌های ارتباطی و تعامل مطلوب با مشتریان در اولویت مدیران و کارکنان اماکن ورزشی قرار گیرد و مدیران سعی در ارتقای مهارت‌های ارتباطی خود به طرق مختلف مانند دوره‌ها و کارگاه‌های آموزشی داشته باشند تا به نتیجه عملکرد بهتر در برقراری ارتباط؛ رضایت در مشتریان و بهره‌وری مالی مجموعه را منجر گردد و نیز از سیاست‌ها و استراتژی‌های انگیزشی مانند در نظر گرفتن بخشی از سود حفظ بلند مدت مشتریان در اماکن ورزشی در نتیجه فراگیری و به کار بستن مهارت‌های ارتباطی برای مدیران و کارکنان مجموعه استفاده شود تا از لحاظ مالی افراد برانگیخته شوند. همچنین با توجه به اینکه مدیران اماکن ورزشی با طیف گسترده‌ای از افراد جامعه ورزش در ارتباط هستند؛ پیشنهاد می‌شود مدیران اماکن تفاوت‌های ارتباطی را درک کرده و در شرایط گوناگون از تعاملات ارتباطی مختلف و مناسبی بهره جویند.

منابع

- آزموده، صغری، محمدکاظمی، رضا و عربیون، ابوالقاسم. (۱۳۹۱). تاثیر مهارت های ارتباطی کارآفرینانه مدیران کسب و کارهای ورزشی بر افزایش رضایت مشتریان (مطالعه موردی باشگاه های ورزشی خصوصی منتخب تهران)، مجله اقتصاد و تجارت نوین،شماره های ۲۳و۲۴: ۴۱-۶۰.

- افشاری، رقیه، صائب نیا، سمیه. (۱۳۹۸). بررسی نقش مهارت‌های ارتباطی و گرایش‌های کارآفرینانه با سلامت روانی کارکنان بانک تجارت استان اردبیل، مجله مدیریت فراگیر، فصلنامه مدیریت فراگیر، ۵ (۲)، ۷۵-۸۵.
- اندام، رضا، مهدی زاده، رحیمه و علی آبادی، مژگان. (۱۳۹۳). بازاریابی در باشگاه های خصوصی و دولتی آمادگی جسمانیو ایروبیک: نقش کیفیت خدمات ،رضایتمندی و وفاداری مشتریان، مدیریت و توسعه ورزش، ۴ (۳)، ۱-۱۳.
- پاشایی خامنه، علیرضا، امامی، فرشاد، حسینی، سید عماد و خواجه‌پور، اکرم. (۱۴۰۱). شناسایی راهبردهای موثر در سیستم مدیریت ارتباط با مشتری (CRM) در باشگاه‌های ورزشی ایران، مطالعات راهبردی ورزش و جوانان، دوره ۲۱، شماره۵۸. ص ۴۰۶-۳۸۸.
- جامعیان، بهاره، امیرحسینی، سید احسان و ترکفر، احمد. (۱۴۰۱). طراحی مدل مدیریت ارتباط با مشتری در فروشگاه‌های ورزشی با رویکرد ISM، مدیریت ارتباط در رسانه‌های ورزشی، ۱۰ (۱)، ۶۵-۷۹.
- جاوید، محمدرضا، نعمتی زاده، سینا و قاسمی، بهروز .(۱۴۰۲). سنجش کیفیت مدیریت ارتباط با مشتری برای توسعه استراتژی های بازاریابی دیجیتال در بانک شهر. اقتصاد مالی, ۱۷(۶۳), ۳۱۳-۳۳۴.
- جعفری هفتخوانی، نادر، درخش، سعیده. (۱۴۰۱). شناسایی و اولویت‌بندی مهارت‌های ارتباطی کارکنان هتل در تعامل با گردشگران خارجی با استفاده از روش مدل‌سازی ساختاری (ISM)، مدیریت فرهنگی, ۱۵(۵۴), ۶۳-۷۹.
- عادلی، علی .(۱۴۰۰). تاثیر مهارت‌های ارتباطی و هوش مالی مدیران بر ارزش چرخه عمر مشتری در اماکن تفریحی- ورزشی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.

- محمدی پور، مجتبی، نعامی، عبدالله، آزاد، ناصر و فاطمی، عادل. (۱۳۹۹). طراحی الگوی مدیریت ارتباط با مشتری با رویکرد کاهش ناهنجاری پس از خرید، چشم انداز مدیریت بازرگانی، ۱۹(۴۱)، ۵۹-۷۸.
- مهدوی، سمیه سادات، عقیلی، سید وحید، هاشم زهی؛ نوروز و فرهنگی، علی اکبر. (۱۳۹۹). نقش مهارت های ارتباطی مدیران بر کارآمدی محیط کار (مورد مطالعه: کارکنان بنگاه های کسب‌وکار شهر کرمان)، تغییرات اجتماعی-فرهنگی, ۱۷(۳), ۱۷۵-۱۹۶.
- نوری روش، افشار، گودرزی، محمود و دهقان قهفرخی، امین. (۱۴۰۰). بررسی رابطه و مقایسه مهارت های ارتباطی مدیران و چرخه عمر مشتری در اماکن ورزشی خصوصی و دولتی، مجله مدیریت ورزشی، ۱۳(۳)، ۷۹۶-۷۸۳.
- هنری، حبیب، شجاعی برجوئی، سهیلا و فرید فتحی، اکبر. (۱۳۹۳). بررسی و سنجش کیفیت خدمات و ارتباط آن با رضایتمندی مشتریان استخرهای شهر تهران، مطالعات مدیریت رفتار سازمانی در ورزش، ۱ (۲)، ۹۹-۱۰۵.
- Bharadwaj, A. (۲۰۲٤). Communication Skills for Global Leadership: Strategies for Effective Intercultural Management, Taylor & Francis.
- Dandis, A.O. & Al Haj Eid, M.B. (۲۰۲۲). Customer lifetime value: investigating the factors affecting attitudinal and behavioural brand loyalty, The TQM Journal, ۳٤(۳), ٤٧٦-٤٩٣. doi.org/۱۰,۱۱۰۸/TQM-۱۲-۲۰۲۰-۰۳۱۱
- Darmayasa, G.N.A.R.. & Yasa, N.N.K. (۲۰۲۱). The influence of relationship marketing on customer loyalty: Customer satisfaction as a mediation variable. International Research Journal of Management, IT and Social Sciences, ۸(٦), ٦٤٨-٦٦٠. doi.org/۱۰,۲۱۷٤٤/irjmis.v۸n٦,۱۹٦۳
- Estimurti, E. S., Pantiwati, Y., Latipun, L., & Bulkani, B. (۲۰۲٤). Development conceptual and empirical validity of collaboration and communication skills instruments in sports learning. Retos:

nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (٥٥), ٧٧٩-٧٨٦. DOI:١٠,٤٧١٩٧/retos.v٥٥,١٠٥٠٠٩.

- Guidotti, F., Demarie, S., Ciaccioni, S., & Capranica, L. (٢٠٢٣). Relevant Sport Management Knowledge, Competencies, and Skills: An Umbrella Review. Sustainability, ١٥(١٢), ٩٥١٥. doi.org/١٠,٣٣٩٠/su١٥١٢٩٥١٥.
- Guerreschi, A., & Wieloposki, M. (٢٠٢٣). The Importance of Knowing What Your Customers Know to Drive Ecologically and Economically Effective Circular Design: A Case Study in Sports. In Sustainability in Practice: Addressing Challenges and Creating Opportunities in Latin America (pp. ١٥٣-١٩٦). Cham: Springer Nature Switzerland. doi.org/١٠,١٠١٦/j.cesys.٢٠٢٠,١٠٠٠٠٦.
- Helmold, M. (٢٠٢٢). Performance Management in Sales, In Strategic Performance Management: Achieving Long-term Competitive Advantage through Performance Excellence (pp. ١٠٩-١٢١). Cham: Springer International Publishing. doi.org/١٠,١٠٠٧/٩٧٨-٣-٠٣٠-٩٨٧٢٥-١
- Herur, J. (٢٠٢٢). Product Life Cycle Management: Strategies for Success in Every Stage, Message from the Editor-in-Chief.
- Juanamasta, I.G. Wati, N.M.N. Hendrawati, E. Wahyuni, W. Pramudianti, M. Wisnujati, N.S. & Umanailo, M.C.B. (٢٠١٩). The role of customer service through customer relationship management (CRM) to increase customer loyalty and good image, International Journal of Scientific and Technology Research, ٨(١٠), ٢٠٠٤-٢٠٠٧.
- Kanti Bose, T. (٢٠١٢). Cognitive Dissonance Affecting Consumer Buying Decision Making: A study Based on Khulna Metropolitan Area, Journal of Management, ٥٨(٤), ٥٠٨-٥١٧. doi.org/١٠,٥٢٩٦/jmr.v٤i٣,١٨٤٧
- Lin, H. C., & Bruning, P. F. (٢٠٢٤). Guidelines for sponsorship signaling within socially complex markets, Business Horizons, ٦٧(١), ١٩-٣٠. doi.org/١٠,١٠١٦/j.bushor.٢٠٢٣,٠٦,٠٠٣
- Lussier, R. N., & Kimball, D. C. (٢٠٢٣). Applied sport management skills, Human Kinetics.

- Mastromartino, B., Naraine, M. L., Dees, W., & Zhang, J. J. (٢٠٢٤). Scoping practical implications and managerial relevance in sport management, Sport, Business and Management: An International Journal, ١٤(٣), ٣٠٩-٣٢٩. doi.org/١٠,١١٠٨/sbm-٠٧-٢٠٢٣-٠٠٩٧
- Putra, R., & Ali, H. (٢٠٢٢). Organizational behavior determination and decision making: analysis of skills, motivation and communication (literature review of human resource management). Dinasti International Journal of Digital Business Management, ٣(٣), ٤٢٠-٤٣١. https://doi.org/١٠,٣١٩٣٣/dijdbm.v٣i٣,١١٦٨
- Syahlani, S.P. Haryadi, F.T. Setyawan, A.A. Mayasari, I. Dewi, N.M.A.K. & Qui, N.H. (٢٠٢٢). Key Driver of Repurchase Intention in the Poultry Farming Input Market in Indonesia, Tropical Animal Science Journal, ٤٥(٤), ٤٩٠-٤٩٨. doi.org/١٠,٥٣٩٨/tasj.٢٠٢٢,٤٥,٤,٤٩٠
- Stark, J. (٢٠٢٢). Product lifecycle management (PLM), In Product Lifecycle Management (Volume ١) ٢١st Century Paradigm for Product Realisation (pp. ١-٣٢). Cham: Springer International Publishing. DOI:١٠,١٠٠٧/٩٧٨-٣-٠٣٠-٢٨٨٦٤-٨
- Ting, C. T. Hsieh, C.M. Chang, H.P. & Chen, H.S. (٢٠١٩). Environmental consciousness and green customer behavior: The moderating roles of incentive mechanisms, Sustainability, ١١(٣), ٨١٩. doi.org/١٠,٣٣٩٠/su١١٠٣٠٨١٩
- Woo, K.S. & Chan, B. (٢٠٢٠). “Service with a smile” and emotional contagion: A replication and extension study. Annals of Tourism Research, ٨٠, ١٠٢٨٥٠. doi.org/١٠,١١٧٧/٠٠٤٧٢٨٧٥٢٢١١١٩٩٧٥
- Worrell, E. (٢٠٢٤). Information and communication, In Handbook of Recycling (pp. ٥٦٩-٥٧٤). Elsevier. https://doi.org/١٠,١٠١٦/B٩٧٨-٠-٣٢٣-٨٥٥١٤-٣,٠٠٠٣٣-٦
- Yi, Y. & Nataraajan, R. (٢٠١٨). Customer satisfaction in Asia, Psycology Marketing, ٣٥(٦), ٣٨٣-٤٨٧. DOI:١٠,١٠٠٢/mar.٢١٠

مقایسه تمرینات اینتروال و مقاومتی بر پراکسیداسیون لیپیدی و ظرفیت آنتی اکسیدانی سرم زنان غیرورزشکار

الهام کرمپور[1]، محمدصادق خوشنام*[2](نویسنده مسئول)

۱ – باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان، واحد جهرم، دانشگاه آزاد اسلامی، جهرم، ایران

۲– و* نویسنده مسئول: باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان، واحد جهرم، دانشگاه آزاد اسلامی، جهرم، ایران

*Email: (khoshnam.٦١@gmail.com)

چکیده

هدف: آنزیم های ضد اکسایشی شامل آن قسمت از سیستم آنزیمی بدن است که در کاهش فشار اکسایشی ناشی از رادیکال های آزاد دخالت دارند. تمرینات ورزشی در بلند مدت و با شدت متوسط می تواند تاثیرات موثری را بر شاخص های آنتی اکسیدانی و کاهش رادیکال های آزاد ایجاد کنند. هدف این تحقیق مقایسه تمرینات اینتروال و مقاومتی بر پراکسیداسیون لیپیدی و ظرفیت آنتی اکسیدانی سرم زنان غیرورزشکار بود..

روش: این پژوهش از نوع نیمه تجربی و کاربردی بود. آزمودنی های تحقیق ۴۸ زن سالم غیرفعال بودند که به صورت داوطلبانه در سه گروه ۱۸ نفری تمرینات اینتروال با میانگین سنی ۱/۲۲۲±۲۶/۱۴ سال، قد ۱/۳۴±۶۲/ ۱۵۹ سانتی متر، وزن ۱/۵۴±۶۵/۱۵ کیلوگرم و شاخص توده بدنی ۱/۱۱±۲۶/۰۶ کیلوگرم بر مترمربع و ۱۶ نفری تمرینات مقاومتی با میانگین سنی ۱/۲۷±۲۵/۱۵ سال، قد ۱/۶۵±۱۶۰/۲۶ سانتی متر، وزن ۱/۴۲±۶۴/۵۴ کیلوگرم و شاخص توده بدنی ۲/۲۱±۲۵/۱۵ کیلوگرم بر مترمربع و ۱۴ نفری کنترل با میانگین سنی ۲/۱۶±۲۶/۲۴ سال ، قد ۳/۴۷±۱۵۹/۴۷ سانتی متر، وزن ۳/۰۸±۶۳/۱۸ کیلوگرم و شاخص توده بدنی ۱/۷۴±۲۴/۲۶ کیلوگرم بر مترمربع در این پژوهش شرکت کردند. برنامه تمرینات اینتروال شامل هشت هفته(سه روز در هفته) دویدن بر روی تردمیل با ۷۰–۸۵ درصد ضربان قلب بیشینه به صورت فزاینده به مدت ۳۰ دقیقه به نسبت ۱/۵ به ۱/۵ (دویدن به راه رفتن) در چهار هفته اول و نسبت ۲ به ۲ در چهار هفته دوم بود. پروتکل تمرین مقاومتی شامل هشت حرکت پرس سینه، جلوپا، پشت بازو سیم کش، پرس پا، سرشانه، شکم،

جلوبازو سیم کش، زیر بغل سیم کش بود. آزمودنی ها در دو هفته اول با شدت ۶۰ درصد و در دو هفته دوم با شدت ۶۵، دوهفته سوم با ۷۰ و دوهفته ی چهارم با ۷۵ درصد یک تکرار بیشینه، تعداد تکرار ۸ الی ۱۲، استراحت بین هر ست ۶۰ ثانیه و ۳-۴ جلسه در هفته به تمرین پرداختند. جهت بررسی فاکتورهای مورد نظر خونگیری در دو مرحله قبل و بعد از تمرینات از آمودنی ها به عمل آمد. جهت تجزیه و تحلیل آماری داده های از آزمون آنوا یک سویه استفاده شد.

نتایج: نتایج آزمون آنوا یک سویه نشان داد که تفاوت بین مقادیر گلوتاتیون پراکسیداز (p=۰/۰۰۱)، ظرفیت تام آنتی اکسیدانی(p=۰/۰۰۱)، سوپر اکسید دیسموتاز(p=۰/۰۰۱)، مالون آلدهید (p=۰/۰۰۱)، در بین سه گروه تمرینات اینتروال، تمرینات مقاومتی و کنترل معنی دار می باشد. نتایج حاصل از این تحقیق نشان داد که تمرینات مقاومتی و اینتروال با بهبود ظرفیت آنتی اکسیدانی و کاهش پراکسیداسیون های لیپیدی می توانند موجب بهبود سازگاری های دفاع آنتی اکسیدانی بدن در بلند مدت شوند.

واژگان کلیدی: گلوتاتیون پراکسیداز ، ظرفیت تام آنتی اکسیدانی، سوپر اکسید دیسموتاز، مالون آلدهید، تمرینات اینتروال، تمرینات مقاومتی.

مقدمه

امروزه تمرین مقاومتی بخش اصلی برنامه های آمادگی جسمانی و توان‌بخشی به شمار می رود. تمرینات مقاومتی شامل به کارگیری گروه‌های مختلف عضلانی با شدت کم تا شدید در برابر مقاومت با دوره ها و تکرارهای مختلف است که موجب افزایش قدرت عضلانی و تغییرات سلولی مولکولی به ویژه در بافت عضلانی در راستای بهبود عملکرد می شود (کرامر ،۱۳۹۰). با وجود این مزایا برخی گزار ش ها حاکی از آن است که در پاسخ به تمرین مقاومتی طی جلسات تمرینی رادیکال های آزاد و گونه های فعال اکسیژنی افزایش می یابد. بدیهی است این مسئله به عدم تعادل بین تولید رادیکالهای آزاد و سرعت پاکسازی آن ها توسط سیستم آنتی اکسیدانی منجر می شود؛ همچنین بافت ها به مدت طولانی تر و مقدار بیشتری در معرض واکنش های زنجیرهای این مولکول های ناپایدار قرار می گیرند که در نهایت به ایجاد فشار اکسیداتیو طی هر جلسهٔ تمرین مقاومتی میانجامد. فشار اکسیداتیو ایجاد شده موجب پراکسیداسیون غشای لیپیدی سلول ها و ترشح محتویات درون سیتوزولی مانند آنزیم های کراتین کیناز و لاکتات

دهیدروژناز به درون پلاسما می شود (احمدی کانی گلزار و همکاران،۱۳۹۰). رونـد حیـات بـه ویژه در موجودات زنده بر رویدادهای بیوشیمیایی استوار است که به تولید انرژی منتهـی مـی شود. و موجودات هوازی توسط احیای مولکول اکسیژن به آب، این انرژی را تولید مـی کننـد. در طی این فرآیندها ملکولهای زیستی موجود در سیستم حیاتی، اکسید می شوند(شمسـاکی و همکاران ،۲۰۰۷).

رادیکال های آزاد ، موادی هستند که یک یا چند الکتـرون جفـت نشـده دارنـد و تولیـد ایـن رادیکال ها فرایند طبیعی واکنش های متابولیسمی بدن است. در دهه های اخیر نقـش آنتـی اکسـیدان هـا در پیشـگیری از پیدایـش و پـیـشـرفـت اسـتـرس هـای اکسـیـداتـیـو مـطـرح شـده اسـت(سیسی و همکاران،۲۰۱۴). بـا تـوجه بـه اینـکه فعـالیت ورزشـی شدیـد می تواند مصرف اکسیژن را تا ۱۰۰برابر افزایـش دهـد، تولیـد رادیـکال های آزاد پـس از ورزش افزایـش می یـابد(ساچده و دیویس ،۲۰۰۸).

با اینکه برخی شواهد تولید رادیکال های آزاد و بروز صدمات سلولی پس از ورزش های شدید و سنگین را تأیید می کنند، اعتقاد بر آن است که تمرینـات بـدنی مـنظم و متوسـط، موجـب بهبود وضعیت آنتی اکسیدانی بدن و کاهش رادیکال های آزاد تولیدی در بدن شـده و از ایـن راه، صدمات سلولی کنترل می شوند(جی ،۱۹۹۹). اسـترس اکسـیداتیو عبـارت اسـت از عـدم تعادل بین سیستم دفاع آنتی اکسیدان بدن و تولید عوامل پیش اکسیدان مانند رادیکال هـای آزاد و گونه های فعال اکسیژن. این فرایند که در حین سوخت وساز اتفـاق میافتـد، بـه تولیـد بیش از حد رادیکال های آزاد، آسیب بسیاری از ماکرومولکول ها و ضعف سیستم دفاعی بدن منجر می–شود(پاور و همکاران ،۲۰۱۱).

تولید رادیکال آزاد تا یک حدی مضر نیسـت و بـرای عملکـرد مناسـب پروسـه متابولیسـمی، انقباض عضلانی و دفاع ایمنی ضروری است. رادیکال آزاد وقتی با ترکیبـات و مـاکرومولکول ها واکنش دهند. باعث تغییر درترکیب آن ها می شودکه به عنوان تخریب کننده این ترکیـب ها می توان به حساب آورد. البته وقتی میزان تولیدرادیکال آزاد از مقدار آنتی اکسـیژن اضـافه تر گردد، استرس اکسیداتیو می نامند(رامل و همکاران ،۲۰۰۴) . تمرینات مقـاومتی و هـوازی سنگین همواره برای افزایش حجم عضلانی با اهداف بهبود ظاهر بدنی مناسـب، موفقیـت در مسابقه یا کسب قدرت در افراد رواج یافته است. از سوی دیگر ورزش‌های هوازی که از شدت (معمولاً بیش از ۷۰٪ حداکثر اکسیژن مصرفی) و مدت زمان کافی (به عنـوان مثـال بـیش از ۳۰ دقیقه) برخوردار باشند می توانند باعث شرایط استرس اکسایشـی بشـوند. تولیـد رادیکـال

های آزاد در طول و پس از ورزش های هوازی عمدتاً با افزایش مصرف اکسیژن ارتباط دارد. هر چند که سایر مکانیسم ها نیز در این رابطه نقش دارند (مورگان ران و همکاران،۱۹۹۷، ترجمه گایینی و همکاران،۱۳۷۰). از سوی دیگر در ورزش های بی هوازی کاهش سوخت های گلیکولیتیک، تجمع متابولیت هایی که تولید عوامل اکسیدان می کنند و کاهش دستگاه دفاعی آنتی اکسیدانی درون زا نیز موثر هستند. بر خلاف ورزش های هوازی، مطالعات انجام شده در خصوص استرس اکسایشی در ورزش های بی هوازی بسیار کمتر است(بلومر و گلدفالد ،۲۰۰۴). از این رو هدف از این تحقیق مقایسه تمرینات اینتروال و مقاومتی بر پراکسیداسیون لیپیدی و ظرفیت آنتی اکسیدانی سرم زنان غیرورزشکار بود.

روش تحقیق

تحقیق حاضر از نوع نیمه تجربی و کاربردی می باشد. آزمودنی های تحقیق ۴۸ زن سالم غیرفعال بودند که به صورت داوطلبانه در سه گروه ۱۸ نفری تمرینات اینتروال با میانگین سنی ۱/۲۲۲±۲۶/۱۴ سال، قد ۱/۳۴±۶۲/ ۱۵۹ سانتی متر، وزن ۱/۵۴±۶۵/۱۵ کیلوگرم و شاخص توده بدنی ۱/۱۱±۲۶/۰۶ کیلوگرم بر مترمربع و ۱۶ نفری تمرینات مقاومتی با میانگین سنی ۱/۲۷±۲۵/۱۵ سال، قد ۱/۶۵±۱۶۰/۲۶ سانتی متر، وزن ۱/۴۲±۶۴/۵۴ کیلوگرم و شاخص توده بدنی ۲/۲۱±۲۵/۱۵ کیلوگرم بر مترمربع و ۱۴ نفری کنترل با میانگین سنی ۲/۱۶±۲۶/۲۴ سال ، قد ۳/۴۷±۱۵۹/۴۷ سانتی متر، وزن ۳/۰۸±۶۳/۱۸ کیلوگرم و شاخص توده بدنی ۱/۷۴±۲۴/۲۶ کیلوگرم بر مترمربع در این پژوهش شرکت کردند. برنامه تمرینات اینتروال شامل هشت هفته(سه روز در هفته) دویدن بر روی تردمیل با ۸۵-۷۰ درصد ضربان قلب بیشینه به صورت فزاینده به مدت ۳۰ دقیقه به نسبت ۱/۵ به ۱/۵ (دویدن به راه رفتن) در چهار هفته اول و نسبت ۲ به ۲ در چهار هفته دوم بود. پروتکل تمرین مقاومتی شامل هشت حرکت پرس سینه، جلوپا، پشت بازو سیم کش، پرس پا، سرشانه، شکم، جلوبازو سیم کش، زیر بغل سیم کش بود. آزمودنی ها در دو هفته اول با شدت ۶۰ درصد و در دو هفته دوم با شدت ۶۵، دوهفته سوم با ۷۰ و دوهفته ی چهارم با ۷۵ درصد یک تکرار بیشینه، تعداد تکرار ۸ الی ۱۲، استراحت بین هر ست ۶۰ ثانیه و ۳-۴ جلسه در هفته به تمرین پرداختند. جهت بررسی فاکتورهای مورد نظر خونگیری در دو مرحله قبل و بعد از تمرینات از آمودنی ها به عمل آمد. جهت تجزیه و تحلیل آماری داده های از آزمون آنوا یک سویه استفاده شد.

یافته ها

نتایج آزمون آنوا یک سویه نشان داد که تفاوت بین مقادیر گلوتاتیون پراکسیداز (p=۰/۰۰۱)، ظرفیت تام آنتی اکسیدانی(p=۰/۰۰۱)، سوپر اکسید دیسموتاز(p=۰/۰۰۱)، مالون آلدهید (p=۰/۰۰۱)، در بین سه گروه تمرینات اینتروال، تمرینات مقاومتی و کنترل معنی دار می باشد(جدول ۱).

جدول(۱): مقایسه بین آنزیم های آنتی اکسیدانی و پراکیداسیون لیپیدی در سه گروه تمرینات اینتروال، مقاومتی و کنترل

آماره متغیر		اختلاف میانگین	خطای استاندارد	معنی داری	آماره F
گلوتاتیون پراکسیداز	تمرینات اینتروال – تمرینات مقاومتی	۳/۹۲	۰/۸۳	۰/۰۰۱	**۲۳/۰۷**
	تمرینات اینتروال – کنترل	۶/۳۷	۰/۹۴	۰/۰۰۱	
	تمرینات مقاومتی – کنترل	۸/۵۵	۰/۷۰	۰/۰۰۱	
ظرفیت تام آنتی اکسیدانی	تمرینات اینتروال – تمرینات مقاومتی	۲/۹۴	۱/۲۵	۰/۰۰۱	**۳۵/۱۰**
	تمرینات اینتروال – کنترل	۳/۶۳	۰/۲۱	۰/۰۰۱	
	تمرینات مقاومتی – کنترل	۴/۳۲	۱/۱۴	۰/۰۰۱	
سوپر اکسید دیسموتاز	تمرینات اینتروال – تمرینات مقاومتی	۱/۱۴	۰/۱۴	۰/۰۰۱	**۳۴/۱۱**
	تمرینات اینتروال – کنترل	۲/۸۸	۰/۲۱	۰/۰۰۱	
	تمرینات مقاومتی – کنترل	۴/۱۲	۱/۱۳	۰/۰۰۱	
مالون آلدهید	تمرینات اینتروال – تمرینات مقاومتی	−۱/۸۷	۳/۱۴	۰/۰۰۱	**۵۴/۲۳**
	تمرینات اینتروال – کنترل	−۲/۵۵	۰/۲۵	۰/۰۰۱	
	تمرینات مقاومتی – کنترل	**−۳/۳۲**	**۱/۴۵**	**۰/۰۰۱**	

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج حاصل از این تحقیق نشان داد که تمرینات مقاومتی و تمرینات اینتروال در بازه زمانی هشت هفته می توانند سازگاری های مناسب را در بهبود دفاع آنتی اکسیدانی بدن و کاهش پراکسیداسیون لیپیدی ایجاد کنند، که البته این سازگاری ها در گروه تمرینات مقاومتی نسبت

به تمرینات اینتروال بیشتر بود. احتمالا شدت تمرینات اینتروال نسبت به تمرینات مقاومتی موجب وجود این احتلاف معنی دار در شاخص های مورد بررسی، شده است.
در ورزش های مقاومتی کاهش سوخت های گلیکولیتیک، تجمع متابولیت هایی که تولید عوامل اکسیدان می کنند و کاهش دستگاه دفاعی آنتی اکسیدانی درون زا نیز موثر هستند. یک جلسه تمرین می تواند تولید رادیکال آزاد در بافت ها را افزایش دهد که می تواند آسیب اکسیداتیوی را ایجاد نماید. نیتریک اکساید در پاسخ به تمرین در عضلات اسکلتی تولید می شود.مطالعاتی غلظت بالای گونه نیتروژن فعال (Rns) و نیتریک اکساید (No) در ارگان ها در حین ورزش نشان داده اند. حضور اکسیژن و آزاد سازی اکسید نیتریک باعث تولید یک نوع رادیکال آزاد می شود. موجب کاهش مقاومت عروقی محیطی و تسهیل در جریان خون را فراهم می کند از طرف دیگر افزایش غلظت نیتریت و نیترات می تواند با افزایش رادیکال آزاد اکسیژنی و پروکسید لیپید در ارتباط باشد(جی،۱۹۹۵). از این رو تمرین مقاومتی، به تنهایی افزایش مطلوبی را در سطوح گلوتاتیون پلاسما ایجاد می کند. همچنین می توان نتیجه گرفت که مکمل وی ایزولات اثر مضاعفی داشته و موجب افزایش بیشتر گلوتاتیون می شود. گلوتاتیون، یک بازیگر مرکزی درسیستم دفاعی آنتی اکسیدان هاست(مادوریا و همکاران، ۲۰۰۷). این ماده تری پپتیدی از ۳ آمینواسید گلوتامات، سیستئین و گلیسین استگلوتاتیون کوفاکتور آنزیم گلوتاتیون پراکسیداز می باشد که نقش مهمی در پاکسازی لیپید پراکسیداز برعهده دارد. آنزیم دهیدرواسکوبات ردوکتاز با استفاده از گلوتاتیون به عنوان عامل احیا کننده دی هیدرواسکوبات را به اسکوبات احیا می کند(مارتنستون و میستر ،۱۹۹۱؛ جاکوب ،۱۹۹۵). نتایج این تحقیق با تحقیقات، اتابک و همکاران (۲۰۱۰) که گزارش کردند تمرینات مقاومتی به مدت شش هفته می تواند مستقل از شدت تمرین مقاومتی موجب افزایش سطح پلاسمایی گلوتاتیون شود، همخوانی دارد.
فعالیت های ورزشی اینتروال می توانند مصرف اکسیژن را ۱۰ تا ۲۰ برابر حالت استراحت افزایش دهند .حدود دو درصد ازاکسیژن تنفسی در بدن تبدیل به سوپراکسید رادیکال (یکی از رادیکال های آزاد) می شود. بنابراین افزایش نیاز به انرژی و در نتیجه اکسیداسیون بیشتر مواد غذایی در خلال ورزش موجب بیشتر شدن جریان اکسیژن به درون میتوکندری‌ها می‌شود. افزایش مصرف اکسیژن بوسیلهٔ میتوکندری‌ها به معنای انتقال هیدروژن بیشتر به زنجیرهٔ انتقال الکترون و بنابراین احتمال نشت بیشتر رادیکال‌های آزاد نظیر ریشه سوپراکسید از این زنجیره (بویژه از سیتوکروم C) به بیرون شود. البته در خلال ورزش سیستم ضد اکسایشی

بدن، بخصوص سیستم آنزیمی، نقش مهمی در مهار این رادیکال‌ها دارند(مورگان ران و همکاران،۱۹۹۷، ترجمه گایینی و همکاران،۱۳۷۰).

همچنین تولید رادیکال های آزاد در حین ورزش ارگان هایی مثل کبد، کلیه ها و روده هستند که با توزیع بیشتر خون به عضلات جهت کار عضلانی بیشتر در ورزش، یک محیط هیپوکسی را تجربه می کنند. کم خونی نسبی در نواحی احشایی ممکن است باعث رها شدن و فعال شدن سیستم آنزیمی "اگزانتین اکسیداز " که یک آنزیم محدود شده در غشاء ا ست و نیز فعالسازی سیستم"NADPHاکسیداز " بشود. فعالیت این سیستم ها نهایتاً از طریق تولید رادیکال های آزاد بیشتر منجر به تخریب اکسایشی اجزاء سلولی می شود؛ برای مثال فعالیت اگزانتین اکسیداز، رادیکال های سوپراکسیداز و هیدروژن پراکسیداز را تولید می کند(کورکو و همکاران،۲۰۱۰).

در همین راستا تولید نوتروفیل ها و ماکروفاژها هستند که در واکنش‌های التهابی و ترمیمی بدن جهت ترمیم بافت های آسیب دیده در خلال ورزش، دخالت دارند. این مواد نیز منبع بلقوه ای برای تولید رادیکال ها آزاد هستند. علاوه بر ورزش‌های استقامتی، تمرینات مقاومتی نیز ممکن است تولد رادیکال های آزاد را افزایش دهد، اگر چه شواهد در این مورد کمتر قانع کننده است، اما اینکه آیا افزایش تولید رادیکال های آزاد یک پیامد ناخواسته در ورزش است که باعث پیشرفت در التهاب و تخریب بافتی می شود و یا اینکه تولید این مواد برای کنترل حساسیت و ترمیم بافتی دربدن صورت می‌گیرد، هنوز ناشناخته مانده است.گروهی از محققان معتقدند گاهی اوقات سیستم ایمنی بدن با هدف خنثی کردن ویروس ها و باکتریها، رادیکال-های آزاد را به وجود می آورند. همچنین عقیده برآن است که سطح مشخصی از رادیکال‌های آزاد بعنوان عاملی که باعث مبارزه با عفونت ها و نیز باعث انقباض عضلات صاف عروق خونی می‌شود، برای سلامتی شخص ضروری است(بلومر و همکاران،۲۰۰۵).

از سوی دیگر افزایش تولید گونه های فعال اکسیژنی طی جلسات فعالیت مقاومتی میزان مقاومت غشای سرشار از اسیدهای چرب غیراشباع سلول ها را نسبت به واکنش های پراکسیداسیون چربی افزایش داده باشد. به بیان دیگر تمرینات منظم و بالارفتن توان دفاع ضداکسایشی متعاقب آن و کاهش پراکسایشی لیپیدی بافت های بدن کاهش غلظت مالون دی آلدهید پس از تمرینات در پی داشته باشد. از این رو از جمله مکانیزم های بالقوه برای کاهش استرس اکسایشی و پراکسیداسیون لیپیدی به دنبال تمرینات مقاومتی می توان به فرا تنظیمی فعالیت آنزیم های آنتی اکسیدانی ناشی از انقباضات عضلانی و بنابراین پاکسازی و

کاهش مالون دی آلدئید اشاره نمود. همچنین ارتباط تنگاتنگی بین تغیر ناشی از ورزش در استرس اکسیداتیو و چربی بدن وجود دارد(عزیزبیگی و همکاران ،۲۰۱۴). نتایج این تحقیق با تحقیق عزیز بیگی و همکاران (۱۳۹۲) به بررسی تأثیر دو پروتکل تمرین مقاومتی بر پراکسیداسیون چربی و تغییرات ظرفیت آنتی اکسیدانی تام پلاسما در مردان سالم و نتایج نشان داد که هر دو نوع تمرین مقاومتی با شدت متوسط و زیاد موجب کاهش معنی دار مالون الدهید می شود، همخوانی دارد. با توجه به نتایج حاصل از این تحقیق تمرینات مقاومتی و اینتروال با شدت متوسط و به مدت هشت هفته می تواند سازگاری های بدن را به سمت بالا بردن ظرفیت آنتی اکسیدانی ومحافظت سلولی بهبود بخشد، هر چند تمرینات مقاومتی تاثیرات بیشتری را بر بهبود شاخص های آنتی اکسیدانی و پراکسیداسیون لیپیدی نشان داد.

سپاسگزاری

از همه عزیزانی که در انجام این تحقیق ما را یاری دادند، سپاسگزاری می کنیم.

منابع

احمدی کانی گلزار ف، داریوش شیخ الاسلامی وطنی، حسین مجتهدی، سیدمحمد مرندی، مسعود مشهدی اکبر بوجار، ۱۳۹۰. نقش تمرین مقاومتی و مکمل پروتئینی WHEY بر وضعیت آنتی اکسیدانی در مردان جوان دارای اضافه وزن،

کرامر و.۱۳۹۰. تمرینات مقاومتی ، مترجمان گرزی، حیدریان پور، چاپ اول، تهران انتشارات نشرورزش،ص ۱-۵۵

مورگان ران، گیلسون، ا. هاف. گ.۱۹۹۷. بیوشیمی و فعالیت های ورزشی.ترجمه عباس علی گائینی،مریم کوشکی جهرمی، محمد رضا حامدی نیا، مهرداد فتحی. ۱۳۸۰.،انتشارات سمت.

Azizbeigi K,. Stannard S, Atashak S, Mosalman Haghighi M. Antioxidant enzymes and oxidative stress adaptation to exercise training: Comparison of endurance, resistance, and concurrent training in untrained males. Journal of Exercise Science & Fitness ۱۲ (۲۰۱٤) ۱e٦.

Atabek H, Demir S, Pinarbasili RD, and Gunduz N. (۲۰۱۰). "Effect of different resistance training intensity on indices of oxidative stress". J strength cond Res. ۲٤(۹): pp:۲٤۹۱-۲٤۹۷.

Bloomer RJ, Goldfarb AH. Anaerobic exercise and oxidative stress: A review. Can J Appl Physiol ۲۰۰٤; ۲۹(۳):۲٤٥–۲٦۳.

Bloomer RJ, Goldfarb AH, Wideman L, Mckenzi MJ, Consitt LA. ۲۰۰٥. Effect of acute aerobic and anaerobic exercise on markers of oxidative stress. Journal of Strength And Conditioning Research.; ۱۹(۲):۲۷٦-۲۸٥.

Brown, E.C., DiSilvestro, R.A., Babaknia, A., Devor, S.T. (٢٠٠٤). "Soy versus whey protein bars: Effect on exercise training impact on lean body mass and antioxidant status". Nutr J, ٣, PP: ٢٢.

Ceci R, Valls M, Duranti G, Dimauro I, Quaranta F, Pittaluga M, Sabatini S, Caserotti P, Parisi P, Parisi A, Caporossi D.Oxidativ estress response stoagraded maximal exercise testinolder adults followingexplosive-typeresistancetraining. RedoxBiology٢(٢٠١٤)٦٥–٧٢.

Ji L. Exercise and oxidative stress: role of the cellular antioxidant systems. In: JO Holloszy, Editor, Exercise and sports sciences reviews. ١٩٩٥; ٢٣: ١٣٥-١٦٦.

Ji Li Li. ١٩٩٩. Antioxidants and oxidative stress in exercise. Proceedings of the Society for Experimental Biology and Medicine; ٢٢٢: ٢٨٣ – ٢٩٢. Biology and Medicine.

Madureira, R.A., Pereira, C.I., Gomes, A.M., Pintado, M.E., Malcata, F.X. (٢٠٠٧). Bovine whey proteins – Overview on their main biological properties. Food Research Int. ٤٠(١٠), PP: ١١٩٧-١٢١١.

Martensson J, Meister A. Glutathione deficiency decreases tissue ascorbate levels in newborn rats: ascorbate spares glutathione and protects. Proc Natl Acad Sci. ١٩٩١; ٨٨: ٤٦٥٦-٦٠. ١٤- Jacob RA. The integrated antioxidant system. Nutr Res. ١٩٩٥; ١٥: ٧٥٥-٦٦.

Kurkcu R. The effects of short-term exercise on the parameters of oxidant and antioxidant system in handball players. African Journal of Pharmacy and Pharmacology. ٢٠١٠; ٤(٧): ٤٤٨-٤٥٢.

Powers, S.K., DeRuisseau, K.C., Quindry, J., Hamilton, K.L. (٢٠٠٤). "Dietary antioxidants and exercise". J Sports Sci. ٢٢(١), PP: ٨١-٩٤.

Ramel A, Wagner KH, Elmadfa I.٢٠٠٤. Plasma antioxidants and lipid oxidation after submaximal resistance exercise in men. Eur J Nutr; ٤٣(١): ٢-٦.

Sachdev, S., Davies, K.J. (٢٠٠٨). Production, detection, and adaptive responses to fre radicals in exercise. Free RadicBiol Med. ٤٤(٢), PP: ٢١٥-٢٣.

Shemshaki A, Ghanbari Niaki A, Rajabi H, Hedayati M & Salami F. Intense alpine skiing exercise on anti oxidant status of male skiers. Iranian Journal of Endocrinology and Metabolism ٢٠٠٧; ٩(٣): ٢٩١-٢٩٧.

تاثیرهشت هفته تمرینات منتخب پیلاتس بر قدرت عضلات پلانتارفلکسور و دامنه حرکتی مچ پای زنان سالمند

محمدابراهیم مرجانی[۱]، عاطفه کمالی[۲]*

۱. دانشیار دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

۲.کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشگاه اصفهان، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی،اصفهان، ایران

Email: at.darya@yahoo.com Tel: ۰۹۱۳۷۲۹۸٤۲٥

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، تاثیر یک دوره تمرینات منتخب پیلاتس بر قدرت عضلات پلانتارفلکسور و دامنه حرکتی مچ پای زنان سالمند است. در این مطالعه، ۲۳ زن سالمند به طور تصادفی انتخاب و به دو گروه تجربی (۱۲ نفر)، با میانگین و انحراف معیار سن ۶۰/۲۵±۴/۶۳ سال، وزن ۶۷/۶۶±۸/۷۳ کیلو گرم و قد ۱۶۰/۷۱±۵/۸۷ سانتی‌متر و گروه شاهد (۱۱نفر) با میانگین و انحراف معیار سن ۶۳/۰۹±۷/۲۸ سال، وزن ۶۰/۸۰±۱۲/۶۴ کیلوگرم و قد ۱۵۸/۹۵±۵/۲۵ سانتی‌متر تقسیم شدند.گروه تجربی هشت هفته، هرهفته سه جلسه و هر جلسه ۶۰ دقیقه به اجرای تمرینات منتخب پیلاتس پرداختند،گروه کنترل فقط به فعالیت‌های معمول روزانه خود می‌پرداختند. قدرت عضلات پلانتارفلکسور و دامنه حرکتی مفصل مچ پای آزمودنی های هر دوگروه بترتیب با استفاده از دینامومتر دیجیتال قابل حمل و گونیامتر، قبل و بعد از هشت هفته اندازه گیری شد. داده های پژوهش حاضر با استفاده از آزمون ANOVA و در سطح معنی‌داری ۰/۰۵ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. براساس یافته های پژوهش، پس از اجرای ۸ هفته تمرینات منتخب پیلاتس، تفاوت معنی‌داری در قدرت عضلات پلانتارفلکسورمچ پای راست و چپ گروه تجربی مشاهده شد و در گروه کنترل تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد(P=۰/۰۰۲ و P = ۰/۰۰۱). در میزان دامنه حرکتی مفصل مچ پای هر دو گروه تجربی و گروه کنترل تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد. با توجه به نتایج پژوهش حاضر، چنین به نظر می‌رسد که تمرینات منتخب پیلاتس بر قدرت عضلات پلانتار فلکسور مچ پای زنان سالمند اثر گذار بوده و باعث می‌شود که این افراد در طول فعالیت‌های روزمره کمتر در معرض خطر زمین خوردن قرار گیرند؛ بنابراین انجام این تمرینات می‌تواند به عنوان تمرینات تأثیرگذار مورد توجه قرار گیرند.

واژگان کلیدی: تمرینات پیلاتس، قدرت عضلات پلانتارفلکسور، دامنه حرکتی مفصل مچ پا، زنان سالمند

مقدمه

سالمندی فرایندی است که تمام افراد بشر از هر جنس، نژاد و فرهنگی آن را طی می‌کنندو دورانی است که اگر از کیفیت مناسب برخوردار باشد، بسیار مطلوب و لذت بخش خواهد بود (فارسی، عبدلی، براز ، ۲۰۱۴). در حال حاضر جمعیت جهان در حال پیر شدن است. در ایران نیز نسبت جمعیت سالمندان با توجه به کاهش میزان زاد و ولد، به سرعت در حال افزایش می‌باشد. به طوری که طی سی سال گذشته جمعیت سالمندان ایران به دو برابر افزایش یافته و در حال حاضر حدود ۷.۸٪ کل جمعیت کشور را افراد ۶۰ سال و بالاتر تشکیل می‌دهند و همچنین پیش بینی می‌شود جمعیت سالمندان ایران در سال ۲۰۲۵ به ۱۱.۳٪ و در سال ۲۰۵۰ به ۳۱٪ کل جمعیت کشور خواهد رسید(مقصودی و همکاران، ۲۰۱۵).

اگر چه رسیدن به سن سالمندی را باید یکی از عمده‌ترین پیشرفت‌های بشری محسوب کرد، ولی متاسفانه اغلب افرادی که به سن سالمندی می‌رسند به چندین بیماری و مشکل جدی سلامتی مبتلا هستند(نزاکت الحسینی و همکاران، ۱۳۹۰). از جمله عوامل مهم ناتوانای در افراد سالمند می‌توان به تغییر پوسچر بدن و کاهش قدرت اشاره نمود. چون قدرت عضلانی از اجزای اصلی تعادل و توانایی در راه رفتن محسوب می‌شود بنابراین با کاهش قدرت عضلانی خطر زمین خوردن افراد سالمند افزایش می یابد (هرناندز و الکساندر، ۲۰۱۰). با توجه به سازوکارهای حفظ کنترل ساختاربدن(پوسچر)، نقش قدرت عضلات در کنترل ساختار بدن بویژه در سالمندان اهمیت چندانی پیدا می‌کند.(فرزانه حصاری، مهدوی، گلپایگانی، ۲۰۱۴). با کم شدن قدرت عضلات و دامنه حرکتی مفاصل، توانایی برگشت سریع پس از به هم خوردن تعادل در سالمندان نیز کاهش می‌یابد(چیکاچیرو و همکاران، ۲۰۱۰). به طور کلی عوامل مؤثر دراختلال کنترل تعادل سالمندان عبارتند از کاهش قدرت عضلات اندام تحتانی، کاهش دامنه حرکتی مفاصل، ضعف حواس بینایی و گیرنده‌های عمقی- دهلیزی (اسپردسو، ۲۰۱۰). یکی از علل اصلی زمین خوردن سالمندان، کاهش دامنه حرکتی مفاصل ران، زانو و مچ پا می‌باشد، که این امر می‌تواند روی الگوی راه رفتن آنها نیز تأثیر بسزایی بگذارد (نودهی مقدم، اخباری، بهارلویی و جوهری، ۲۰۱۱). حداکثر دامنه حرکتی مفصل ران و پلانتارفلکشن مفصل مچ پا هنگام راه رفتن در سالمندان(چه افرادی که سابقه زمین خوردن داشتنه اند و چه افرادی که نداشته اند) کمتر از افراد جوان می‌باشد. چون دامنه حرکتی مفصل ران و مچ پا تحت تاثیر سفتی عضلات آنتاگونیست قرار دارد، بنابراین، بنظر می رسد تمرینات کششی

عضلات بازکننده ران و مچ پا، عملکرد راه رفتن افراد سالمند را بهبود می‌بخشد و خطر زمین خوردن آنها را کاهش می‌دهد (رودکی و همکاران، ۲۰۰۹).

با توجه به اینکه عضلات اندام تحتانی(عضلات پلانتارفلکسور مچ پا) نقش مهمی در تعادل و قابلیت حرکتی دارند، می‌توان با تمرینات مختلف، این گروه از عضلات را تقویت کرد و مشکلات و عواقب ناشی از زمین خوردن دوران سالمندی را به حداقل رساند(شمسی پور دهکردی، اصلانخانی، شمس، ۲۰۰۹). کاهش قدرت عضلات اندام تحتانی منجر به قرارگیری مرکز ثقل در مقابل مفصل مچ پا می‌گردد که خود باعث اختلال در تعادل و زمین خوردن می‌شود. از سویی بهبود قدرت عضلانی می‌تواند باعث جابجایی مرکز ثقل به مچ پا شده و تعادل را بهبود بخشد(کمالی، مهدوی نژاد، نوروزی، ۲۰۱۳). از آنجایی که قدرت عضلات اندام تحتانی، عامل تأثیر گذار در قابلیت حرکتی محسوب می‌شوند، راهکار مناسب برای بهبود قدرت عضلات، تحرک و قابلیت حرکتی افراد سالمند، استفاده از برنامه تمرینی مطلوب می‌باشد (کمالی، مهدوی نژاد، نوروزی، ۲۰۱۵). از جمله برنامه‌های تمرینی مطلوبی که در سال‌های اخیر مورد توجه پژوهشگران و درمانگران قرار گرفته است، تمرینات پیلاتس می‌باشد. پیلاتس(علم کنترولوژی بدن)، برنامه تمرینی است که با استفاده از تمرکز فکر به کنترل عضلات کمک می‌کند(کالدول، هریسون، آدامز، ۲۰۰۹). این نوع تمرین به عنوان شکلی از فعالیت بدنی دارای فواید متعددی از جمله افزایش قدرت و انرژی، بهبود توجه و تمرکز، کاهش استرس و تشویش، افزایش دامنه حرکتی مفاصل و افزایش انعطاف پذیری و.... می‌باشد(کلوبک، ۲۰۱۰). تمرینات پیلاتس شامل حرکات کششی و قدرتی است که درآن طول دامنه حرکتی مفصل بهبود می‌یابد، با سرعت کنترل شده همراه با تمرکز و تنفس‌های عمیق اجرا می‌شود(عطری و شفیعی، ۲۰۰۶). با توجه به اهمیت قدرت عضلات اندام تحتانی و دامنه حرکتی در پایداری و جلوگیری از زمین خوردن سالمندان افراد سالمند و اهمیت دروه سالمندی زنان در ایران و کمک به سبک زندگی آنها، ما را بر آن داشت که در این پژوهش تأثیرهشت هفته تمرینات منتخب پیلاتس بر قدرت عضلات پلانتارفلکسور و دامنه حرکتی مفصل مچ پای زنان سالمند را بررسی کنیم.

روش تحقیق

این پژوهش به صورت نیمه تجربی بر روی ۲۳ زن سالمند با دامنهٔ سنی ۶۰ تا ۶۵ سال انجام شد، نمونه‌های پژوهش از جامعه زنان سالمند مرکز فرهنگی تفریحی باغ تجربه و آسایشگاه سالمندان صادقیه شهر اصفهان انتخاب و بطور تصادفی به دو گروه، تجربی ۱۲ نفر، با

میانگین و انحراف معیار سن ۴/۶۳ ± ۶۰/۲۵ سال، وزن ۸/۷۳ ± ۶۷/۶۶ کیلوگرم، قد ۵/۸۷ ± ۱۶۰/۷۱ سانتی متر و شاهد ۱۱ نفر، با میانگین و انحراف معیارسن ۷/۲۸ ± ۶۳/۰۹ سال، وزن ۱۲/۶۴ ± ۶۰/۸۰ کیلوگرم، قد ۵/۲۵ ± ۱۵۸/۹۵ سانتی متر تقسیم شدند. محدودیت‌های قابل کنترل تحقیق شامل عدم ابتلا به بیماری، داشتن حداقل۶ ماه اقامت در مرکز، فقدان اختلال شناختی و محدودیت‌های خارج کنترل تحقیق شامل استفاده از عصا و ناتوانی در راه رفتن به صورت مستقل، ساکن بودن سالمندان در منزل شخصی با شرایط متفاوت محیطی، عدم کنترل فعالیت‌های روزانه بود.

نحوه اندازه گیری قدرت عضلات پلانتارفلکسور مچ پا

برای اندازه گیری قدرت عضلات پلانتارفلکسور مچ پا، آزمودنی در حالت طاقباز قرار می‌گرفت و بالای زانوی آنها ثابت می‌شد. در حالی که زانوی فرد در زاویهٔ ۱۰ درجه قرار داشت، پد دستگاه دینامومتر روی کف پای آزمودنی قرار می‌گرفت و از آزمودنی خواسته شد که عمل پلانتار فلکشن مچ پا را با حداکثر انقباض، سه مرتبه برای هر پا انجام دهد(ICC : ۸۷٪). آزمودنی‌ها بین تکرارها ۶۰ ثانیه استراحت می‌کردند. بیشترین عدد مشاهده شده از دستگاه توسط آزمونگر ثبت می‌شد(فرزانه حصاری، مهدوی، گلپایگانی، ۲۰۱۴).(شکل۱-۱)



شکل۱-۱: نحوه اندازه گیری قدرت عضلات پلانتارفلکسور

اندازه گیری دورسی فلکشن مچ پا

برای اندازه‌گیری دامنه حرکتی دورسی فلکشن مچ پا، از آزمودنی خواسته شد به پشت روی میز معاینه دراز بکشد، به طوری که مچ پا خارج از میز معاینه و زانوی پای غیر آزمون در وضعیت اکستنشن قرار گیرد. بالشتک کوچکی زیر زانوی پای مورد آزمون قرار می‌گرفت تا زانو در زاویه ۴۰-۳۰ درجه فلکشن عضله گاستروکنمیوس به حالت شل و مچ پا در وضعیت

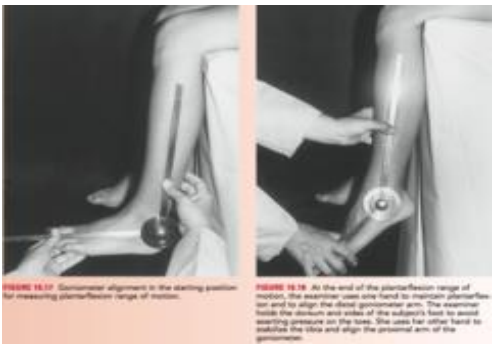
آناتومیکی (صفر درجه) قرار گیرد. سپس از آزمودنی خواسته می‌شد به صورت اکتیو حرکت دورسی فلکشن را انجام دهد. مرکز گونیامتر بر روی پایین قوزک خارجی، بازوی ثابت موازی با محور طولی نازک نئی به طرف سر نازک نئی و بازوی متحرک موازی با کف پا قرار می‌گرفت(چیکاچیرو و همکاران،۲۰۱۰) (شکل۲-۱).



شکل۲-۱: نحوه اندازه‌گیری درسی فلکشن مچ پا

اندازه گیری پلانتار فلکشن مچ پا

برای اندازه‌گیری دامنه حرکتی پلانتار فلکشن، از آزمودنیها خواسته شد در همان وضعیت قبلی(دورسی فلکشن) قرار گیرند و به صورت اکتیو حرکت پلانتار فلکشن را انجام دهند. مرکز گونیامتر بر روی پایین قوزک خارجی، بازوی ثابت موازی با محور طولی نازک نئی به طرف سر نازک نئی و بازوی متحرک با کف پا قرار گرفت(چیکاچیرو و همکاران،۲۰۱۰) (شکل۳-۱).



شکل۳-۱: نحوه اندازه‌گیری پلانتار فلکشن مچپا

پروتکل تمرینی

برای گروه تجربی که تحت تمرینات منتخب پیلاتس قرار گرفته بودند، در ابتدا هر جلسه اصول پایهٔ تمرینات پیلاتس توضیح داده می شد و اطلاعات کلی از ورزش پیلاتس در اختیار آنها قرار گرفت. لذا باید اصول پایه در تمام جلسات اجرا می شد. آزمودنی‌ها گروه تجربی

تمرینات منتخب را ۸ هفته و هر هفته ۳جلسه و جلسه ۱ ساعت ، مجموعا ۲۴جلسه و ۷۲ ساعت اجرا کردند، جلسات تمرینی در روزهای یکشنبه، سه شنبه، پنج شنبه هر هفته از ساعت ۸/۳۰ تا ۹/۳۰ صبح برگزار می شد. ۱۵ دقیقه ابتدای جلسه تمرین، به فراهم کردن مقدمات چک کردن پوسچر لگن خاصره و ستون فقرات، کنترل تنفس و نحوهٔ درست ایستادن و نیز به اجرای حرکات تنفسی و کششی پیلاتس همراه با توضیحات مربی اختصاص می‌یافت. جلسه با انجام تمرینات اختصاصی تعدیل شده حدود ۴۰ دقیقه ادامه می‌یافت و ۵ دقیقه پایانی جلسه به سردکردن و برگشت به حالت اولیه اختصاص می‌یافت. تمرینات از سطح ساده و آسان شروع و به تدریج سطح پیشرفته ادامه و خاتمه می یافت، هفته اول تمرینات پایه، هفته دوم و سوم تمرینات مقدماتی با وزنه (افزایش قدرت) و تمرینات مقدماتی کششی(انعطاف پذیری) و هفته چهارم تا هشتم تمرینات پیشرفته با وزنه و تمرینات پیشرفته کششی را آزمودنی‌ها انجام دادند. به منظور رعایت اصل اضافه بار، تکرار حرکات در هر جلسه نسبت به جلسه‌ی قبلی افزایش می‌یافت. جلسات با ۸ تکرار شروع و جلسات پایانی به ۳۰ تا ۴۰ تکرار رسید. تمرینات هر جلسه شامل مرور حرکات قبلی و حرکات جدید می‌شد. این عمل از یک سو موجب ایجاد انگیزه در آزمودنی‌ها و از سوی دیگر سبب حفظ اصل اضافه بار در تمرینات می‌شد. سرعت پیشرفت تمرینات برای همهٔ آزمودنی‌ها در یک سطح بود و به آنها توصیه می‌شد تمرینات را تا جایی که احساس درد و ناراحتی نمی‌کنند،ادامه دهند. با توجه به زیاد بودن و مشکل بودن برخی تمرینات، آزمودنی‌ها تمرینات را بر اساس توانایی‌های فردی خودشان انجام می‌دادند و ملزم به انجام تمام تمرینات نبودند و در صورت لزوم، تمرینات منتخب برای آزمودنی‌هایی که هنگام انجام آن تمرینات احساس درد داشتند یا قادر به نگهداری پوسچر درست خود نبودند، تعدیل می‌شد. تمرینات پیلاتس شامل حرکات ساده‌ی بود که بیشتر عضلات تنه و پاها را درگیر می‌کرد و در سه وضعیت(ایستاده، نشسته، خوابیده) و بدون نیاز به تجهیزات خاصی بر روی تشک و با وسایلی مانند وزنه و چوب انجام می‌شد. (جدول۱-۱).

جدول۱-۱: تمرینات بکاربرده شده در این بررسی

هفته	آموزش	تمرین
گرم کردن	چک کردن پوسچر، حالت ایستادن درست و تنفس پیلاتس	کیپ کردن قوس کمر و جمع کردن پاها، چرخش بازوها، حرکت گربه
۱	انعطاف پذیری و کشش عضلات	حرکت یکصد، حرکت رفت به طرف جلو با پشت گرد، حرکت پشتک،کشش پا ازپهلو

۲ و۳	هفته اول به علاوه نحوه صحیح بلندشدن و نشست از حالت خوابیده، انجام اصول پیلاتس. تقویت عضلات ران و مچ پا انعطاف پذیری	تمرینات هفته اول به علاوه کشش پاها، و حرکت دادن بالاتنه(درحالت دمر و طاقباز). حرکت پری دریایی، حرکت فشفشه، بردن وزنه به طرفین، بردن وزنه به سمت جلو و بالای سر،کشش عضلات ران و مچ پا، کشش جفت پا به سمت بالا و طرفین.
۴	هفته سوم با پیشرفت بیشتر	تمرینات هفته سوم به اضافه بالا آوردن تنه در حالت دمر و میز، حالت صندلی، حالت پیاده روی،حالت اکستنشن قفسه سینه با بردن دست ها به سمت عقب، نگهداشتن وزنه پشت سر و گردن
۶و۵	کشش و تقویت عضلات ران و مچ پا. تمرینات هفته چهارم به اضافه حرکات با دقت و کنترل بیشتر روی اعضای بدن	تمرینات هفته چهارم به اضافه چرخش دست ها و باز کردن زانوها از پهلو. پرتاب پاها به طرفین، در حالت نگهداشتن پاها به سمت بالا و بردن وزنه به طرفین، بردن وزنه به سمت جلو و بالای سر،حرکت کشش ران، حرکت پل پهلو
۷ و۸	تمرینات هفته ششم به اضافه تمریناتی برای کشش و تقویت عضلات ران و مچ پا	حرکت شنا، حرکت چرخش پشت به طرفین، حرکت اره، کشش عضلات چهارسر/فلکشن هیپ،کشش عضلات همسترینگ،حرکت دوچرخه، حرکت اره، فشار وزنه ها به سمت بالا، حالت قایقرانی۱ و۲، حالت لانژ.
سرد کردن	انجام دادن تمرینات به صورت آهسته در پایان هر جلسه و بازگشت بدن به حالت اولیه	

یافته ها

بر اساس نتایج آزمون کلوموگرف ـ اسمیرنف توزیع داده‌ها در تمامی متغیرها در هر دو گروه تمرین نرمال بود($P>۰/۰۵$)؛ هم چنین، نتایج تست لون نشان داد که در تمام متغیرها واریانس هر دو گروه تجربی و شاهد برابر است($P>۰/۰۵$). اطلاعات توصیفی در گروه تجربی و شاهد به ترتیب میانگین سن ۴/۶۳±۶۰/۲۵ و ۷/۲۸±۶۳/۰۹ سال، قد۵/۸۷±۱۶۰/۷۱ و ۹۵/۲۵±۱۵۸/۵ سانتی‌متر، وزن ۸/۷۳±۶۷/۶۶ و ۱۲/۶۴±۶۰/۸۰ کیلوگرم بود. در ادامه داده‌ها با استفاده از آزمون ANOVA برای اندازه‌گیری‌های مکرر و در سطح معنی‌داری ۵ ۰/۰≥P با کمک نرم افزار $SPSS_{۲۲}$ مورد تجزیه و تحلیل استنباطی قرار گرفت(جدول۲-۱ و

جدول۳-۱). نتایج جدول(۲-۱ و ۳-۱) نشان می‌دهد میانگین نمرات پس آزمون گروه تجربی در قدرت عضلات پلانتارفلکسور پای راست و پای چپ به طور معنی‌داری نسبت به گروه کنترل بیشتر بوده است(P =۰/۰۰۲ و P = ۰/۰۰۱). ولی این تغییرات در دورسی فلکشن مچ پا(P=۰/۶۷) و پلانتارفلکشن مچ پا (P=۰/۰۳۱) از نظر آماری معنی‌دار نبوده است.

جدول۲-۱: نتایج ANOVA دامنه حرکتی مچ پا گروه پیلاتس و شاهد

متغیر	شاهد میانگین±انحراف معیار	پیلاتس میانگین±انحراف معیار	F	سطح معناداری
دورسی فلکشن(درجه)	۲۱/۸ ± ۴/۱	۲۹/۵ ± ۵/۳	۰/۱۷۷	۰/۶۷
پلانتارفلکشن(درجه)	۲۱/۰ ± ۱/۸	۲۵/۸ ± ۳/۴	۰/۸۶	۰/۰۳۱

جدول ۳-۱: نتایج ANOVA قدرت عضلات پلانتارفلکسور گروه پیلاتس و شاهد

متغیر	شاهد میانگین±انحراف معیار	پیلاتس میانگین±انحراف معیار	F	سطح معناداری
قدرت عضلات پلانتارفلکسور پای راست(نیوتن بر مترمربع)	۳۱/۱ ± ۵/۶	۳۵/۷ ± ۶/۰	۱۳/۰۱	*۰/۰۰۲
قدرت عضلات پلانتارفلکسور پای چپ (نیوتن بر مترمربع)	۳۰/۶ ± ۶/۰	۳۳/۱۰ ± ۶/۳	۹/۴۸	*۰/۰۰۰

*تفاوت معنی‌دار بین گروه تجربی وشاهد در سطح P≤۰/۰۵

بحث و نتیجه گیری

پیرشدن همراه با موفقیت بطور قطع به معنی عبور از مشکلات، تغییرات یا کمبودهای ناشی از کهولت سن نیست، بلکه برعکس با وجود موانع موجود، تلاش مستمر برای بیشتر به دست آوردن و کمتر از دست دادن است. افراد سالخورده مایل هستند در محیطی به دور از انتظارات

و فارغ از حالات تحرک و برانگیختگی زندگی کنند؛ در صورتی که با احیای توانایی ها، افراد مسن خواهند توانست تحرک بیشتری داشته و از زندگی خود لذت ببرند. بنابراین هدف از تحقیق حاضر اثر تمرینات منتخب پیلاتس بر قدرت عضلات پلانتارفلکسور و دامنه حرکتی مچ پا زنان سالمند بود.

در تحقیق حاضر، تفاوت معنی‌داری بین قدرت عضلات پلانتارفلکسور مچ پای گروه تجربی و گروه شاهد مشاهد شد در حالی که در حرکات دورسی فلکشن و پلانتار فلکشن مچ پای هردو گروه تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد. نتایج این پژوهش با پژوهش کاوو و همکاران (۲۰۱۴)، ایرز(۲۰۱۱) و دشتی و همکاران(۲۰۱۴) همخوانی داشت. کاوو و همکاران(۲۰۱۵) بیان کردند که تمرینات پیلاتس مانند دیگر تمرینات استقامتی و مقاومتی می‌تواند باعث بهبود قدرت عضلات اندام تحتانی و همچنین انعطاف پذیری عضلات تنه در زنان شود(کاوو و همکاران، ۲۰۱۵). ایرز (۲۰۱۱) نیز با بررسی، اثر ۱۲ هفته تمرینات پیلاتس بر روی۶۰ زن سالمند بالای ۶۵ سال به این نتیجه رسید که پیلاتس تمرینی است که می‌تواند باعث بهبود تعادل پویا، افزایش قدرت عضلات، افزایش انعطاف پذیری زنان شوند(ایرز و همکاران، ۲۰۱۱). دشتی و همکاران(۲۰۱۴)، مقایسه تاثیر دو نوع تمرین منتخب تراباند و پیلاتس بر تعادل و قدرت اندام تحتانی زنان سالمند در۴۵ مرد سالمند مورد مطالعه قرار دادند که نتایج آن نشان داد؛ که تمرینات تراباند بر تعادل پویا و تمرینات پیلاتس بر قدرت عضلات اندام تحتانی تأثیر بیشتری دارد (دشتی، شبانی، معظمی، ۲۰۱۴). در پژوهش حاضر از یک دوره ۸ هفته‌ای تمرینات منتخب پیلاتس استفاده شده است و نتایج پژوهش نشان داد، یک دوره تمرینات منتخب پیلاتس در بهبود عملکرد حرکتی به ویژه قدرت عضلات اندام تحتانی سالمندان موثر است. با افزایش سن از میزان قدرت عضلانی کاسته می‌شود و این کاهش قدرت از طریق کاهش تعداد و اندازه تارهای عضلانی اتفاق می‌افتد. با اجرای تمرینات بدنی منظم نمی‌توان جلوی این روند کاهش قدرت را گرفت، اما می‌توان سرعت روند کاهش قدرت را کم کرد. قدرت عضلانی بیشنینه مردان و زنان، عموما بین ۲۰ تا ۳۰ سالگی، یعنی هنگامی که عضله دربالاترین مقطع است بدست می‌آید. پس از آن کاهش فزاینده‌ای در بیشتر گروه عضلات رخ می‌دهد. کاهش قدرت عضلات ممکن است در خلال وظایف پویا مانند فعالیت‌های دستیابی و خم شدن به زمین خوردن منجر شود، در حالی که در ایستادن این عامل اهمیت کمتری دارد. کاهش قدرت عضلات اندام تحتانی با کاهش سرعت راه رفتن، توانایی بالا رفتن از پله و بلند شدن از حالت نشسته همراه است(بهرام، پوروقار، ساده، ۲۰۱۳). عضلات پلانتارفلکسور اولین

عضلاتی هستند که در پاسخ به تحریکات تکیه گاه هنگام ایستادن فرا خوانده می‌شوند. بنابراین بنظر می‌رسد افزایش قدرت عضلات پلانتارفلکسور برای حفظ تعادل در راهبرد مچ پا مهم است (اوسیلوا، شمیتز، ۲۰۰۷). نتایج این پژوهش با پژوهش دبورا و همکاران(۲۰۰۸)، تاثیر تمرینات ترکیبی به مدت ۱۲ هفته و سه جلسه در هفته را بر بهبود عملکرد جسمانی و کینماتیک مفاصل حین راه رفتن شامل زاویه مفاصل و دامنه حرکتی آنها که مرتبط با فاکتورهای سقوط در زنان سالمند که در نهایت یک بهبود قدرت در اندام تحتانی همراه با کاهش قابل توجه در زمان راه رفتن در مسیر مشاهده شد. در رابطه با کینماتیک راه رفتن نیز در مرحله میانه نوسان زاویه ران، زانو و مچپا به سمت فلکشن تغییر کرد، زاویه پلانتارفلکشن مچپا در مرحله جداشدن پنجه افزایش یافت و دیگر پارامترهای راه رفتن تغییر قابل توجهی نسبت به قبل تمرین نداشتند(دبورا و همکاران ۲۰۰۸)همخوانی نداشت. این نتایج با نتیجه پژوهش حاضر در رابطه با عدم تأثیرگذاری این نوع از تمرینات همخوانی ندارد که دلیل آن احتمالا نحوه، شدت، مدت هر جلسه، دوره و نوع تمرینات می‌باشد.

کاهش دامنه حرکتی به عنوان یکی از علت های اصلی زمین خوردن و تغییر الگوی راه رفتن سالمندان بیان شده است(نودهی مقدم و همکاران، ۲۰۱۱). کاهش دامنه حرکتی ران و مچ پا یکی از علت های اصلی زمین خوردن سالمندان به علت تاثیر آن روی الگوی راه رفتن می باشد. حداکثر دامنه حرکتی مفصل ران و پلانتارفلکشن مفصل مچ پا هنگام راه رفتن در سالمندان(چه افرادی که سابقه زمین خوردن داشتنه اند و چه افرادی که نداشته اند) کمتر از افراد جوان می‌باشد. چون دامنه حرکتی مفصل ران و مچ پا تحت تاثیر سفتی عضلات آنتاگونیست قرار دارد، بنابراین، بنظر می رسد تمرینات کششی عضلات بازکننده ران و مچ پا، عملکرد راه رفتن افراد سالمند را بهبود می بخشد و خطر زمین خوردن آنها را کاهش می دهد (رودکی و همکاران، ۲۰۰۹).

در مجموع در تحقیق حاضر این نکته مهم مشخص شد که علی‌رغم سطح پایین قدرت عضلات در سالمندان، این گروه تطابق مناسبی نسبت به تمرینات پیلاتس نشان داده، بطوریکه میزان افزایش قدرت عضلات اندام تحتانی در سالمندان نسبتاً بالا بود. سالمندان به دلایل متعددی قدرت و عملکرد پایینی دارند ولی با توجه به حفظ عملکرد مغز حتی در سنین بالا، افزایش قدرت پس از تمرینات پیلاتس در گروه سالمند بطور چشمگیری بالا رفته است(احسانی و نودهی مقدم ، ۲۰۱۲). از آن جایی که ورزش پیلاتس با یک رویکرد کل نگر نیازمند فعال سازی و هماهنگی چندین گروه عضله در یک زمان است و به منظور بهبود

انعطاف پذیری عمومی بدن و سلامتی در نظر گرفته شده است و تأکید آن بر تقویت هسته(تنه)، وضعیت قرارگیری بدن و هماهنگی تنفس با حرکات بدن است، بنابراین، شاید بتوان به کمک این ورزش زمین‌خوردن در سالمندان و در پی آن هزینه‌های درمانی را کاهش داد.

منابع

فارسی ع.ر، عبدلی ب، براز پ. (۲۰۱۴). تاثیر تمرینات تعادلی قدرتی و ترکیبی بر تعادل زنان سالمند. نشریه سالمندی ایران. ۱۰(۳): صص: ۶۱-۵۵.

مقصودی الف، محمدی باوریانی ف، سلیم س، نژاد حقیقی الف، عربی ح، فروزان فر ز. (۲۰۱۵). بررسی ارتباط رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت با کیفیت زندگی سالمندان شهر اوز در سال ۱۳۹۳. فصلنامه علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی مشهد. ۱۹(۶۱): صص: ۲۳-۱۶.

نزاکت الحسینی م و همکاران. (۲۰۱۰). بررسی تاثیر یک دوره تمرینات پیلاتس بر بهبود عملکردهای حرکتی وشناختی مرتبط با افتادن در زنان سالمند. مجله علوم پژوهش در علوم توانبخشی. ۸(۳): صص:۱۲-۱.

فرزانه حصاری الف، مهدوی س، گلپایگانی م. (۲۰۱۴). رابطه بین قدرت عضلات آبداکتور ران و پلانتار فلکسور مچ پا با اجرای آزمون تعادلی برگ در زنان. نشریه طب ورزشی. ۷(۲):صص: ۲۰۳-۱۹۳.

نودهی مقدم الف، اخباری ب، بهارلویی ح، جوهری س. (۲۰۱۱). بررسی تاثیر تمرینات کششی ران و مچ پا در بهبود تعادل عملکردی سالمندان. مجله سالمندی ایران. ۷(۲۴): صص: ۴۸-۴۱.

شمسی پور دهکردی پ، اصلانخانی م.ع، شمس الف. (۲۰۰۹). تاثیر تمرینات بدنی، ذهنی و ترکیبی بر تعادل ایستا و پویای سالمندان.مجله دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد. ۱۲(۴): صص: ۷۷-۷۱.

کمالی ع، مهدوی نژاد ر، نوروزی ک. (۲۰۱۳). تاثیر یک دوره تمرینات منتخب پیلاتس بر دامنه حرکتی و تعادل زنان سالمند. نشریه پژوهش در توانبخشی ورزشی. ۲(۴): صص: ۲۲-۱۱.

کمالی ع، مهدوی نژاد ر، نوروزی ک. (۲۰۱۵). تاثیر تمرینات منتخب پیلاتس بر قدرت عضلات ران و افسردگی زنان سالمند. مجله علوم پیراپزشکی و توانبخشی مشهد. ۵(۲): صص: ۷۵- ۶۷.

عطری ب, شفیعی م. (۲۰۰۶). تمرینات ورزشی پیلاتس (مبانی علم کنترولوژی). تهران: انتشارات تالیا.

دشتی پ، شبانی م، معظمی م. (۲۰۱۴). مقایسه تاثیر دو نوع تمرین منتخب تراباند و پیلاتس بر تعادل و قدرت اندام تحتانی زنان سالمند. مجله زنان مامایی و زنان ایران. ۱۸(۱۵۳): صص: ۹-۱.

بهرام م.الف، پوروقار م.ج، ساده م.ر. (۲۰۱۳). اثر ۱۲ هفته تمرینات منتخب پیلاتس بر کیفیت زندگی مردان سالمند غیرورزشکار. مجله علمی پژوهشی دانشکده بهداشت یزد. ۱۳(۱): صص:۹۸-۹۳.

احسانی ف، نودهی مقدم الف. (۲۰۱۲). بررسی تاثیر مقابل تمرینات قدرتی عضله دوسربازویی سمت غالب بر سمت مقابل در زنان سالمند. مجله علمی- پژوهشی توانبخشی نوین. ۷(۳): صص: ۴۷-۴۳.

Hernandez H, Alexander N. (۲۰۱۰). Decreased Muscle Strength Relates to Self- Reported Stooping, Crouching, or Kneeling Difficulty in Older Adults. Journal of Physical Therapy January. ۹۰(۱): PP: ٦٧-٧٤.

Chiacchiero M, Dresely B, Silva U, DeLosReyes R, Vorik B. (۲۰۱۰). The relationship between range of movement, flexibility, and balance in the elderly. Topics in Geriatric Rehabilitation. ۲٦(۲): PP: ١٤٨-٥٥.

Spirduso, W.W. (۲۰۱۰). Physical dimensions of aging. Human Kinetices. PP: ١٣١-٣٧٣.

Rodacki A.L, Souza R.M, Ugrinowitsch C, Cirstopoliski F, Fowler N.F. (۲۰۰۹). Transient effects of stretching exercises on gait paramenters of elderly women. Manual therapy. ١٤(٢): PP: ١٦٧-١٧٢.

Caldwell K, Harrison M, Adams M, Travis Triplett N. (۲۰۰۹). Effect of Pilates and taiji quan training on self-efficacy, sleep quality, mood, and physical performance of college students. Journal of Bodywork and Movement Therapies. ١٣(٢): PP: ١٥٥-٦٣.

Kloubec JA. (۲۰۱۰). Pilates for improvement of muscle endurance, flexibility, balance, and posture. The Journal of Strength & Conditioning Research. ٢٤(٣): PP: ٦٦١-٧.

Kao Y. H, Liou T. H, Huang Y.C, Tsai Y.W, Wang K.M. (۲۰۱۵). Effects of a ١٢- week Pilates course on lower limb muscle strength and trunk flexibility in women living in the community. Health care for women international. ٣٦(٣): PP: ٣٠٣- ٣١٩.

Irez G.B, Ozdemir R.A, Evin R, Irez S.G, Korkusuz F. (۲۰۱۱). Integrating Pilates exercise into an exercise program for ٦٥+ year-old women to reduce falls. Journal of Sports Science & Medicine. ١٠(١): PP:١٠٥-١١١.

OSullivan S.B, Schmitz T.J. (۲۰۰۷). Physical Rehabilitation. ٥ ed. Philadelphia: F.A. Davis Company. PP: ١٠٤-١٠٩.

Deborah, R., Vickers, C., Palks, A.S., Mcint. She, K., Beatty.T. (۲۰۰۸). Elderly unilateral transtibial Amputee gait on an inclined walkway. A Biomechanical Analysis. ٢٧(٣): PP: ٥١٨-٥٢٩.

ارزشیابی اثربخشی دوره های ضمن خدمت معلمان تربیت بدنی شهرستان کازرون براساس مدل کرک پاتریک

ایمان راسخ [۱]، ابراهیم خوشنام* [۲](نویسنده مسئول)

۱.دانشجوی کارشناس ارشد، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، جهرم، ایران
۲و * نویسنده مسئول: استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، جهرم، ایران

Email:khoshnam.khoshnam@gmail.com

چکیده

هدف: این پژوهش با هدف ارزشیابی اثربخشی دوره‌های ضمن خدمت معلمان تربیت بدنی زن و مرد و کارشناسان تربیت بدنی زن ومرد شهرستان کازرون بر اساس مدل کرک پاتریک انجام گرفت.

روش: این پژوهش از نوع توصیفی- پیمایشی بود. جامعه آماری شامل کلیه معلمان تربیت بدنی زن و مرد و کارشناسان تربیت بدنی زن (۶۲ نفر) و مرد(۸۸نفر) شهرستان کازرون (۱۵۰نفر) در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ می‌باشد. نمونه‌ی آماری برابر با جامعه آماری تعداد ۱۵۰ نفر به صورت کل شمار بودند که به پرسشنامه بهمنی (۱۳۸۷) پاسخ دادند. جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات از آزمون تی تک نمونه ای استفاده شد.

نتایج: نتایج نتایج آزمون t تک نمونه‌ای نشان داد که سطح واکنش (P=۰/۰۰۰۱)، یادگیری (P=۰/۰۰۰۱)، رفتار (P=۰/۰۰۰۱) و نتایج (P=۰/۰۰۰۱) در دوره‌های عمومی آموزشی ضمن خدمت تأثیر دارد به طوری که میانگین جامعه مورد نظر از مقدار آزمون بیش‌تر بود.

بحث: نتایج تحقیق حاکی از این بود که معلمان نسبت به دوره۲های ضمن خدمت برگزار شده از خود واکنش مطلوبی نشان دادند. همچنین دوره‌های ضمن خدمت باعث تغییرات مطلوب در سطح دانش و یادگیری فرهنگیان شده است؛ و نیز تمامی دوره‌های آموزشی باعث ارتقاء سطح مهارت معلمان شده است.

واژگان کلیدی: ارزشیابی، اثربخشی، دوره‌های ضمن خدمت، الگوی ارزشیابی کرک پاتریک.

مقدمه

درک و اهمیت و ضرورت آموزش نیروی انسانی هنگامی آشکار می‌شود که به این حقیقت توجه داشته باشیم که تحقق توسعه مستلزم پرورش نیروی انسانی کیفی و با صلاحیت و توسعه بدون داشتن انسان‌های فرهیخته و متمدن امری غیر ممکن است (خراسانی و حسن زاده بارانی کرد،۱۳۸۶). آموزش به طور وسیعی جامعه معینی را به سوی اهدافی از قبیل توسعه، مهارت، تغییر و اصلاح رفتار و افزایش صلاحیت هدایت می‌کند. آموزش مؤثر می‌تواند موجب برتری عملکرد سازمانی و از طرف دیگر زمینه ساز رشد کارکنان باشد، به همین منظور سازمان‌های مختلف آموزشی و سالانه پول‌های هنگفتی را برای آموزش مهارت‌های خاص صرف می‌کنند (سعادتمند و همکاران،۱۳۸۸).

نقش آموزش در باروری تبلور اندیشه‌ها عامل تعیین‌کننده و اساسی است و هیچ تفکری از قوه به فعل در نمی‌آید مگر با ابزاری که نحوه و چگونگی استفاده از آن‌ها را فراگرفته باشند به وسیله‌ی آموزش تکنولوژی پیچیده امروز که همان اندیشه دیروز است انتقال یافته و می‌یابد. لذا مهم‌ترین نقش و مأموریت کنونی آموزش آماده کردن نسل کنونی برای پذیرش تغییرات و یا آماده شدن برای فردا است و امروزه صحبت از آموزش تنها یک چیز است (ایجاد تغییر در نگرش‌ها و رفتارها) و آموزشی، موفق ارزیابی می‌گردد که موجب ایجاد تغییری شده باشد در غیر این صورت با شکست روبه‌رو بوده و نقش خود را خوب ایفا نکرده است (سمیعی زفرقندی، ۱۳۹۰).

اگر در گذشته برگزاری دوره‌های آموزشی و شرکت دادن کارکنان در آن‌ها اشباع‌کننده به نظر می‌رسد، امروزه از آموزش انتظار می‌رود که بتواند تغییرات رفتاری مطلوب را در کارکنان ایجاد کند و از این رهگذر تحقق اهداف سازمانی تسهیل یابد. یک برنامه‌ی آموزشی تنها زمانی میتواند ارزشمندی خود را توجیه کند که شواهد قابل اطمینان و بهتری در مورد تأیید آموزش بر بهبود عملکرد شرکت‌کنندگاه عرضه کند. این امر به جنبه مهمی از آموزش و ارزشیابی آموزش اشاره دارد که معمولاً از آن به عنوان اثربخشی آموزش یا ارزیابی اثربخشی آموزش یاد می‌شود (اورنگی و همکاران، ۱۳۹۰).

با توجه به جایگاه ویژه وزارت آموزش و پرورش در کشور که به عنوان خانه‌ی دوم هر مربی محسوب می‌شود. و تأثیری که در ابعـاد مختلـف معنـوی، اقتصـادی، اجتمـاعی، فرهنگی، سیاسی و فردی بر هر یک از اعضای جامعه می‌گذارد و تأکیداتی که بر تغییر و تحول بنیادین در این وزارتخانه می‌شود، و این که نیروی انسانی موردنیاز جامعـه در بخش‌های مختلف توسط این وزارتخانه آماده می‌شود (ملایـی نـژاد، ۱۳۸۷). ابیلـی در مقاله‌ای تحت عنوان «آموزش و به‌سازی نیروی انسانی» خاطرنشان کرده است، برای بهره–برداری صحیح از مزایای آموزش کارکنان و تحقق اهداف سازمانی لازم اسـت از طریق ارجاع مسئولیت و بررسی تغییرات حاصله و نحوه ی عمـل کارکنـان اثربخشـی آموزش آنان مورد ارزیابی قرار گیرد (سمیعی زفرقندی ، ۱۳۹۰). به نظر می رسـد کـه ارزشیابی برنامه‌های آموزشی از چند بعد دارای اهمیت است .

-با ارزشیابی برنامه‌های آموزشی نقاط قوت و ضعف اجرای این برنامـه هـا مشـخص شده و درنتیجه بستر لازم جهت بهبود کیفیت برنامه های آموزشی فراهم می‌آید.

-ارزشیابی برنامه‌های آموزشی باعث می شود که قضاوت های ذهنی در مورد آموزش به صورت عینی‌تر مطرح شود.

-ارزشیابی برنامه های آموزشی باعث تثبیت جایگاه آمـوزش در سـازمان می‌شـود. در زمینه بررسی اثربخشی دوره‌های آموزش ضمن خـدمت آمـوزش و پـرورش پـژوهش جامعی صورت نگرفته است و این در حالی است کـه عـدم انجـام ارزشـیابی ناکـافی و نادرست با فلسفه اصلاح مداوم و بهبود برنامه آموزشی در تناقض اسـت، زیـرا تنهـا از طریق ارزشیابی آموزشی می توان نقاط ضعف و معایب را شناسایی کـرد و در راسـتای بهبود آن ها قدم برداشت (سرکارآرانی ، ۱۳۸۹).

باتوجه به نکات بیان شده این نکته قابل تأمل است که صـرفاً آمـوزش و اجـرای دوره های آموزشی ضمن خدمت نمی تواند به سازمان آموزش و پرورش در راه رسـیدن بـه اهداف خویش کمک کند. آموزش ها باید باتوجه بـه اصـول و روش هـای علمـی بـا گذشته شوند تا نتیجه به دست آمده نیازهـای موجـود را برطـرف سـازد، در غیـر ایـن صورت آموزش ها بی فایده و حتی در مواردی باعث هدر دادن سرمایه هـای سـازمان نیز می شوند. لذا با توجه به آن چه ذکر شد و بـا توجـه بـه اهـداف وزارت آمـوزش و

پرورش که در سطح وسیعی همه ساله اقدام بـه برگـزاری دوره هـای کوتـاه مـدت و بلندمدت مقطع دار چه از طریق مرکز تربیت معلم و چه از طریـق دوره هـایی کـه در سطح شهرستان ها و مناطق می نماید حال این سؤال پیش می آید کـه چگونـه مـی توان پی برد نتایج به دست آمده از اجرای دوره‌های آموزشی ضمن خدمت معلمـان در راستای تحقق اهداف موردنظر اداره آموزش و پرورش بوده است؟ یا به عبارت دیگر آیا دوره های آموزشی ضمن خدمت معلمان تربیت بـدنی شهرسـتان کـازرون در سـطوح چهارگانه مدل کـرک پاتریـک (واکـنش، یـادگیری، رفتـار، نتـایج) از اثربخشـی لازم برخوردار بوده است؟

روش بررسی

این تحقیق از نوع پیمایشی و از نوع کاربردی بود. جامعه آماری شـامل کلیـه معلمـان تربیت بدنی زن (۶۲ نفر) و مرد(۸۸نفر) شهرستان کازرون [۱۵۰نفر] در سال تحصیلی ۹۵-۹۶ می باشد. نحوه نمونه گیری ایـن پـژوهش بـه صـورت کـل شـمار می‌باشـد، بنابراین تعداد نمونه برابر تعداد جامعه آماری مورد پژوهش ۱۵۰ نفر می باشـد. بـرای جمع آوری اطلاعات لازم در این پژوهش از پرسشنامه بهمنـی (۱۳۸۷) اسـتفاده شـد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون t تک نمونه ای استفاده شد.

یافته ها

نتایج آزمون t تک نمونه ای نشـان داد کـه سـطح واکـنش (P=۰/۰۰۰۱)، یـادگیری (P=۰/۰۰۰۱)، رفتـار (P=۰/۰۰۰۱) و نتـایج (P=۰/۰۰۰۱) در دوره‌هـای عمـومی آموزشی ضمن خدمت تأثیر دارد به طوری که میانگین جامعه مورد نظر از مقدار آزمون بیش‌تر بود. (جدول ۱).

جدول(۱): تعیین سطوح ارزشیابی دوره های ضمن خدمت معلمان تربیت بدنی براساس مدل کرک پاتریک

مقدار آزمون= ۳						
سطح	t	درجات آزادی	سطح معناداری	اختلاف میانگین	حد پایین	حد بالا
واکنش	۴/۳۶	۱۴۹	۰/۰۰۰۱	۰/۷۸	۳/۰۲	۴/۱۲

یادگیری	۱۰/۵۲	۱۴۹	۰/۰۰۰۱	۱/۰۲	۳/۲۰	۴/۸۵
رفتار	۷/۵۶	۱۴۹	۰/۰۰۰۱	۰/۴۵	۳/۱۱	۴/۱۲
نتایج	۸/۵۶	۱۴۹	۰/۰۰۰۱	۰/۴۸	۲/۱۲	۳/۸۶

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این تحقیق با تحقیقات مهدوی خواه (۱۳۹۰)، بـه بررسـی ارزشـیابی دوره هـای ضمن خدمت فرهنگیان شهرستان قدس بر اساس مدل کرک پاتریک پرداخت و نتـایج نشان داد که در تمام سطوح دوره های آموزش ضـمن خـدمت فرهنگیـان شهرسـتان قدس از اثربخشی کافی برخوردار بوده است. کایوهوی جو (۲۰۱۰) بـه بررسـی اثـرات یک برنامه آموزش ضمن خدمت معلمان در عمـل شـرکت کننـدگان در دوره ضـمن خدمت گروهی از معلمان درس انگلیسی ابتدایی پرداخت و نتایج حاکی از این است که این دوره به معلمان و ساختار دانش کمک کرده تا آن ها شیوه های تـدریس عملـی و اعتماد به نفس خود در تدریس زبان انگلیسی را به دست آورند به عبارت دیگـر نتـایج حاکی از اثربخشی این دوره ها دارد، لرستانی(۱۳۷۷) به بررسی تـأثیر آمـوزش ضـمن خدمت بر عملکرد کارکنان اداری دانشگاه رازی کرمانشاه در سال ۱۳۷۷ پرداخت و بـه این نتایج دست یافت که کارکنان آموزش دیده نسبت بـه کارکنـان آمـوزش ندیـده از اطلاعات و دانش بیش تری برخوردار هستند و از تغییر و فراوری استقبال بـیش تـری برخوردارند، محمودی عمرآبادی (۱۳۸۸) به بررسی اثربخشی دورهای آموزشـی ضـمن خدمت کارکنان شهرداری اراک پرداخت. با تأکید بر مـدل کـرک پاتریـک پرداخـت و نتایج به دست آمده از سطح واکنش، یادگیری، مهارت، نشان مـی دهـد کـه کارکنـان واکنش مطلوبی نسبت به دوره داشتند، همخوانی دارد و با نتایج وتدرکینگ و اسـترومر د(۲۰۰۲) به بررسی تأثیر آموزش ضمن خدمت را مورد بررسی قرار دادند و نتایج نشان داد که کارآیی فردی (یا خودکارایی)، تجربه شغلی قبلی، حمایت مدیریتی قـوی تـرین شاخص ها و پیش نیازها در کارایی آموزشی بوده اند و نتیجه گرفته می شود کـه کـلاً

آموزش ضمن خدمت یک روش آموزش کارا نیست، برنیدت دی تیگر و همکاران (۲۰۰۱) به منظور بررسی اثرات آموزش ضمن خدمت بر اساس بینش جدید در زمینه آموزش و یادگیری معلمان پرداخت و نتایج اثرات مثبتی را نشان نداد، همخوانی ندارد. از دلایل عدم همخوانی این تحقیق می توان به تفاوت در اهداف سازمان و تفاوت در نوع و نگرش جامعه به دوره های آموزش ضمن خدمت و مقیاس ارزیابی، اهداف سازمان و قوانین حاکم بر آن اشاره کرد.

نیروی انسانی کارآمد، با ارزش ترین منبع هر سازمانی به حساب می آید قسمت اعظم سرمایه گذاری ها، معطوف به نیروی انسانی گردیده است. از این رو نوع نگرش منابع انسانی نسبت به آموزش های ارائه شده در سازمان اهمیت ویژه ای دارد.در این راستا هر چند واکنش های مثبت یادگیری را تضمین نمی کند اما واکنش های منفی تقریباً به طور قطع توانایی های آن ها را کاهش می دهد. این برنامه ها، نقش تعیین کننده ای را برای عملکرد بهینه آموزشی دارند و معلمان را در ارتباط با مسایل و مشکلات آموزشی همچون؛ تحولات برنامه ریزی، فقدان منابع، مدیریت مشکلات، کلاس های پر جمعیت، مشکلات انضباطی و تغییرات آموزشی توانمند می سازد. نگرش و طرز تلقی کارکنان و مدیران سازمان نسب به آموزش ضمن خدمت، جایگاه آن در سازمان و تأثیری که می توانید بر افزایش اثر بخشی و عملکرد افراد داشته باشد، مهمترین عنصر اثر گذار در استقبال از دوره های آموزشی و در نتیجه موفقیت آموزش دوره های ضمن خدمت است(حیدری،۱۳۸۶: مهدوی و فیاض،۱۳۹۳). همچنین می توان بیان کرد، به دلیل اینکه الگوی اصول اولیه ی آموزش مبتنی بر مساله می باشد و لذا مدرس می باید در خلال ارائه درس به بیان مسائل مرتبط با زندگی واقعی، بپردازد و با پرسیدن سوالات ذهن فراگیر را به چالش بکشد، فراگیران نقش و حضور خود را در جریان آموزش احساس می کنند لذا نگرش مثبت تری از دوره آموزشی به دست می آورند. فعالیت های آموزشی که چالش مداوم، تایید اجتماعی و جوابگویی به نیازهای روزمره را مد نظر قرار دهد، منجر به نگرش مثبت فراگیران از فعالیت آموزشی می شود. علاوه بر نگرش مثبت که بیانگر میزان برآورده شدن انتظارات فراگیران می باشد، احساسات آن ها نسبت به برنامه آموزشی نیز از طریق متغیر نگرش مورد بررسی قرار

گرفت(مهدوی خواه،۱۳۹۰). در تبیین بهبود نگرش فراگیران در دوره ی طراحی شده بر اساس الگوی اصول اولیه آموزش، می توان گفت که تاکید فراوان الگوی اصول اولیه ی آموزش بر پیش دانسته های فراگیر، ایجاد آمادگی در وی، نمایش دانسته ها به جای حفظ طوطیوار مطالب ارائه شده، ملموس کردن آموزش از طریق مثال های متنوع، پرسیدن سوال های مختلف و به چالش کشیدن ذهن فراگیران، منجر به نگرش بهتر فراگیران نسبت به دوره ی طراحی شده بر اساس این الگو شد. بدون تردید تجارب یادگیری عنصر مهمی در ایجاد نگرش مثبت فراگیران از برنامه های آموزشی و نگرش آن ها نسبت به این برنامه ها می باشد(زیدآبادی،۱۳۸۸: زارعی،۱۳۸۸).

در همین راستا باید گفت که آموزش ضمن خدمت باید دانش و مهارت معلمان را حفظ و تقویت کند. آموزش های ضمن خدمت معلمان به منظور بازسازی و نوسازی سریع دانش و اطلاعات های آنان از جمله عوامل مهم و مؤثر در موفقیت سازمان ها در دستیابی به اهدافش می باشد. شاید از مهمترین اهداف آموزش های ضمن خدمت کارکنان در تمامی جوامع روز آمد کردن اطلاعات آنان در حوزس های تخصصی مربوط به آن ها می باشد. آموزش ضمن خدمت معلمان منجر به بهبود دانش، نگرش و مهارت های آن ها شده و به آن ها کمک می کند تا توانایی هایشان را بهتر بشناسند و در راس تصدی مشاغل بالاتر آماده شوند. از این رو ارزشیابی در الگوهای تدریس فعال، یا به صورت خودارزیابی است یا بر اساس فعالیت فراگیران و میزان فعال بودن آن ها در موقعیت یادگیری صورت می پذیرد. (سمیعی زفرقندی،۱۳۹۰: ساکی،۱۳۷۷).

در این الگو رفتار حرف های فرد در جریان آموزش تغییر می یابد و او بر مهارت ها و دانش های لازم تسلط یافته و عملکردش بهبود میی‌ابد. در نتیجه افزایش بازده تغییر نگرش ها حاصل می گردد و با بهره گیری از روش های مختلف نگرش مثبت در ارتباط با آموزش ضمن خدمت ایجاد می گردد و پس از آن آموزش های لازم ارائه می شود تا دانش و مهارت شرکت کنندگان افزایش یافته و موجب افزایش بازدهی افراد شرکت کننده یا سازمان فراهم گردد(نظامیان پور جهرمی و همکاران،۱۳۹۰).

دوره های آموزش ضمن خدمت معمولا تقویت قابلیت های موجود معلمان و کارشناسان و تسهیل کسب دانش، پرورش مهارت ها و توانایی های مربوط به بهبود

عملکرد آنان را شامل می شود. برخی تحقیات نشان داده اند کـه معلمـان اثـر بخشـی دوره های آموزش ضمن خدمت را در رضایت روحی پس از تـدریس موفـق، آمـوختن روش های پژوهش در آموزش به ویژه تاکید بر فناوری اطلاعات و ارتباطات و افزایش رشد حرفه ای آن ها بیان کرده اند. از این رو افزایش کارایی و اثربخشـی معلمـان، روز آمد کردن معلومات و توانمندی های معلمان متناسب با توسـعه ی دانـش و فنـاوری و همچنین رشد فضایل اخلاقی، فرهنگ سازمانی و بهبود روابـط انسـانی موجـب تغییـر رفتار و عملکرد و افزایش مهـارت در آن هـا شـده است(سـعادتمند و همکـاران،۱۳۸۸ فیروزی و همکاران،۱۳۹۴: جباری،۱۳۸۱). آموزش های ضمن خدمت تاحد زیـادی بـر خشنودی از شغل؛ ارتقای شغل، مدیریت و سرپرستی، همکـاران، اطلاعـات و توانـایی های حرفه ای دبیران و مربیان فنی و حرفه ای معلمان تأثیر مثبت داشته است. از ایـن رو مدیران آموزش دیده، در برقراری روابط انسانی و ایجاد محیطـی صـمیمی، اهمیـت دادن به آموزش کارکنان، استقبال از تغییرات و نوآوری ها در سازمان، اعتماد به نفـس در انجام امور، رعایت شرح وظایف شـغلی، نسـبت بـه مـدیران آمـوزش ندیـده دارای عملکرد بهتری هستند(اورنگی و همکاران،۱۳۹۰).

هدف نهایی از آموزش معلمان، ایجاد تغییر و دگرگونی در رفتار و طرز کار کارکنـان بـا چنان کیفیتی است که با صرف حـداقل هزینـه و بـا اسـتفاده از بهتـرین و جدیـدترین مهارت ها، حداکثر بهره از نیروی انسانی که به خدمت سـازمان گماشـته شـده اسـت، حاصل گردد(ملایی نژاد،۱۳۸۷). این نوع آموزش ها موجب پایبندی بیشـتر بـه قـوانین سازمانی، افزایش همکـاری در مدرسـه، افـزایش توانـایی تـدوین در معلمـان و بهبـود عملکرد تحصیلی شاگردان می شود. تحقیقات نشان داده است که آمـوزش دوره هـای ضمن خدمت معلمان تربیت بدنی هزینه ها و حوادث را به طور قابـل تـوجهی کـاهش داده اند، به طوری که آموزش های کوتاه مدت ضمن خدمت با بکارگیری و آمـوزش و به روزرسانی معلومات و اطلاعات معلمـان موجـب افـزایش مهـارت شـغلی کارکنـان، افزایش نظم و دقت، تقویت روحیه همکاری در بین کارکنـان، ایجـاد جاذبـه و علاقـه مندی کارکنان نسبت به مشاغل خود، رفع مشکلات کاری کارکنـان در مشـاغل خـود می شود(مهدوی خواه،۱۳۹۰:سرکارانی،۱۳۸۹). همچنین آموزش های ضمن خدمت با

ایجاد فرصتی در یادگیری مهارت ها و افزایش دانش معلمان موجب افـزایش دانـش و معلومات، بازدهی کار، مهارت فنی، بهبـود، روش کـار، امنیـت شـغلی، افـزایش سـطح مهارت های شغلی، ایجاد فرصت ها و زمینه های مناسـب رشـد، بهبـود کیفـی انجـام وظایف سازمانی، میزان همکاری کارشناسان با یکدیگر و بـا مـدیریت مربوطـه، ایجـاد دانش تخصصی در کارشناسان، ارتقای سطح نگرش شغلی و نهایتـاً ایجـاد خلاقیـت و نوآوری در کارشناسان می شود(سمیعی زفرقندی،۱۳۹۰). با توجه به نتایج حاصل از این تحقیق دوره های آموزش ضمن خدمت با ارائـه مطالـب نـوین و بـه روزرسـانی شـده موجب بهبود نگرش معلمان تربیت بدنی به این دوره هاا شده که این نگـرش مثبـت و علاقه مندی موجب می شود تا معلمان در جهت اهداف سازمان به یـادگیری و بهبـود مهارت های لازم توجه بیشتری داشته باشند. قرارگیری ایـن مـوارد در کنـار یکـدیگر موجب افزایش رضایتمندی معلمان از سازمان آموزش و پرورش، بهبود کیفیـت کـاری، کاهش هزینه های متحمله ناشی از بی علاقه گی و دلزدگی از کـار و بهبـود عملکـرد تحصلی دانش آموزان می شود. همه ی این موارد در راستای اهـداف سـازمان موجـب تاثیر گذاری مثبت بر نتایج آموزش دوره های ضمن خدمت در معلمان تربیت بدنی می گردد.

سپاسگزاری

از همه عزیزانی که در انجام این تحقیق ما را یاری دادند، سپاسگزاری می کنیم.

منابع

اورنگی،ع؛ قلتاش، ع؛ شهامت، ن؛ غلامعلی، یوسلیانی. ۱۳۹۰ . .بررسی تاثیر آموزش–های ضمن خدمت بر عملکرد حرفهای معلمان شهر شیراز. رهیافت نو در مدیریت آموزشی، ۲. (۵):۱۱۴–۹۵.

جباری ل. ۱۳۸۱. "سنجش اثربخشی برنامه‌های آموزشی". مجله تدبیر، ۱۲۷: ص۷۲–۷۴.

حیدری، ع .۱۳۸۶. "ارزشیابی اثربخشی دوره‌های آموزشی ضمن خدمت کارکنان جهاد کشاورزی بر اساس مدل کرک پاتریک". پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.

خراسانی ا، و حسن‌زاده بارانی کرد س . ۱۳۸۶." راهبردها و استراتژی‌های نیازسنجی آموزشی". تهران: مرکز آموزش و تحقیقات صنعتی ایران.
زارعی م. ۱۳۸۸. "ارزشیابی اثربخشی دوره آموزشی بدوخدمت مرکز تربیت معلم علامه طباطبایی شهرستان بوشهر بر اساس مدل کرک پاتریک". پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید بهشتی.
زیدآبادی س. ۱۳۸۸. "تعیین میزان اثربخشی آموزش‌های ضمن خدمت بر عملکرد کارشناسان و تکنسین‌های مهندسی مجتمع مس سرچشمه بر اساس الگوی کرک پاتریک". پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
زهرا فیروزی؛ مرتضی کریمی؛ محمود سعیدی رضوانی؛ حسین کارشکی.۱۳۹۴. بررسی اثربخشی روش دیوید مریل در آموزش ضمن خدمت معلمان. دوره ۷، شماره ۱. ۴۹-۷۰.
ساکی ر. ۱۳۷۷. اثربخشی اجرایی برنامه‌های کوتاه مدت آموزشی بر دانش و عملکرد مدیران آموزشی، فصل‌نامه تعلیم و تربیت، شماره۳ و۴ ، ص۷۹.
سعادتمند، زهره؛ سینایی فر، ایوب . ۱۳۸۸. نیازسنجی دورههای آموزش ضمنخدمت دبیران ادبیات فارسی از دیدگاه مدیران کارشناسان و دبیران دورهی راهنمایی شهرستان ایذه در سال ۸۸، فصلنامه رهبری و مدیریت آموزشی. شماره ۳. دوره ۲. ۱۲۵-۱۰۷.
سرکارآرانی، م. ۱۳۸۹. رویکرد فرهنگی به آموزش. رشد معلم، شماره ۸. دوره ۲. ۸-۲۵.
سمیعی زفرقندی، مرتضی. ۱۳۹۰. تربیت معلم در ایران و جهان و ارائه الگوی تحول در تامین و تربیت معلم کشور. رشد معلم، شماره ۹. دوره ۲. ۱۸ — ۲۳
سمیعی زفرقندی، مرتضی. ۱۳۹۰. روشهای تکمیل و بهبود نظام ضمن خدمت معلمان . فصلنامه نوآوریهای آموزشی.۱۵۱-۱۷۷ :(۳۹) ، ۱۰.
لرستانی ا، عسکریان م. ۱۳۷۷. بررسی تاثیر آموزش ضمن خدمت بر عملکرد کارکنان اداری دانشگاه رازی کرمانشاه. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت معلم تهران - دانشکده علوم.
ملایی نژاد، ا. ۱۳۸۷. مطالعهٔ تطبیقی برنامهٔ درسی تربیت معلم کشور های انگلستان، فرانسه، مالزی و ژاپن. فصلنامهٔ نوآوری های آموزشی، ۷: ۲۶ ، ۳۵ — ۶.
محمودی عمرآبادی م، عباس‌پور ع، نیکنامی م. ۱۳۸۸. بررسی اثربخشی دوره های آموزشی ضمن خدمت کارکنان شهرداری شهرستان اراک با تاکید بر مدل کرک پاتریک. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.

مهدوی خواه ع. ۱۳۹۰ .«ارزشیابی اثربخش دوره‌های ضمن خدمت فرهنگیان شهرستان قدس اساس مدل کرک پاتریک به منظور ارائه راهکارهایی برای بهبود آن در سال ۱۳۸۹»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی تهران.

مهدوی ز، ایراندخت فیاض. ۱۳۹۳. شناسائی عوامل موثر بر اثربخشی دوره های آموزش ضمن خدمت جهت ارائه مدل ساختاری. فصلنامۀ روانشناسی تربیتی شماره سی و دو، سال دهم.۱۱۵-۱۳۶.

نظامیان پورجهرمی ز، حمیدرضا غفاریان شیرازی، حسین قائدی، محسن مؤمنی نژاد، مسعود محمدی باغ ملایی، علی عباسی، بهمن شریفی.۱۳۹۰. اثربخشی دوره آموزش کار با دستگاه الکتروشوک به پرستاران بر اساس مدل کرک پاتریک. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی. شماره ۱۱. دوره ۸. ۹۰۲-۸۹۶.

Chou. C. H. ۲۰۱۰. Investigating the Effects of incorporating Collaborative Action Research Teacher Training Program. Proced Social and Behavioral. z (۲۰۱۰) ۲۷۲۸ – ۲۷۳٤.

Tager. B. D. & et al. ۲۰۰۱. The effect of Teacher training on New instructinaal Behavior in Reading Comprehension.

Winifrey. ۲۰۰۲. kirk patricks four level of evaluation ind Hofmand encyclopedia of education technology , Retrireved January,۱۲۰

بررسی روش های کششی ایستا و پویا بر آمادگی حرکتی زنان ورزشکار

فاطمه رحمانیان[1]، ابراهیم خوشنام* [2](نویسنده مسئول)

۱.دانشجوی کارشناس ارشد، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، جهرم، ایران

۲.* نویسنده مسئول: استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، جهرم، ایران

Email: khoshnam.khoshnam@gmail.com

چکیده

هدف: هدف از این پژوهش بررسی تاثیر روش های کششی ایستا و پویا بر توان انفجاری و سرعت زنان والیبالیست ۱۸ تا ۳۰ سال شهرستان جهرم بود. آزمودنی های این تحقیق ۳۰ نفر از زنان والیبالیست شهرستان جهرم با میانگین سنی ۳/۸۱±۲۳/۱۶، قد ۴/۵۹±۱۶۷/۵۳، وزن ۷/۹۳±۶۱/۹۰ و شاخص توده بدنی۲/۶۵±۲۲/۳۶ بودند که به صورت داوطبانه در این پژوهش شرکت کردند.

روش: این پژوهش از نوع نیمه تجربی و از لحاظ هدف کاربردی بود. آزمودنی ها آزمون توان انفجاری (پرش سارجنت) و سرعت (دو ۴۵ متر) را در سه سطح بدون کشش، کشش ایستا و کشش پویا به فاصله یک روز انجام دادند. به منظور تجزیه و تحلیل اطلاعات درون گروهی از آزمون تحلیل واریانس مکرر و آزمون تقیبی بون فرونی استفاده شد.

نتایج: نتایج تحقیق نشان داد که مقایسه بین میانگین توان انفجاری بدون کشش و کشش ایستا (p<۰/۰۰۰۱)، بدون کشش و کشش پویا (p<۰/۰۰۰۱)، کشش ایستا و کشش پویا (p<۰/۰۰۰۱)، معنا دار بود. همچنین مقایسه بین میانگین سرعت بدون کشش و کشش ایستا (p<۰/۰۰۰۱)، بدون کشش و کشش پویا (p<۰/۰۰۰۱)، کشش ایستا و کشش پویا (p<۰/۰۰۰۱)، نیز معنادار بود.

بحث: با توجه به نتایج تحقیق تمرینات کششی ایستا با تاثیر بر حساسیت رفلکسی و فعال سازی گیرنده های عمقی باعث بازدارندگی عصبی و در نتیجه کاهش تعداد واحد های حرکتی و کاهش تولید نیرو نسبت به کشش پویا می شود . از سوی دیگر تمرینات کششی پویا با افزایش هماهنگی درون عضلانی، بهبود حس عمقی عضلات و افزایش هماهنگی بین عضلات موافق و مخالف میتواند موجب افزایش توان انفجاری و سرعت شوند.

واژگان کلیدی: کشش ایستا، کشش پویا، توان انفجاری، سرعت، زنان ورزشکار.

مقدمه

گرم کردن یکی از اجزای کلیدی تمرین و مسابقه است، زیرا برنامهٔ گرم کردن مناسب، ورزشکار را از نظر جسمی و روحی برای عملکرد بهتر در تمرین و مسابقه آماده می سازد و از آسیب دیدگی نیز جلوگیری می کند(مک میلان،۲۰۰۶). گرم کردن همچنین دامنهٔ تخلیهٔ فسفوکراتین طی فعالیت را کاهش می دهد و باعث افزایش کارایی مکانیکی عضلات فعال به دنبال افزایش دمای عضلات می شود(دلوری،۲۰۰۷). کشش یکی ارز ارکان اساسی در گرم کردن است که در بالا بردن کارایی عضله نیز نقش موثری دارد. با توجه به رابطه طول عضله و میزان نیرویی که عضله می تواند ایجاد کند؛ چنانچه طول عضله ای از حد مطلوب آن کوتاهتر شود، میزان تولید نیرو در آن کاهش خواهد یافت(فردکین،۲۰۱۰). کشش عضلانی می تواند طول مطلوب را در عضله ایجاد کرده و میزان کارایی آن را افزایش دهد. همچنین چنانچه بافت همبند عضله از خاصیت ارتجاعی کافی برخوردار باشد، کشیده شدن آن باعث ایجاد یک نیروی پتانسیل کششی به صورت برونگرا می شود که می تواند در تسهیل و افزایش نیروی انقباض درونگرایی نقش موثری داشته باشد(چاوچی و همکاران،۲۰۰۱). از جمله رایج ترین حرکات کششی مورد استفادهٔ ورزشکاران کشش ایستا و پویاست(زیمر، ۲۰۰۷). پژوهش های اخیر نشان داده اند کشش ایستا قبل از رویدادهای بی هوازی مانند حداکثر تولید نیرو، قدرت، توان، پرش عمودی، دو سرعت، چابکی و زمان واکنش باعث کاهش عملکرد می شود(بهم ،۲۰۰۴)(لیتل،۲۰۰۶) ولی کشش پویا عملکرد را افزایش می دهد(جاگر،۲۰۰۸). کشش ایستا با افزایش خاصیت اتساع پذیری این بافت ها باعث شلی آن ها و کاهش انتقال نیرو از عضله به استخوان و در نتیجه کاهش تولید نیرو و عملکرد نسبت به کشش پویا می شود(پریر،۲۰۰۹). همچنین کاهش سفتی عضلانی در کشش ایستا سبب افزایش طول استراحتی سارکومر می شود که این خود می تواند با تغییر رابطه طول با تنش مانع از تولید نیروی بالا در عضله شود(مک میلان،۲۰۰۶) در مقابل، کشش پویا ضمن برخورداری از خواص تمرینات کششی ایستا در پیشگیری از آسیب، با افزایش فعالیت عصبی عضلانی سبب تسهیل تولید نیروی انفجاری و افزایش عملکرد می شوند(جاگر و

همکاران،۲۰۰۸). ازسوی دیگر به نظر می رسد کشش ایستا در فعالیت های سرعتی موجب کندی در عملکرد تاندون شده که این مسئله موجب کاهش عملکرد عضلانی و قابلیت انقباض پذیری می شود ، ضمن اینکه انکندی زیاد ممکن است مدت زمان رسیدن به قدرت حداکثر را افزایش دهد به نحوی که عضله قادر نخواهد بود تاخیلی سریع به خواسته های مورد نیاز پاسخ دهد و این امر می تواند منجر به کاهش در سرعت وتوان انفجاری شود(کیتروو‌همکاران،۲۰۰۱).

با توجه به اینکه بیشتر شواهد نشان دهنده تاثیرات مثبت کشش پویا و آثار نامظلوب کشش ایستا بر عملکردهای ورزشی چون توان انفجاری و سرعت می باشد اما همچنان در این میان نتایج متناقضی به چشم می خورد. در این راستا بهم و چائوچی (۲۰۱۱) در مطالعه ی مروری خود خاطر نشان کردند، که کشش پویا، عملکرد را بهبود می بخشد. در واقع، به نظر می رسد اگر دوره ی زمانی کشش پویا طولانی تر باشد، آثار مثبت آن بیشتر است. همچنین مورفی (۲۰۰۸) نیز در پژوهش خود نشان داد، استفاده از کشش پویا هنگام گرم کردن، موجب افزایش عملکرد توانی می شود .

از سوی دیگر کی و همکارانش (۲۰۱۲) شواهد واضحی را نشان می دهد که دوره های کوتاه مدت کشش ایستا، تأثیر نامطلوبی بر عملکرد عضلانی حداکثر ندارد و این عدم اختلال در عملکرد عضلانی متعاقب کشش ایستا ممکن است با عواملی مانند کوتاه بودن زمان کشش شدت کشش کمتر از آستانهٔ درد، آزمون مورد استفاده جهت ارزیابی عملکرد و سطح آمادگی جسمانی آزمودنی ها مرتبط باشد. همچنین وانگ و همکارانش (۲۰۱۱) بازه های زمانی متفاوت کشش ایستا به همراه یک وهلهٔ ثابت کشش پویا، تأثیر معناداری بر عملکرد دوی سرعت و چابکی نداشت. هدف از این مطالعه بررسی تاثیر روش های کششی ایستا و پویا بر توان انفجاری و سرعت زنان والیبالیست ۱۸ تا ۳۰ سال شهرستان جهرم بود.

روش تحقیق

این پژوهش از نظر روش نیمه تجربی و از نظر هدف کاربردی است. در این تحقیق متغیر مستقل (تمرینات کششی ایستا و پویا) بر روی یک گروه آزمودنی و متغیر های وابسته توان انفجاری و سرعت است. جامعه آماری این تحقیق را ورزشکاران

والیبالیست شهرستان جهرم تشکیل می دهند که حداقل هفته ای سه جلسه تمرین ورزشی داشتند. نمونه آماری تعداد ۳۰ نفر از ورزشکاران زن والیبالیست ۱۸ تا ۳۰ ساله بودندکه به صورت داوطلبانه در این تحقیق شرکت کردند. وزن و قد آزمودنی‌ها به ترتیب با استفاده از ترازوی عقربه‌ای و دستگاه قدسنج استاندارد ژاپنی، به صورت پابرهنه و حداقل لباس (وزن به کیلوگرم با دقت ۰/۱ کیلوگرم؛ قد به سانتی‌متر با دقت ۰/۱ میلی متر) اندازه‌گیری و در برگه‌ی مخصوص داده‌ها ثبت شد. سپس شاخص توده‌ی بدن با استفاده از نسبت وزن (کیلوگرم) به مجذور قد (متر) محاسبه شد. افراد شرکت کننده در این پژوهش باید حداقل سه سال سابقه ورزشی حرفه ای در رشته ی والیبال داشته باشند. ابتدا یک هفته قبل از اجرای آزمون یک جلسه جهت آشنایی آزمودنی ها با نحوه کار کشش و نحوه اجرای آزمون ها برگزار شد. سپس در سه روز غیر متوالی، شنبه ، دوشنبه و چهار شنبه برنامه تمرینی انجام شد. در روز اول ۴ دقیقه دوی نرم انجام شد و سپس از آزمودنی ها آزمون پرش سارجنت به منظور تعیین توان انفجاری و آزمون دوی سرعت ۴۵ متر به منظور تعیین سرعت به عمل آمد. سپس آزمودنی ها یک روز استراحت داشتند و در روز بعد آزمودنی ها ۴ دقیقه دوی نرم و کشش ایستا را انجام دادند و سپس از آزمودنی ها تست های پرش سارجنت و سرعت به عمل آمد. بعد از این جلسه آزمودنی ها مجددا یک روز استراحت داشتند و سپس در روز بعد از آن آزمودنی ها، ۴ دقیقه دوی نرم را انجام دادند و به کشش پویا پرداختند و سپس از آن ها آزمون گیری به عمل آمد. برنامه کششی ایست و پویا به شرح زیر بود. پس از هر نوع کشش آزمون سرعت و توان انفجاری را برای سه بار اجرا خواهند کرد و بهترین رکورد ثبت خواهد گردید .

الف : برنامه کششی ایستا : شش نوع کشش ایستا روی عضلات چهار سر رانی پشت رانی، دوقلو، سرینی، نزدیک کننده ها و دور کنندهها که هر کشش برای هر پا با ۳۰ ثانیه مکث اجرا می شد، هر تمرین کششی ابتدا در پای راست و سپس در پای چپ اجرا می شد.

ب : برنامه کششی پویا :شش نوع کشش پویا روی عضلات چهار سر رانی، پشت رانی، دوقلو، سرینی، نزدیک کننده ها و دور کننده ها که هر کشش برای هر پا در ۳۰ ثانیه

تکرار اجرا می شد، هر تمرین کششی ابتدا در پای راست و سپس در پای چپ اجرا می شد. ابتدا ویژگی‌های آزمودنی‌ها و داده‌های تحقیق با استفاده از آمار توصیفی به‌صورت جدول و نمودار استفاده شد. پس از تایید توزیع طبیعی داده‌های هر دو گروه (آزمون کلموگراف اسمیرنف)، اختلاف میانگین داده‌ها با استفاده روش آماری آنوا با اندازه گیری مکرر در سطح معنی‌داری ۰/۰۵ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. کلیه‌ی محاسبات آماری با استفاده از نرم افزار spss ۱۶ انجام گرفت.

یافته ها

ویژگی های جمعیت شناسی شرکت کنندگان در این پژوهش شامل میانگین و انحراف معیار متغیر سن، قد، وزن و شاخص توده بدنی درجدول(۱) نشان داده شده است.

جدول (۱) متغیر های توصیفی آزمودنی های گروه های مورد مطالعه

گروه متغیر	تعداد انحراف معیار	ویژگی ها	میانگین و
آزمودنی ها	۳۰	سن (سال)	۲۳/۳±۱۶/۸۱
		قد (سانتی متر)	۱۶۷/۳±۵۳/۵۹
		وزن (کیلوگرم)	۶۱/۷±۹۰/۹۳
		شاخص توده بدن(کیلوگرم بر متر مربع)	۲۲/۲±۳۶/۶۵

آماره های توصیفی متغیرهای توان انفجاری و سرعت در سه شرایط بدون کشش، کشش ایستا و کشش پویا درجدول(۲) گزارش شده است.

جدول(۲) آماره های توصیفی مورد مطالعه

متغیر	مراحل	(میانگین±انحراف معیار)
توان انفجاری(سانتیمتر)	بدون کشش	۲۳/۳±۰۳/۲۲
	کشش ایستا	۲۴/۲±۰۶/۹۷
	کشش پویا	۲۷/۳±۸۳/۶۰
سرعت(ثانیه)	بدون کشش	۸/۰±۷۹/۶۹
	کشش ایستا	۸/۰±۳۰/۷۱
	کشش پویا	۷/۰±۳۴/۵۲

نتایج آزمون تحلیل واریانس با تکرار سنجش نشان داد که بین میانگین های مختلف توان انفجاری(p<۰/۰۰۰۱، F=۲۰۹,۳٦٦) و سرعت (p<۰/۰۰۰۱، F=۱۱۵,٤۰۵) در شرایط مختلف اختلاف معنی داری مشاهده می شود. با توجه به اثر معنی دار مشاهده شده در آزمون تحلیل واریانس با تکرار سنجش، مقایسه های دوبه دو بنفرونی در جدول(۳) نشان می دهد که بین میانگین های توان انفجاری و سرعت در شرایط مختلف آزمون تفاوت معنی داری وجود دارد.

جدول(۳) مقایسه های دو به دو بنفرونی برای توان انفجاری در شرایط مختلف اندازه گیری

آماره	متغیر	اختلاف میانگین	خطای معیار	معنی a داری
توان انفجاری	بدون کشش ـ کشش ایستا	-۱/۰۳۳	۰/۱۵۷	۰/۰۰۰۱
	بدون کشش ـ کشش پویا	-۴/۸۰۰	۰/۲۸۷	۰/۰۰۰۱
	کشش ایستا ـ کشش پویا	-۳/۷۶۷	۰/۲۷۵	۰/۰۰۰۱
سرعت	بدون کشش ـ کشش ایستا	۰/۴۸۷	۰/۰۷۰	۰/۰۰۰۱
	بدون کشش ـ کشش پویا	۱/۴۵۳	۰/۱۱۵	۰/۰۰۰۱
	کشش ایستا ـ کشش پویا	**۰/۹۶۶**	**۰/۱۰۲**	۰/۰۰۰۱

a: یافته ها بر اساس تجزیه و تحلیل آماری توسط آزمون آنوا با اندازه های تکراری قرار داده شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

کشش ایستا از طریق تاثیر بر حساسیت رفلکسی و فعال سازی گیرنده های عمقی باعث بازدارندگی عصبی و در نتیجه کاهش تعداد واحد های حرکتی و کاهش تولید نیرو می شود. بر این اساس تحقیقات زیادی گزارش کرده اند که کشش ایستا قبل از فعالیت های بیهوازی باعث کاهش عملکرد انقباضی، سرعت و توان تولیدی می شود(رایان،۲۰۱۴). همچنین کشش ایستا با شدت زیاد ممکن است تاثیر منفی بر فعال

سازی عصبی عضلانی داشته باشد موجب کاهش معنـی دار حـداکثر انقبـاض ارادی و همچنین موجب اختلال جریان خون عضله هنگام کشش قرار گیرد و عملکرد را تحت تاثیر قرار دهد. از طرف دیگر کشش پویا با مکانیسـم احتمـالی فعـال سـازی ثانویـه و افـزایش فعالیـت عصـبی بـا افـزایش رهـایش کلسـیم در تـار عضـلانی و افـزایش فسفوریلاسیون سبب افزایش تولید نیرو و بهبود عملکرد متعاقب مـی شـود. تحقیقـات زیادی گزارش کرده اند که کشش پویا قبـل از فعالیـت هـای ورزشـی باعـث افـزایش عملکرد توانی می شود (بهم و چاچی،۲۰۱۱).

از این رو مطالعات نشان داده اند بخش عمده ای از تاثیر حرکـات کششـی بـر اجـرای متعاقب از طریق تاثیر در فعال سازی ثانویه اعمال می شود. به طوری که کشش ایستا باعث کاهش و کشش پویا باعث افزایش فعالسازی ثانویه می شود. فعال سازی ثانویـه بر روی تارهای تند انقباض اثر بالاتری دارد. بنابراین فعالیتهـایی مثـل دوی سـرعت و پریـدن، بیشـتر تحـت تـاثیر پدیـده فعـال سـازی ثانویـه قـرار مـی گیرنـد(مانوئل و همکاران،۲۰۰۸). در همین زمینه تحقیقات اخیر نشان داده است که کشش پویا ضـمن برخورداری از خواص تمرینات کششی ایستا در پیشگیری از آسیب، می تواند با افزایش فعالیت عصبی عضلانی باعث تسهیل تولیـد نیـروی انفجـاری و بهبـود نتـایج تـوان و فعالیت عصبی–عضلانی در عملکرد متعاقب شود(رایان،۲۰۱۴).

با توجه به نتایج حاصل از این تحقیق نشان داد که میزان توان انفجاری در کشش پویا نسبت کشش ایستا بیشتر بود($p<۰/۰۰۰۱$) که این امر احتمالاً به دلیل این است که چون در فعالیت هایی مثل پریدن، چرخه کشش کوتاه شدن عضلات اهمیت دارد و از آنجایی که برای یک چرخه کشش کوتاه شدن مناسب، وجود یک واحد عضلانی تاندونی سفت و محکم ضروری می باشد، لذا احتمالا کشش پویا توانسته است با مکانیسم احتمالی فعال سازی ثانویه و افزایش فعالیت عصبی با افزایش رهایش کلسیم در تار عضلانی و افزایش فسفوریلاسیون موجب افزایش توان انفجاری در آزمودنی ها شده است، از سوی دیگر با توجه به اینکه مقایسه آزمون توان انفجاری در شرایط کشش ایستا بهتر از بدن کشش بود($p< ۰/۰۰۰۱$) می توان گفت که احتمالا مکانیسم های بیومکانیکی که به ویژگی های ویسکوالاستیکی واحد عضلانی–تاندونی

مربوط است موجب می شود که کشش ایستا با افزایش خاصیت اتساع پذیری این بافت ها باعث شلی آن ها و کاهش انتقال نیرو از عضله به استخوان و در نتیجه کاهش تولید نیرو و عملکرد می شود (مانوئل، ۲۰۰۸) همچنین کاهش سفتی عضلانی سبب افزایش طول استراحتی سارکومر می شود که این خود می تواند با تغییر رابطه طول با تنش مانع از تولید نیروی بالا در عضله شود (هردا، ۲۰۰۸). از طرفی چون در فعالیت هایی مثل پریدن، چرخه کشش–کوتاه شدن عضلات اهمیت دارد و از آنجایی که برای یک چرخه کشش کوتاه شدن مناسب، وجود یک واحد عضلانی–تاندونی سفت و محکم ضروری می باشد، لذا دور از ذهن نخواهد بود که کشش ایستا به علت شل کردن واحد عضلانی –تاندونی سبب کاهش نتایج اجرایی در پرش عمودی شود. در حالی که در تحقیق حاضر دامنه کشش ایستا از طول استراحت فراتر نرفته است، بنابراین چون کشش عضله در محدوده طول استراحت می باشد سبب تانسیون بیشتر عضله و متعاقب آن نیروی بیشتری شده است. با توجه به نتایج حاصل از این تحقیق نشان داد که میزان سرعت در کشش پویا نسبت کشش ایستا بیشتر بود ($p< ۰/۰۰۰۱$) که این امر احتمالاً از آنجایی که کشش پویا با انقباض عضلات آنتاگونیست همراه است، همچنین از آنجایی که احتمالا افزایش فعالیت الکتریکی عضله از اثرات پدیده فعالسازی ثانویه و افزایش فعالیت عصبی ریشه خلفی نخاع پس از یک انقباض عضلانی است و کاهش زمان سرعت در آزمودنی ها شده باشد. از سوی دیگر با توجه به اینکه مقایسه آزمون سرعت در شرایط کشش ایستا بهتر از بدن کشش بود ($p < ۰/۰۰۰۱$) می توان گفت که احتمالا انجام چهار دقیقهای دوی نرم قبل از انجام کشش توانسته است دمای مرکزی بدن را افزایش دهد که این امر خود موجب افزایش سرعت ایمپالس های عصبی و انقباض های عضلانی سریع تر و با نیروی زیاد تر در آزمودنی ها شود. همچنین این احتمال نیز وجود دارد که شدت ایجاد شده در کشش ایستا در این پژوهش آنقدر نبوده است که تاثیر منفی بر فعال سازی عصبی عضلانی و کاهش حداکثر انقباض ارادی شود، در نتیجه کشش ایستا نیز توانسته است تاثیرات مثبتی را بر سرعت اعمال کند.

سپاسگزاری

از همه عزیزانی که در انجام این تحقیق ما را یاری دادند، سپاسگزاری می کنیم.

منابع

Jaggers JR, Swank AM, Frost KL, Lee CD. The acute effects of dynamic and ballistic stretchingon vertical jump height, force, and power. J Strength Cond Res. ۲۰۰۸; ۲۲(٦): ۱۸٤٤-۹

Kitarow D, Madole K, Lacourse M. (۲۰۰۱). Sport science: Static stretching before exercise reduces explosive power. Physical Education Digest. ۱۹: ۲٤-۲٥.

Behm DG, Chaouachi A. A review of the acute effects of static and dynamic stretching on performance. Eur J Appl Physiol. ۲۰۱۱; ۱۱۱(۱۱):۲٦۳۳-٥۱.

Murphy JC. Effect of acute dynamic and static stretching on maximal muscular power in a sample of college age recreational athletes. A thesis for the degree of Doctor of Philosophy in Exercise Physiology, Pittsburgh University. ۲۰۰۸.

Kay, A.D.; Blazevich, A.J. (۲۰۱۲). "Effect of acute static stretch on maximal muscle performance: a systematic review". Med Sci Sports Exerc. ٤٤:۱٥٤-٦٤.

Wong, P.L.; Chaouachi, A.; Lau, P.W.C.; Behm, D.G. (۲۰۱۱). "Short durations of static stretching whencombined with dynamic stretching do not impair repeated sprints and agility, J Sport Sci Med. ۱۰:٤۰۸-۱٦.

Perrier, E.T. (۲۰۰۹). The Effects of static and dynamic stretching on reaction time and performance in a countermovement jump, A thesis for the degree of Master of Science in exercise and sport science, Oregon State University

McMillian, D.J.; Moore, J.H.; Hatler, B.S.; Taylor, D.C. (۲۰۰٦). "Dynamic vs. static-stretching warm Up: The effect on power and agility performance". J Strength Cond Res. ۲۰: ٤۹۲–۹۹.

Chaouachi, A.; Castagna, C.; Chtara, M.; Brughelli, M.; Turki, O.; Galy, O.; Chamari, K.; Behm, D.G. (۲۰۱۰). Effect of warm-ups

involving static or dynamic stretching on agility, sprinting, and jumping performance in trained individuals". J Strength Cond Res. ٢٤:٢٠٠١-١١.

Zimmer, A.; Burandt, A.; Kent, C. (٢٠٠٧). "The effects of Acute stretching on running Economy". Journal of undergraduate kinesiology research,٥٢-٦١.

Behm, D.G.; Bambury, A.; Cahill, F.; Power, K. (٢٠٠٤). "Effect of acute static stretching on force, balance, reaction time and movement time". Medicin and science in Sports Exercise, ٣٦:١٣٩٧-١٤٠٢.

Little, T.; Williams, A.G. (٢٠٠٦). "Effects of differential stretching protocols during warm ups on high-speed motor capacities in professional soccer players". Journal of Strength and Conditioning Research, ٢٠:٢٠٣-٢٠٧.

Delory, D.S.; Koalchuk, J.M.; Heenan, A.P.; Dumanior, G.R.; Paterson, D.H. (٢٠٠٧). "Prior exercise speeds pulmonary O٢ uptake kinetic by increases in both local muscle O٢ availability and o٢ utilization". Journal of Applied Physiology, ١٠٣:٧٧١-٧٧٨.

Manoel, M. E., Harris-Love, M. O., Danoff, J. V., & Miller, T. A. (٢٠٠٨). Acute effects of static, dynamic, and proprioceptive neuromuscular facilitation stretching on muscle power in women. The Journal of Strength & Conditioning Research, ٢٢(٥), ١٥٢٨ .

Ryan ED, Everett KL, Smith DB, Pollner C, Thompson BJ, Sobolewski EJ, et al. Acute effects of different volumes of dynamic stretching on vertical jump performance, flexibility and muscular endurance. Clin Physiol Funct Imaging. ٢٠١٤; ٣٤(٦): ٤٨٥-٩٢.

Herda, T. J., Cramer, J. T., Ryan, E. D., McHugh, M. P., & Stout, J. R. (٢٠٠٨). Acute effects of static versus dynamic stretching on isometric peak torque, electromyography, and mechanomyography of the biceps femoris muscle. The Journal of Strength & Conditioning Research, ٢٢(٣), ٨٠٩.

Fradkin AJ, Zazryn TR, Smoliga JM. Effects of warming-up on physical performance: a systematic review with meta-analysis. J Strength Cond Res. ٢٠١٠; ٢٤(١):١٤٠-٨.

رابطه هوش عاطفی و سلامت روانی دانشجویان دختر ورزشکار دانشگاه های جهرم

لیلا شکوهی فرد [۱]، ابراهیم خوشنام* [۲](نویسنده مسئول)

۱.دانشجوی کارشناس ارشد، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، جهرم، ایران

۲. * نویسنده مسئول: استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، جهرم، ایران

Email: khoshnam.khoshnam@gmail.com

چکیده

هدف: این پژوهش با هدف بررسی رابطه هوش عاطفی و سلامت روانی دانشجویان دختر ورزشکار دانشگاه های جهرم انجام گرفت.

روش: این پژوهش از نوع توصیفی- همبستگی بود. جامعه آماری شامل دانشجویان دختر ورزشکار دانشگاه های جهرم(دولتی، آزاد و علوم پزشکی) بود. نمونه ی آماری تعداد ۳۱۱ نفر از دانشجویان ورزشکار به صورت داوطلبانه بودند که به پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ و همکاران(۱۹۷۹) و هوش عاطفی گلمن پاسخ دادند.

نتایج: نتایج آزمون همبستگی اسپیرمن نشان داد که رابطه بین سلامت روانی و مولفه های هوش عاطفی(P=۰/۰۰۱)، خودتنظیمی(P=۰/۰۰۰۱)، همدلی (P=۰/۰۰۰۱) معکوس و معنادار و رابطه بین خودانگیختگی(P=۰/۰۰۷) مستقیم و معنادار و رابطه بین خودآگاهی(P=۰/۱۲۲)، و مهارت اجتماعی (P=۰/۱۳۶)، معکوس و غیرمعنادار می باشد.

بحث: با توجه به نتایج این تحقیق مشارکت در فعالیت های ورزشی راهی مؤثر برای کاهش اضطراب و افسردگی و تنظیم هیجانات و بالا بردن مهارت های اجتماعی است. از این رو هوش عاطفی با تقویت سلامت روان، زمینه بهزیستی عاطفی، بهبود روابط بین فردی و سازگاری اجتماعی را فراهم می کند و به دانشجویان کمک می کند تا در زمینه های مختلف زندگی موفق تر عمل نمایند.

واژگان کلیدی: هوش عاطفی، سلامت روان، دانشجویان دختر ورزشکار.

مقدمه

سلامت روان یکی از مولفه های مهم بهداشت عمومی است و بهداشت روان، توانایی برقراری توازن در زندگی و مقاومت در برابر مشکلات است. مشکلات روانی، فشار

قابل ملاحظه ای را بر افراد وارد می کند، بطوریکه پیش بینی می شود در سال ۲۰۲۰ افسردگی بعد از ناراحتی قلبی بالاترین میزان هزینه ها را در سیستم بهداشتی جوامع به خود اختصاص می دهد(نوروزی و همکاران،۱۳۹۰). امروزه فشار روانی از موضوعات مهم زندگی است. لذا توجه به سلامت روان افراد از اهمیت بسزایی بر خوردار است. بر اساس نظر روانشناسان یکی از عواملی که باعث ارتقاء سلامت روان افراد می شود و نقش پیش بینی کننده ای در این زمینه دارد، هوش عاطفی می باشد(طهرانی و همکاران،۱۳۹۱). یکی از شاخص های مهم هوش عاطفی این است که فرد چقدر خوب به فشار روانی واکنش نشان دهد. باور همگانی بر این است که اگر فرد از لحاظ عاطفی با هوش باشد، به طور موثری می تواند از پاسخ های عاطفیبر خوردار بوده و آن ها را متوازن سازد و به این ترتیب از آثار مخرب فشار روانی محافظت شود(قشقایی زاده و حسین پور،۱۳۹۱). در هوش عاطفی مهارت هایی وجود دارد که پردازش اطلاعات عاطفی و عاطفی را تسهیل و باعث انسجام فکر می شود. بنابر این افرادی که به احساسات خود توجه کرده و آن را شناسایی و درک می نمایند و حالت خلقی خود را بازسازی می کنند، می توانند تاثیر اتفاقات استرس زا را به حداقل رسانده و به راحتی با آن ها مقابله کنند و در نتیجه از سلامت جسمی و روانی بیشتری برخوردارند(نورایی و ساعی ارسی،۱۳۸۹). از این رو یک شاخص مهم در سلامت روانی فرد، نحوه بروز عاطفی است که فرد به فشار روانی، نشان می دهد. پژوهش های انجام شده در زمینه رابطه هوش عاطفی با سلامت روانی نشان داده اند که مولفه های هر دو سازه ارتباط معناداری با یکدیگر دارند. این روابط متعلق به هر دو جنبه درون فردی و بین فردی هوش عاطفی است. ابعاد بین فردی هوش عاطفی به افزایش کیفیت روابط اجتماعی منجر می شوند و ابعاد درون فردی در تعدیل خلق فرد تاثیر گذار هستند که هر دو از عوامل اثر گذار در سلامت روان قلمداد می شوند(سلیمی و همکاران،۱۳۹۴). از آنجایی که سلامت روان را حالت ذهنی، همراه با داشتن مشکلات روانی منجر به اختلال در انجام تکالیف درسی، کاهش انگیزه، اضطراب، ترس و نگرانی شده و سبب می شود که دانشجویان بخش قابل توجهی از نیروی فکری خود را صرف چنین مشکلاتی کنند. در نتیجه، مسلما توان و علاقه کافی را برای فعالیت در

امور درسی و آموزشی نخواهند داشت. تغییر روابط با خانواده و دوستان، عادات خوردن و خوابیدن و تنهایی نیز بر برخی از دانشجویان اثر معکوس می گذارد (حمایت طلب و همکاران،۱۳۸۲). اگرچه این تغییرات می تواند استرس های حادی را ایجاد کنند، اما ضرورتاً باعث تنش یا اضطراب نمی شوند، بلکه تعامل بین انواعی از عوامل استرس زا و مهمتر نحوه ادراک آن ها است که منجر به تنش یا اضطراب می شود و این ادراک به نوع و تعداد منابع حمایت اجتماعی موجود برای آن ها و نیز تأثیرات فرهنگی، بستگی دارد. سلامت عاطفی یا هیجان نسبتا رها شده از نشانه های اضطراب و ناتوانی در برقراری روابط سازنده، مقابله با خواسته ها و محرک های تنش زای زندگی می داند. بدیهی است که شکل گیری ذهن علمی قو ی و دستیابی به توانایی های لازم در جهت کسب موفقیت تحصیلی به صورت خلق الساعه تحقق نمی پذیرد و عوامل تشکیل دهنده این ظرفیت در طی سالیان تحول شخصیت شکل می گیرد(بوستجانیک،۲۰۱۰). در این راستا گلمن (۱۹۹۵) زندگی روانی انسان را ناشی از تعامل دو کارکرد عقلانی عاطفی می داند، اساساً پدیده های عاطفیمنبع منحصر به فردی از اطلاعات را مهیا می کنند و این اطلاعات، افکار، اعمال برای افراد در مورد محیط اطراف و جستو احساسات متعاقب آنها را شکل می دهد ،این فرض وجود دارد که افراد در میزان درک، فهم و به کارگیری این اطلاعات عاطفیاز مهارت های متفاوتی برخوردارند و سطح هوش عاطفی و عاطفی یک شخص در سلامت و رشد عقلانی و عاطفیاو سهم بسزایی دارد و موفقیت در زندگی را تعیین می کند(طهرانی و همکاران،۱۳۹۱). نظریه هوش عاطفی دیدگاه جدیدی درباره پیش بینی عوامل موثر بر موفقیت و همچنین پیشگیری اولیه از اختلالات روانی را فراهم می کند که تکمیل کننده علوم شناختی، علوم اعصاب و رشد است، و قابلیت های هوش عاطفی برای خودگردانی عاطفی و تدبیر ماهرانه روابط بسیار حائز اهمیت اند(یوسفی و صفری،۱۳۸۸).

تأمین سلامت روانی اقشار مختلف جامعه یکی از مهمترین مسائلی است که مسئولین تعلیم و تربیت در جامعه اسلامی ما باید بطور جدی به آن بیندیشند و به رفع نقایص موجود بپردازند. در حال حاضر، آگاهی و دانش فزاینده مشترکی وجود دارد که فعالیت

بدنی و ورزش منظم برای سلامت جسمانی انسان ها سودمند است. این در حالی است که نتایج مطالعات سال های اخیر، حاکی از نقش مؤثر ورزش و فعالیت بدنی منظم در سلامت روان انسان های جامعه است. پرداختن به فعالیت جسمانی منظم، یکی از بهترین راه های بهبود سلامتی عمومی، شامل سلامتی جسمانی، روانی و عاطفی است. فعالیت جسمانی، با خود ادراکی مثبت مرتبط است و اثر مثبتی بر خلق وخو دارد و موجب کاهش سطح اضطراب پایین تا متوسط و کاهش خطرات توسعهٔ افسردگی بالینی می گردد. افرادی که به توصیه ها و راهنمایی های فعالیت جسمانی پیشنهاد شده توجه و عمل می کنند، احتمال بیشتری دارد که کیفیت زندگی مرتبط با سلامتی عمومی و وضعیت سلامتی بهتری داشته باشند. پژوهش ها نشان داده اند که فعالیت بدنی منظم راهی ایمن و مطمئن برای کاهش اختلالات روانی شایع در جامعه از قبیل اضطراب، تنیدگی و افسردگی است(یعقوبی و برادران،۱۳۹۰). از آنجایی که دوران دانشجویی دوره ای مهیج و پر چالشی برای دانشجویان است، در طول این دوره کلیه دانشجویان به دلیل رویایی با عوامل استرس زای بیشتر و لزوم سازگاری مناسب باید از سلامت روانی و خود اتکایی بیشتری برخوردار باشند تا بتوانند به توفیق بیشتری در تحصیل و در نهایت حرفه خود دست یابند .چالش های دوران دانشجویی می تواند منابعی از اضطراب را برای آن ها فراهم آورده و سلامت آن ها را به خطر اندازد و باعث افت تحصیلی گردد(طالبیان نیا و همکاران،۱۳۹۲). در همین راستا پرداختن به مسائلی مانند سلامت روان و هوش عاطفی و نقش ورزش و فعالت بدنی در جهت بهبود سلامت این قشر مهم از جامعه ضروری به نظر می رسد از این رو این تحقیق در پاسخ به این سوال است که آیا بین سلامت روان و هوش عاطفی دانشجویان ورزشکار رابطه معنی داری وجود دارد؟

روش تحقیق

این تحقیق از نوع توصیفی- همبستگی بود. جامعه آماری تعداد ۱۹۱ دانشجوی ورزشکار در دانشگاه آزاد اسلامی و ۲۸۳ نفر دانشجوی ورزشکار در دانشگاه دولتی و۲۶۳ نفر دانشجوی ورزشکار در دانشگاه علوم پزشکی شهر جهرم بر اساس اطلاعات بدست آمده از اداره تربیت بدنی هر دانشگاه بدست آمد. نمونه آماری تعداد ۹۰ نفر

دانشجوی ورزشکار دانشگاه آزاد، ۱۲۳ نفر دانشجوی ورزشکار دانشگاه دولتی و ۹۸ نفر دانشجوی ورزشکار دانشگاه دولتی، جمعا تعداد ۳۱۱ نفر دانشجوی ورزشکار بـود. روش نمونه گیری به علت مشکلات اجرایی و عـدم دسترسـی مناسـب بـه دانشـجویان بـه صورت غیر احتمالی و در دسترس بود. از این رو محقق جهت جمع آوری پرسشنامه ها تعداد ۲۰۰ پرسشنامه برای هر گروه و هر دانشـگاه تهیـه و بـا حضـور در سـالن هـای ورزشی هنگام تمرینات دانشجویان ورزشکار و قرارگیری در سایر مکان هـای دانشـگاه مانند کلاس ها، سـالن امتحانـات و غیـره جهـت جمـع آوری اطلاعـات دانشـجویان ورزشکار و غیرورزشکار اقدام کرد. از کل تعداد پرسشنامه های تهیه شـده تعـداد ۳۱۸ پرسشنامه جهت دانشجویان ورزشکار در سـه دانشـگاه جمـع آوری شـد، کـه تعـداد ۷ پرسشنامه دانشجویان ورزشکار به علت عدم پاسخگویی صحیح غیر قابل استفاده بـود. ابزار گردآوری اطلاعات در این مطالعه شامل پرسشـنامه سـلامت عمـومی گلـدبرگ و همکاران(۱۹۷۹) و هوش عاطفی گلمـن بـود. داده هـای ایـن تحقیـق توسـط آزمـون همبستگی اسپیرمن تجزیه و تحلیل شد.

یافته ها

نتایج آزمون همبستگی اسپیرمن نشان داد که رابطه بین سلامت روانی و مولفـه هـای هوش عاطفی(P=۰/۰۰۱)، خودتنظیمی(P=۰/۰۰۰۱)، همدلی (P=۰/۰۰۰۱) معکـوس و معنادار و رابطـه بـین خـودانگیختگی(P=۰/۰۰۷) مسـتقیم و معنـادار و رابطـه بـین خودآگاهی(P=۰/۱۲۲)، و مهـارت اجتمـاعی (P=۰/۱۳۶)، معکـوس و غیرمعنـادار مـی باشد(جدول ۱).

جدول(۱): رابطه بین مولفه های هوش عاطفی و سلامت روان دانشجویان دختر ورزشکار

متغیر		هوش عاطفی	خودآگاهی	خودتنظیمی	خودانگیختگی	همدلی	مهارت اجتماعی
	میانگین± انحراف استاندارد	۶±/۳۸ ۹۹/۶۹	۲±/۷۲ ۲۴/۱۸	۲±/۷۲ ۲۲/۲۸	۲±/۶ ۱۹/۰۱	۲±/۶ ۱۸/۰۲	۱±/۹ ۱۶/۳

سلامت روان	ضریب همبستگی	-۰/۱۸۸	-۰/۰۸۸	-۰/۲۰۴	۰/۱۵۲	-۰/۱۹۹	-۰/۰۸۵
	سطح معنی داری	۰/۰۰۱	۰/۱۲۲	۰/۰۰۰۱	۰/۰۰۷	۰/۰۰۰۱	۰/۱۳۶

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این تحقیق با تحقیقات ساکلوفسکه (۲۰۰۷)، رمضانی و نظری مادوانی (۱۳۹۲)، صادقی و بابایی(۱۳۹۴)، بهرامی و بهرامی(۱۳۹۱) همخوانی دارد و با نتایج کاترین و همکاران (۲۰۰۹) همخوانی ندارد. یکی از عواملی که باعث ارتقاء سلامت روان افراد می شود و نقش پیش بینی کننده ای در این زمینه دارد، هوش عاطفی می باشد(طهرانی و همکاران،۱۳۹۱). یکی از شاخص های مهم هوش عاطفی این است که فرد چقدر خوب به فشار روانی واکنش نشان دهد. باور همگانی بر این است که اگر فرد از لحاظ عاطفی با هوش باشد، به طور موثری می تواند از پاسخ های عاطفی بر خوردار بوده و آن ها را متوازن سازد و به این ترتیب از آثار مخرب فشار روانی محافظت شود(قشقایی زاده و حسین پور،۱۳۹۱). در هوش عاطفی مهارت هایی وجود دارد که پردازش اطلاعات عاطفی را تسهیل و باعث انسجام فکر می شود. بنابراین افرادی که به احساسات خود توجه کرده و آن را شناسایی و درک می نمایند و حالت خلقی خود را بازسازی می کنند، می توانند تاثیر اتفاقات استرس زا را به حداقل رسانده و به راحتی با آن ها مقابله کنند و در نتیجه از سلامت جسمی و روانی بیشتری برخوردارند(نورایی و ساعی ارسی،۱۳۸۹). از این رو یک شاخص مهم در سلامت روانی فرد، نحوه بروز عاطفی است که فرد به فشار روانی، نشان می دهد. پژوهش های انجام شده در زمینه رابطه هوش عاطفی با سلامت روانی نشان داده اند که مولفه های هر دو سازه ارتباط معناداری با یکدیگر دارند. این روابط متعلق به هر دو جنبه درون فردی و بین فردی هوش عاطفی است. ابعاد بین فردی هوش عاطفی به افزایش کیفیت روابط اجتماعی منجر می شوند و ابعاد درون فردی در تعدیل خلق فرد تاثیر گذار هستند که هر دو از عوامل اثر گذار در سلامت روان قلمداد می شوند(سلیمی و همکاران،۱۳۹۴). همچنین

کنترل هیجانات یا خود تنظیمی به شیوه‌ای مناسب مهارتی است که به دنبال خودآگاهی ایجاد می‌شود. افراد ورزشکار در این حیطه بهتر می‌توانند از هیجان‌های منفی نظیر ناامیدی، اضطراب، تحریک‌پذیری رهایی یابند و در فراز و نشیب‌های زندگی کمتر با مشکل مواجه می‌شوند و یا در صورت بروز مشکل به سرعت می‌توانند از موقعیت مشکل‌زا و ناراحت‌کننده به شرایط مطلوب بازگردند. برعکس افرادی که در این حیطه توانایی کمتری دارند، همواره درگیر احساسات درمانده کننده هستند(یاریاری و همکاران،۱۳۸۶). افراد دارای هوش عاطفی بالا در برابر عوامل تنش زا، دارای قدرت کنترل بیشتری هستند و مدیریت کنترل فشار روانی رابه خوبی انجام می دهند(کوچک زاده و همکاران،۱۳۹۴). این توانایی ها به آن ها کمک می کند تا در رویارویی با مشکلات انعطاف پذیر بوده و هیجان های خود را کنترل کنند. این افراد قادر به مواجه هوشمندانه با هیجان های خویش هستند، خویشتن دارترند، اعتمادبه نفس بالایی دارند و برای یادگیری تلاش بیشتری ازخود نشان می دهند(بهرامی و همکاران،۱۳۸۸). این موضوع بیانگر اهمیت هوش عاطفی به عنوان مهارتی قابل آموزش در سازگاری با محیط های آموزشی است. آموزش مهارت های عاطفی و اجتماعی می تواند در کوتاه مدت و دراز مدت موجب موفقیت افرا دباشد. با گنجاندن مفهوم هوش عاطفی درآموزش ها می توان به فراگیران کمک کرد تا بهتر با فشارهای روانی و تحصیلی مقابله کنند و کمتر دچار مشکلات عاطفی و ترک تحصیل شوند(قادری و شمسی،۱۳۹۴). در کل چنین به نظر می رسد که زندگی دانشگاهی با استرس های متعدد و پیچیده ای عجین شده و توانایی مقابله با این استرس ها از طریق کسب توانمندی های هیجانی با مشارکت ورزشی، زمینه حفظ و تأمین سلامت جسمی، عاطفی و روانی دانشجویان را فراهم می کند. بنابراین به مسئولین امر و گروه برنامه ریز فعالیت های دانشگاهی پیشنهاد می شود به بحث تربیتبدنی و ورزش دانشگاهی اهمیت مضاعفی قائل شوند و با انجام اقداماتی همچون راه اندازی فعالیت های ورزشی صبحگاهی در دانشگاه ها، برگزاری اردوهای ورزشی دانشجویی به صورت هفتگی، تشکیل تیم های مختلف ورزشی و حمایت های همه جانبه از تیم های منتخب،

برگزاری مسابقات مختلف ورزشی در سطح دانشگاه هـا، مقـدمات حضـور دانشـجویان رشته های مختلف تحصیلی در فعالیت های بدنی و تیم های ورزشی را فراهم آورند.

سپاسگزاری

از همه عزیزانی که در انجام این تحقیق ما را یاری دادند، سپاسگزاری می کنیم.

منابع

بهرامی، آمنه و یوسف بهرامی، ۱۳۹۱، بررسی رابطه بین هوش عاطفی با بهداشت روانی دانشجویان (مورد: دانشگاه پیام نور سردشت)، نخستین همایش ملی شخصیت و زندگی نوین، سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج.

سلیمی ق، محمدی م،مختاری ز. ۱۳۹۴. اثر هوش عاطفی در بهبود رضایت و عملکرد شغلی کارکنان در نهادهای آموزش عالی: مطالعه موردی دانشگاه شیراز. فصلنامه علمی پژوهشی رهیافتی نو در مدیریت آموزشی. سال ششم شماره ۲. پیاپی ۲۲.۲۹– ۵۸.

قادری م، شمسی ا. ۱۳۹۴. همبستگی بین هوش عاطفی و سلامت روان در دانشجویان شهر جیرفت. نشریه مدیریت ارتقای سلامت، دوره ۵ ، شماره ۱ (پیاپی ۱۷) ، ۶۲ – ۷۲.

قاسمی نژاد دهکردی ا. ۱۳۸۶. نقش ورزش در سلامت روانی. نشریه نشاط ورزش. سال چهارم ، شماره هفتم. ۷–۱۰.

قشقایی زاده ن، حسین پور م. ۱۳۹۱. بررسی رابطه بین هوش معنوی، هوش عاطفی و خودکارآمدی با رفتارشهروندی سازمانی در بین کارکنان زن موسسات آموزش عالی شهر بهبهان. سال پنجم– شماره هیجدهم– ۱۰۵–۱۲۵ .

قربانی م، کاظمی ح، مساح ه، دیباجی س. ۱۳۹۲. سنجش رابطه هوش عاطفی با ابعاد هویت. نشریه مطالعات ملی، دوره ۱۴ ، شماره ۱ (۵۳) ، ۱۶۱ – ۱۷۶.

صادقی ع، بابائی م.۱۳۹۴. بررسی رابطه بین هوش عاطفی و سلامت روان در بین دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه گیلان. دومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی. ۱۶.

صفوی م، موسوی لطفی م، لطفی ر. ۱۳۸۸. بررسی همبستگی بین هوش عاطفی و سازگاری عاطفی و اجتماعی در دانش آموزان دختر پیش دانشگا هی شهر تهران در سال تحصیلی ۸۷–۱۳۸۶. نشریه پژوهنده (مجله پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی). سال چهاردهم، شماره ۵ ، پی در پی ۷۱ ، ۲۵۵ – ۲۶۱.

طالبیان نیا ح، بدری آذرین ی، محمدی س، ملک پور ی، مصطفی پور م. ۱۳۹۲. مقایسه شادکامی و سلامت روانی دختران ورزشکار و غیر ورزشکار مقطع متوسطه شهرستان میاندوآب. نشریه تربیت بدنی و علوم ورزشی دوره اول، شماره دوم. ۳۴-۵۵.

طهرانی ط، کرمی کبیر ن، چراغی ف، بکائیان م، یعقوبی ی. ۱۳۹۱. بررسی ارتباط هوش عاطفی با سلامت روان و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان پرستاری دانشکده نیشابور. مجله علمی دانشکده پرستاری و مامایی همدان. دوره بیستم ، شماره ۳ ، زمستان ۱۳۹۱ ، شماره مسلسل ۳۹. ۳۵-۴۲.

حمایت طلب ر، بزازان ص، لحمی ر. ۱۳۸۲. مقایسه میزان شادکامی و سلامت روانی دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه های تهران و پیام نور. نشریه حرکت. دوره - , شماره پیاپی ۱۸ ; ۱۳۱ - ۱۴۰.

رمضانی ع، نظریان مادوانی ع. ۱۳۹۲. ارتباط بین هوش هیجانی، آمادگی جسمانی و کیفیت زندگی دانشجویان. پژوهش های کاربردی در مدیریت ورزشی. دورهٔ ۲، شمارهٔ ۲.۹۸-۸۵.

کوچک زاده طالمی س، علیزاده ش، نمازی آ. ۱۳۹۴. بررسی رابطه بین هوش عاطفی و سلامت عمومی در دانشجویان پرستاری. نشریه توسعه ی آموزش جندی شاپور، دوره ۶ ، شماره ۲ ، ۱۳۹ - ۱۴۶ .

نورایی م، ساعی ارسی ا. ۱۳۸۹. ۱. بررسی اثر هوش عاطفی (هوش اجتماعی) بر عملکرد آموزشی اعضای هیأت علمی(مطالعه ی موردی واحدهای منطقه ۲ دانشگاه آزاد اسلامی). فصلنامه علوم رفتاری.دوره ۲. شماره ۳. ۱۵۶-۱۸۲.

نوروزی سید حسینی ر، فتحی ح، یوسفی ب، نوروزی سید حسینی ا. ۱۳۹۰. مقایسه سلامت روانی، کیفیت زندگی و هوش عاطفی معمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی استان کرمانشاه. نشریه مدیریت ورزشی. شمارهٔ ۱۱ . ۷۵-۳۵.

یعقوبی ح، برادران م. ۱۳۹۰. همبسته های سلامت روانی: شادکامی، ورزش و هوش هیجانی. پژوهش های نوین روانشناختی (روانشناسی دانشگاه تبریز) : پاییز ۱۳۹۰ , دوره ۶ , شماره ۲۳ ; ۲۰۱ - ۲۲۱.

یوسفی ف، صفری ه. ۱۳۸۸. بررسی رابطه هوش عاطفی با کیفیت زندگی و ابعاد آن. نشریه مطالعات روان شناختی. دانشکدهٔ علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه الزهراءس دورهٔ ۵ . شماره ۴. ۳۴-۴۱.

یاریاری ف، مرادی ع، یحیی زاده س. ۱۳۸۶. رابطه هوش عاطفی و منبع کنترل با سلامت روان شناختی در بین دانشجویان دانشگاه مازندران. نشریه مطالعات روان شناختی، دوره ۳ ، شماره ۱ ، ۲۱ – ۳۹ .

Bostjancic , Eva. ۲۰۱۰. Personality, Job satisfaction , and Performance of Slovenian Managers – How big is the role of emotional Intelligence in this ? Studia Psychologia , ۵۲ (۳) , ۲۰۷-۲۱۸.

Kateryna V, Keefer D, James DA, Parker DH, Saklofske. ۲۰۰۹. Emotional intelligence and physical health. The Springer Series on Human Exceptionality.; Part ۳, ۱۹۱-۲۱۸.

Saklofske DH, Austin EG, Rohr BA, Andrews JW. Personality, emotional intelligence and exercise. Journal of Health Psychology. ۲۰۰۷; ۱۲(٦): ۹۳۷–۹٤۸.

اثر تمرینات اینتروال‌ومصرف مکمل ویتامینE در کاهش تولید رادیکال‌های آزاد مردان غیرورزشکار

محمد صادق خوشنام[1]، الهام کرمپور* [2](نویسنده مسئول)

۱.باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان، واحد جهرم، دانشگاه آزاد اسلامی، جهرم، ایران

۲. * نویسنده مسئول: باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان، واحد جهرم، دانشگاه آزاد اسلامی، جهرم، ایران

Email: el.karampour@gmail.com

چکیده

هدف: هدف از این تحقیق اثر تمرینات اینتروال و مصرف مکمل ویتامین E در کاهش تولید رادیکال های آزاد مردان غیرورزشکار بود.

روش: این پژوهش از نوع نیمه تجربی و کاربردی بود. آزمودنی های تحقیق ۳۸ مرد سالم غیرفعال بودند که به صورت داوطلبانه در دو گروه ۲۱ نفری تمرینات اینتروال + مکمل ویتامین E با میانگین سنی ۱/۳۲±۲۸/۲۱ سال، قد ۱/۴۷±۱۷۷/۴۱ سانتی متر، وزن ۲/۱۴±۸۰/۰۱ کیلوگرم و شاخص توده بدنی ۱/۱۶±۲۵/۷۲ کیلوگرم بر مترمربع و ۱۷ نفری تمرینات اینتروال + دارونما با میانگین سنی ۱/۱۳±۲۶/۰۵ سال، قد ۳/۱۸±۱۷۴/۱۸ سانتی متر، وزن ۱/۶۲±۸۱/۲۷ کیلوگرم و شاخص توده بدنی ۱/۱۸±۲۵/۰۸ کیلوگرم بر مترمربع در این پژوهش شرکت کردند. جهت بررسی فاکتورهای مورد نظر خونگیری در دو مرحله قبل و بعد از تمرینات از آمودنی ها به عمل آمد. جهت تجزیه و تحلیل آماری داده های از آزمون تی مستقل استفاده شد.

نتایج: نتایج آزمون تی مستقل نشان داد که بین مقادیر گلوتاتیون پلاسما (p=۰/۰۰۱)، ظرفیت تام آنتی اکسیدانی(p=۰/۰۰۱)، سوپر اکسید دیسموتاز(p=۰/۰۰۱)، مالون آلدهید (p=۰/۰۰۳)، حداکثر اکسیژن مصرفی(p=۰/۰۰۱) در بین دو گروه تمرینات اینتروال + مکمل ویتامین E و تمرینات اینتروال + دارونما تفاوت معنی دار وجود دارد.

بحث: نتایج این تحقیق نشان داد که ویتامین E می تواند با ایجاد خاصیت ضد اکسایشی موجب بهبود سیستم آنتی اکسیدانی و پراکسیداسیون لیپدی در افراد گردد.

واژگان کلیدی:شاخص های آنتی اکسیدانی، تمرینات اینتروال، مکمل ویتامین E.

مقدمه

مکمل های غذایی را جزء غذا به حساب می‌آورند و کسی به عنوان دارو از آن‌ها استفاده نمی کند و معمولا با هدف بهبود عملکرد یا جبران کمبود برخی از مواد مغذی استفاده می شوند. مکمل‌های غذایی با توجه به نوع آن ها و مواد موجود در آن‌ها در ورزش های مختلف و بسته به هدف‌های ورزشکار مورد استفاده قرار می‌گیرند که می‌تواند اثراتی چون افزایش توده عضلانی، کاهش بافت چربی، افزایش قدرت، به تأخیر افتادن خستگی، بهبود ذخایر کربوهیدرات، بازیافت، ترمیم بافت‌ها، کاهش و افزایش وزن، جبران کمبودهای غذایی و غیره را به دنبال داشته باشند(کاکیر و همکاران،۲۰۱۰، رمضانی و همکاران،۱۳۹۴).

در شرایط طبیعی فیزیولوژیکی، دستگاه دفاعی آنتی اکسیدانی درون زا همراه با آنتی اکسیدانهای برون زا (دریافتی از طریق غذا) ، ماکرومولکول و سلول های بدن را در مقابل اثرات مخرب اکسیدان ها محافظت می کنند. افزایش تولید RONS در تمرینات ورزشی می تواند منجر به غلبه سطوح رادیکال های آزاد و سایر عوامل اکسیدان برسیستم دفاعی آنتی اکسیدانی بدن بشود.این حالت استرس اکسایشی نامیده می شود که می تواند باعث اکسایش لیپید ها،پروتئین ها،DNA و سایر مولکول ها شده و بدین ترتیب به ساختار و عملکرد سلول آسیب برساند(بلومر و گلدفارب ،۲۰۰۴). از عوارض رادیکال های آزاد می توان به: آسیب DNA و ایجاد سرطانهایی چون سرطان ریه،پوست، معده، پروستات و غیره، آسیب به غشای فسفولیپیدی سلول و در نتیجه پراکسیداسیون لیپید های غشاء و سخت شدن دیواره سلول ها، بیماری پارکینسون، اکسیداسیون لیپوپروتئین های کم چگال (LDL) دیواره عروق و سخت شدن سرخرگ ها و ایجاد بیماری قلبی و آتروسکلروز ،ایجادآب مروارید و انحطاط عضلانی چشمها،روماتیسم مفصلی و آسم،تخریب اسپرم ها و عقیمی،ضخم ها و اختلالات دستگاه هاضمه، تخریب کبد و بخصوص کاهش مقاومت در برابر عفونت ها و بیماری ها، اشاره کرد(لیف و همکاران،۲۰۰۵). بنابراین با توجه به عوارض مخرب رادیکال های آزاد به نظر می رسد شناخت راهی برای کاهش و کنترل رادیکال آزاد

ناشی از تمرینات مقاومتی، می تواند کمک بزرگی بـه ورزشـکاران نمایـد(عزیزبیگی و همکاران،۲۰۱۴).

دامنهٔ ضداکسایش‌های فعال در بـدن شـامل ضداکسـایش‌هـــای آنزیـــمی درونـــزا و ضداکسایـش های غیـرآنزیمی اسـت. آنـزیم‌هـای ضداکسایشـی شـامل سوپراکسـید دیسـموتاز، کاتـالاز، گلوتـاتیون پراکسـیداز و ضداکسـایش‌هـای غیرآنزیمـی شـامل ویتامین‌های،A،C،E، فلاونوئیدها، گلوتاتیون، یوبی کوینون اسید اوریک، بیلی روبین، فریتین و ریزمغذی‌ها(آهن، مس، روی، سلنیوم و منگنز) هستند که به عنوان کوفاکتور آنزیمی عمل می کنند(فراحتی و همکاران،۱۳۹۲).

تحقیقات نشان داده‌اند که کاهش آنتی‌اکسیدان‌ها بلافاصـله بعـد از ورزش اتفـاق مـی افتد و مکملسازی آنتی اکسیدان‌ها در رژیـم غـذایی اثـر حفـاظتی در مقابـل اسـترس اکسیداتیو ایجادشده از طریق ورزش دارد. براساس نظریهٔ اکسیداسیون در بیماری های قلبی و عروقـی، امـروزه بـه عوامـل آنتـی اکسـیدان در رژیـم غـذایی توجـه خاصـی می‌شود(بوسکو و روکا،۲۰۱۱). در حال حاضر تحقیقات زیادی برتأثیر استفاده مکمل‌هـا روی کاهش ظرفیت اکسایشی ورزش انجام شده است. بطور کلی می توان گفت آنتـی اکسیدان های ویتامینی وظیفهٔ حفاظت خارجی از سلول ها را در برابـر رادیکـال هـای آزاد به عهده دارند. این دسته از آنتی اکسیدان ها شامل: یکی از ویتامین های محلـول در چربی آنتی اکسیدان اصلی ، یعنی ویتامینE و C و بتاکاروتن محلول در آب یعنـی ویتامین است که یک پش ساز ویتامینی است(ویجینی و همکاران،۲۰۰۸). این ویتامین یکی از چهار ویتامین محلول در چربی است که برای عملکرد طبیعی سلول ها در حین ورزش با اتصال بـه لیپـوپروتئن هـای غشـاء سـلول ضـروری اسـت. ویتـامین E ، از اکسیداسیون اسیدهای چرب غیر اشباع در غشاء سلول جلوگیری می کند. این ویتامین از فعال سازی پلاکت ها جلوگیری کرده و آنتی اکسیدان غالـب در لیپـویروتیئن هـای کم چگال خون است(تقی زاده و اکبرزاده،۱۳۹۰). از این رو هدف از ایـن تحقیـق اثـر تمرینات اینتروال و مصرف مکمل ویتـامین E در کـاهش تولیـد رادیکـال هـای آزاد مردان غیرورزشکار بود.

روش بررسی

تحقیق حاضر از نوع نیمه تجربی و کاربردی می‌باشد. آزمودنی های تحقیق ۳۸ مرد سالم غیرفعال بودند که به صورت داوطلبانه در دو گروه ۲۱ نفری تمرینات اینتروال + مکمل ویتامین E با میانگین سنی ۱/۳۲±۲۸/۲۱ سال، قد ۱/۴۷±۱۷۷/۴۱ سانتی متر، وزن ۲/۱۴±۸۰/۰۱ کیلوگرم و شاخص توده بدنی ۱/۱۶±۲۵/۷۲ کیلوگرم بر مترمربع و ۱۷ نفری تمرینات اینتروال + دارونما با میانگین سنی ۱/۱۳±۲۶/۰۵ سال، قد ۳/۱۸±۱۷۴/۱۸ سانتی متر، وزن ۱/۶۲±۸۱/۲۷ کیلوگرم و شاخص توده بدنی ۰۸/۱۸±۲۵/۱ کیلوگرم بر مترمربع در این پژوهش شرکت کردند. برنامه تمرینات اینتروال شامل هشت هفته (سه روز در هفته) دویدن بر روی تردمیل با ۷۵–۹۰ درصد ضربان قلب بیشینه به صورت فزاینده به مدت ۳۰ دقیقه به نسبت ۱/۵ به ۱/۵ (دویدن به راه رفتن) در چهار هفته اول و نسبت ۲ به ۲ در چهار هفته دوم بود. مصرف مکمل به صورت سه عدد قرص ۴۰۰ میلی گرم ویتامین E در هفته با فواصل زمانی یکسان بود. جهت بررسی فاکتورهای مورد نظر خونگیری در دو مرحله قبل و بعد از تمرینات از آمودنی ها به عمل آمد. جهت تجزیه و تحلیل آماری داده های از آزمون تی مستقل استفاده شد.

یافته ها

نتایج آزمون تی مستقل نشان داد که بین مقادیر گلوتاتیون پلاسما (p=۰/۰۰۱)، ظرفیت تام آنتی اکسیدانی(p=۰/۰۰۱)، سوپر اکسید دیسموتاز(p=۰/۰۰۱)، مالون آلدهید (p=۰/۰۰۳)، در بین دو گروه تمرینات اینتروال + مکمل ویتامین E و تمرینات اینتروال + دارونما تفاوت معنی دار و در حداکثر اکسیژن مصرفی(p=۰/۰۰۱) تفاوت غیرمعنی داری وجود دارد(جدول ۱).

جدول(۱): مقایسه بین آنزیم های آنتی اکسیدانی در گروه تمرینات اینتروال + مکمل ویتامین E و تمرینات اینتروال + دارونما

گروه آماره	اختلاف میانگین± خطای انحراف استاندارد	t مقدار	درجه آزادی	معنی داری
گلوتاتیون پلاسما	۳/۱±۹۴/۱۵	۳/۳۱۲	۳۶	۰/۰۰۱

آنتی اکسیدان تام پلاسما	۱۳/۳±۲۶/۱۶	۴/۷۴۵	۳۶	۰/۰۰۱
سوپر اکسید دیسموتاز	۲/۱±۷۳/۶۵	۳/۶۵۱	۳۶	۰/۰۰۱
مالون دی آلدهید	-۱/۰±۱۴/۷	-۲/۶۹۸	۳۶	۰/۰۰۳
حداکثر اکسیژن مصرفی	۰/۰±۴۳/۸۲	۲/۷۴۲	۳۶	۰/۴۲۶

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج حاصل از این تحقیق نشان داد که گروه تمرینات اینتروال + مکمل ویتامین E نسبت به گروه تمرینات اینتروال + دارونما افزایش بیشتری را در شاخص های آنتی اکسیدانی سرم مانند گلوتاتیون پلاسما، آنتی اکسیدان تام پلاسما و سوپر اکسید دیسموتاز به وجود آورد. همچنین نتایج این تحقیق نشان داد که مکمل ویتامین E می تواند موجب کاهش پراکسیداسیون لیپیدی از طریق کاهش مالون دی آلدهید در گروه تمرینات اینتروال + مکمل ویتامین E نسبت به گروه تمرینات اینتروال + دارونما گردد. همانطور که نتایج این تحقیق نشان داد حداکثر اکسیژن مصرفی در دو گروه مورد بررسی تفاوت معنی داری را نشان نداد. این امر نشان دهنده این است که اثرات تمرین در دو گروه مشابهت داشته و تفاوت های ایجاد شده در شاخص های مورد بررسی به علت مکمل سازی ویتامین E در آزمودنی ها می باشد.

تأثیر مثبت تمرینات بدنی منظم و اجراهای ورزشی مشخص شده است، هرچند براساس برخی شواهد تمرینات بدنی گونه های فعال اکسیژن را در عضلات فعال افزایش می دهند. کاهش آنتی اکسیدان ها بلافاصله بعد از ورزش اتفاق می افتد و مکمل سازی آنتی اکسیدان ها در رژیم غذایی، اثر حفاظتی در مقابل استرس-اکسیداتیو ایجادشده از طریق ورزش دارد(بالاکریهانان و انورادها ،۱۹۹۸). ویتامین Eبه عنوان مهم ترین مادۀ ضد اکسایشی محلول در چربی در غشاهای بافتی در جهت جلوگیری از آثار رادیکالهای آزاد راهبردی با اهمیت قلمدادمی شود که با تأثیر مستقیم بر فرایندهای زنجیره ای از تشکیل رادیکالهای آزاد از پراکسیداسیون لیپیدی جلوگیری می کند(یصربی و همکران،۲۰۱۰).

ویتامین E می تواند با تبدیل رادیکال پراکسیل لیپید به هیدرو پراکسیل از تولید هر چه بیشتر رادیکال در فرآیندهای زنجیره ای پراکسیداسیون لیپیدیِ اسیدهای چرب پراشباع نشده جلوگیری کند و از آسیب های ناشی از آن ممانعت به عمل آورد(گائینی و همکاران،۲۰۰۶). همچنین افزایش تولید گونه های فعال اکسیژنی طی جلسات فعالیت ورزشی میزان مقاومت غشای سرشار از اسیدهای چرب غیراشباع سلول ها را نسبت به واکنش های پراکسیداسیون چربی افزایش داده باشد. به بیان دیگر تمرینات منظم و بالارفتن توان دفاع ضداکسایشی متعاقب آن و کاهش پراکسایشی لیپیدی بافت های بدن کاهش غلظت مالون دی آلدهید پس از تمرینات در پی داشته باشد(سسی و همکاران،۲۰۱۴). از این رو از جمله مکانیزم های بالقوه برای کاهش استرس اکسایشی و پراکسیداسیون لیپیدی به دنبال تمرینات مقاومتی می توان به فرا تنظیمی فعالیت آنزیم های آنتی اکسیدانی ناشی از انقباضات عضلانی و بنابراین پاکسازی و کاهش مالون دی آلدئید اشاره نمود. همچنین ارتباط تنگاتنگی بین تغیر ناشی از ورزش در استرس اکسیداتیو و چربی بدن وجود دارد(عزیزبیگی و همکاران ،۲۰۱۴).

از سوی دیگر باید گفت که مکانیسم افزایش فعالیت آنزیم های آنتی اکسیدانی ناشناخته است اما یک مکانیسم احتمالی برای این افزایش فعالیت می تواند افزایش میزان آدنوزین در نتیجه مصرف آدنوزین تری فسفات باشدکه بواسطه اثرات تنظیم کنندگی ممکن است باعث ایجاد سازگاری شود(گاد و همکاران،۲۰۱۱). مکانیسم احتمالی دیگر برای افزایش فعالیت آنزیم های آنتی اکسیدانی تنظیم ژنی است ، با این وجود در این زمینه اطلاعات بسیار محدودی وجود دارد و نیازمند تحقیقات گسترده است . اعتقاد بر این است که تمرین بدنی منظم و مصرف مکمل به سازگاری هایی منجر می شود که نتیجه آن بالا رفتن ظرفیت ضداکسایشی تام برای مقابله با استرس اکسیداتیو می باشد(کارکوک،۲۰۱۰). با توجه به نتایج این تحقیق مصرف مکمل ویتامین E می تواند با افزایش دفاع آنتی اکسیدانی بدن و کاهش پراکسیداسیون چربی از آثار مخرب ناشی از تمرین های شدید، جلوگیری به عمل آورد.

سپاسگزاری

از همه عزیزانی که در انجام این تحقیق ما را یاری دادند، سپاسگزاری می کنیم.

منابع

رمضانی ح، قنبری نیاکی ع، عالی زاده ع، عبدی ا، روح بخش ع، چنگیزی آشتیانی س. ۱۳۹۴. اثردوازده جلسه تمرین مقاومتی دایره ای به همراه مصرف پروتین وی بر سطوح استراحتی تام و پروفایل لیپیدی آپوپروتیین در مردان غیر ورزشکار. فصلنامه علمی پژوهشی فیزیولوژی و تکوین جانوری. شماره ۳۱. جلد ۸.ص:۲۱-۳۰.

نقی زاده ح، اکبرزاده ح.۱۳۸۸. مقایسه ظرفیت ظد اکسایشی تام و میزان فعالیت آنزیم گلوتاتیون پراکسیداز و نیمرخ لیپید سرم شناگران استقامتی با مردان غیرورزشکاران. نشریه پژوهش نامه علوم ورزشی. ص:۵۹-۷۳.

فراحتی، م. عطارزاده حسینی، س. بیژه، ن. محبوب، ا.(۱۳۹۲). طراحی تاثیر تمرینات هوازی بر سطح پلاسمایی اکسید نیتریک و عملکرد اندوتلیوم عروق زنان یائسه. مجله علوم پزشکی رازی. دوره ۲. شماره ۷۸:۱۱۵-۸۸.

Azizbeigi K,. Stannard S, Atashak S, Mosalman Haghighi M. Antioxidant enzymes and oxidative stress adaptation to exercise training: Comparison of endurance, resistance, and concurrent training in untrained males. Journal of Exercise Science & Fitness ۱۲ (۲۰۱٤) ۱e٦.

Balakrihnan, S.D., Anuradha, C.V. (۱۹۹۸). "Exercise, Depletion of Antioxidants and Antioxidant Manipulation". Cell Biochem Funct, ۱٦(٤), PP: ۲٦۹- ۷٥.

Bescos R, Ferrer-Roca V, Galilea PA, Roig A, Drobnic F & Sureda A, (۲۰۱۱). Sodium nitrate supplementation does not enhance performance of endurance athletes. Medicin and Science Sports and Exercise. Dec;٤٤(۱۲):۲٤۰۰-۹.

Bloomer RJ, Goldfarb AH. Anaerobic exercise and oxidative stress: A review. Can J Appl Physiol ۲۰۰٤; ۲۹(۳):۲٤٥–۲٦۳

Cakir- Atabek H, Demir S, Pinarbasili RD, and Gunduz N. (۲۰۱۰). "Effect of different resistance training intensity on indices of oxidative stress". J strength cond Res. ۲٤(۹): pp:۲٤۹۱-۲٤۹۷.

Ceci R, Valls M, Duranti G, Dimauro I, Quaranta F, Pittaluga M, Sabatini S, Caserotti P, Parisi P, Parisi A, Caporossi D.Oxidativ estress response stoagraded maximal exercise testinolder adults followingexplosive-typeresistancetraining. RedoxBiology٢(٢٠١٤)٦٥–٧٢.

Gad, A.S., Khadrawy, Y.A., El-Nekeety, A.A., Mohamed, S.R., Hassan, N.S., Abdel-Wahhab, M.A. (٢٠١١). "Antioxidant activity and hepato protective effects of whey protein and Spirulina in rats". Nutrition. ٢٧(٥), PP: ٥٨٢-٩.

Gaeini AA, Rahnama N. Effects of vitamin E supplementation on oxidative stress at rest and after exercise to exhaustion in athletic students. J of Sports Medicine and Physical Fitness. ٢٠٠٦; ٤٦(٣):٤٥٨-٦٤.

Kurkcu R. The effects of short-term exercise on the parameters of oxidant and antioxidant system in handball players. African Journal of Pharmacy and Pharmacology. ٢٠١٠; ٤(٧): ٤٤٨-٤٥٢.

Leaf, D.A., Kleinman, M.T., Hamilton, M., Deitrick, R.W. (٢٠٠٥). "The exercise induced oxidative stress paradox: the effects of physical exercise training". Am J Med Sci. ٣١٧(٥), PP: ٢٩٥-٣٠٠.

Vignini A, Nanetti L, Moroni C, Testa R, Sirolla C, Marra M, et al. A study on the action of vitamin E supplementation on plasminogen activator inhibitor type ١ and platelet nitric oxide production in type ٢ diabetic patients. Nutr Metab Cardiovasc Dis ٢٠٠٨;١٨(١):١٥-٢٢.

Yasrebi a, salami f, rajabi h, sardar m. [The effect of ٨ week speed training with and without supplementation on MDA, SOD after high intensity exercise]. j of Olympic . ٢٠١٠; ٣(٥١): ١٣٧-١٤٧.

بررسی تاثیر فعالیت تمرینی پیش تمرینی بر سطوح آنزیم های‌کبدی مردان چاق غیر فعال تحت رژیم غذایی

امیر فلاح نژاد[1*]، حسین یزدانشناسان[2]

۱.۲.دانشجوی کارشناس ارشدتربیت بدنی-فیزیولوژی ورزشی

* amirfalah.sport@gmail.com

چکیده

هدف از این تحقیق بررسی تاثیر فعالیت های پیش تمرینی (هوازی) در سطوح آنزیم های کبدی مردان چاق غیر فعال است که به کبد چرب و مشکلات و عوارض ناشی از آن منتهی می شود. فعالیت های پیش تمرینی یا هوازی که در از بین بردن چربی های LDL و تری گلیسرید و نیم رخ لیپیدی نقش موثری داشته ، میتواند با کاهش سطح آنزیم های کبدی متابولیسم را بهبود بخشیده و باعث بالا رفتن ظرفیت آنتی اکسیدانی آن می شود. روش این پژوهش از نوع تجربی و آزمایشگاهی بوده است. فرایند انجام کار به این شکل بود که تعداد ۳۵ نفر(۸/۱+-۳۸سال و شاخص توده ی بدنی ۳/۴+-۲۷/۹ کیلوگرم بر متر مربع) به طور تصادفی به دو گروه رژیم غذایی و ورزش تقسیم شدند. برنامه تمرینی ترکیبی از تمرین های هوازی (۷۰-۵۰ درصد) ضربان قلب ذخیره و تمرین مقاومتی با شدت ۵۰-۷۰ درصد یک تکرار بیشینه به مدت ۸ هفته بود برای طراحی رژیم غذایی ، کل کالری دریافتی روزانه افراد ۴۲۰ تا ۵۰۰ کیلوکالری کاسته شد.قبل و بعد از مداخله از تمام شرکت کنندگان خون گیری ، ارزیابی ترکیب بدن ، حداکثر اکسیژن مصرفی و قدرت عضلانی به دست آمد.داده ها توسط آزمون تی وابسته و مستقل بر تفاوت نمرات با استفاده از نرم افزارSPSSآنالیز شدند. (۰/۰۵ بزرگتر و مساوی آلفا) نتایج نشان داد که در گروه رژیم غذایی و تمرین ترکیبی ، افزایش معنی داری در حداکثر اکسیژن مصرفی P =۰،۰۰۰۱ و کاهش معنا داری در شاخص های ترکیبی بدن، TC (P=۰،۰۰۰۱) ، TG (P=۰،۰۱)، LDL (P=۰،۰۰٤)، TC/HDL (P=۰،۰۰۰۱)، پرس سینه (P=۰،۰۰۰۱) و پرس پا (P=۰،۰۲) ایجاد گردید و در گروه رژیم غذایی ، بهبود قابل توجهی در فاکتور های وزن (P=۰،۰۰۰۱) ، شاخص توده ی بدن (P=۰،۰۱) ، دور کمر (P=۰،۰۰٤) ، نسبت دور کمر به باسن (P=۰،۰۵)، حداکثر اکسیژن مصرفی (P=۰،۰۰۰۱)، TC (P=۰،۰۱)، LDL (P=۰،۰۰۵)، TC/HDL (P=۰،۰۰۳) و پرس سینه (P=۰،۰۰۰۹) مشاهده شد. اما تغییرات میان گروهی معنی دار نبود. نتایج پژوهش نشان داد هشت هفته تمرین رژیم غذایی به تنهایی و تمرین در ترکیب با رژیم

غذایی ، اثری بر آنزیم های کبدی بیماران کبد چرب غیر الکلی ندارد ؛ اما منجر به افزایش حد اکثر اکسیژن مصرفی و بهبود نیم رخ لیپیدی بیماران کبد چرب غیر الکلی می شود. بین این دو گروه تفاوت معنی دار وجود ندارد ، کافی نبودن مداخله رژیم غذایی و ورزش ، استمرار و شدت تمرینات می تواند از عمده دلایل اثر بخشی تمرین و رژیم غذایی بر متغیر ها باشد.

واژگان کلیدی: کبدچرب، آنزیم‌های کبدی، هوازی، پیش تمرینی

مقدمه

چاقی و مشکلات سلامتی و بهداشتی که در پی آن به وجود می آید در سراسر جهان در حال گسترش است. بعلاوه تاکنون در سراسر جهان بیش از ۴۰۰میلیون انسان به بیماری چاقی گزارش شده اند. چاقی به خودی خود می تواند به همراه بیماری های دیگر باعث بروز مشکلاتی برای سلامتی می شود، به ویژه اینکه پیشرفت بیماری دیابت نوع دو با بیماری کرونر قلب ، افزایش شیوع مسلم و قطعی انواع سرطان ، عواقب و عوارض تنفسی و استوآرتریت در مفاصل بزرگ و کوچک در ارتباط است. بعلاوه بر مبنای نتایجی که از مطالعات چاقی ضریب خطر اصلی بیماری کبد چرب بوده که به نیاز به توجه فراوان دارد. طبق گزارشات به دست آمده ، حوزه ی شیوع چاقی در مبتلایان به کبد چرب غیر الکلی ۳۰ الی ۱۰۰ درصد تغییر میکند.

کبد چرب اختلالی است که در آن چربی ها در کبد تجمع می کند. این بیماری به دو نوع تقسیم می شود : کبد چرب الکلی و غیر الکلیAlcoholic Fatty Liver Disease و Non Alcoholic Fatty Liver Disease (Machesini G). همه گیر ترین بیماری بیماری مزمن کبدی است که با انتشار ۳۳–۲۰ درصدی در جهان شناخته شده است. اشباع بیش از حد تری گلیسرید در داخل سلول های کبد ، نخستین مرحله برای ابتلا و ارتقای این بیماری است که در صورت پیگیری نکردن در ارتقای آن، نهایتا به درجات پیشرفته تر مثل سیروز کبدی و ازبین بردن بافت کبد منجر می شود. علاوه بر این ، این بیماری یک فاکتور خطر مستقل برای بیماری هایی مانند دیابت ۲ و بیماری های قلبی است. طیف این بیماری می تواند از مراحل ابتدایی و بالا رفتن بدون علامت سطوح آنزیمی کبد تا سیروز کبدی همراه با شکایاتی از نارسایی حاد کبد و سرطان سلول های کیدی گسترش یابد (Matteoni CA). شیوه

های آزمایشگاهی گوناگونی برای تحقیق در حوزه ی کبد چرب وجود دارد که درجات در گردش آنزیم های آسپارتات آمینوترانسفرز و آلانین آمینوترانسفرز به عنوان معیار های قابل توجه خونی برای بررسی وضعیت کبد شناخته می شود. پژوهش ها نشان می دهد درجات ارتقاء یافته این آنزیم ها با اختلال کبد چرب غیر الکلی ارتباط دارد. لذا درجات سرمی این آنزیم ها قادر هستند اوضاع سلول های کبد را انعکاس می دهد و برای تشخیص دادن بیماری اهمیت دارد. از طرفی مداخلات مربوط به سبک زندگی از قبیل فعالیت ورزشی منظم تغذیه مناسب میتواند قابلیت کنترل پیشرفت بیماری کبد چرب را داشته باشد(Loria P). طبق گزارشی در این حوزه هشت هفته تمرین هوازی باعث کاهش معنی دار آنزیم های اسپارتات آمینوترانسفرز و آلانین آمینوترانسفرز سرمی در بیماران مبتلا به کبد چرب می شود (Barani F). کاوانیشی و همکاران نیز در پی تحقیقاتی تاثیر ۱۶ هفته تمرین بر روی نوار گردان را بر آنزیم های کبدی در موش های مبتلا به کبد چرب غیر الکلی بررسی و کاهش این معیار ها گزارش گردید (Kawanishi N). با وجود این گزارشات ، عدم تغییر این شاخص ها به دنبال تمرینات منظم نیز در برخی از تحقیقات مشاهده شد که حاکی از تناقض در گزارش ها است (Devries MC).

امروزه با کشیده شدن افراد به مصرف دارو های گیاهی و اینکه اعتقاد به تاثیرات احتمالی آن افزایش پیدا کرده است، زیرا امکان دارد قادر باشیم آنها را در آینده مکمل یا حتی جایگزین در کنار مداخلات دارویی و برای در امان ماندن از عوارض جانبی دارو های شیمیایی مورد استفاده قرار بدهیم. در بیماری مانند کبد چرب ، بر مقاومت در برابر انسولین افزوده شده و منجر به افزایش قند خون و انسولین می شود که سبب می شود چربی رسوب نموده و در متابولیسم چربی کبد اختلال ایجاد گردد. این اختلال از نظر بالینی هیچ علائمی نداشته ولی آلرژی ، درد کم و خستگی و... به هنگام لمس کبد از این اختلال گزارش گردیده (Perkins G). تا امروز راهکار ثابت و مشخصی برای پیشگیری و درمان بیماری کبد چرب غیر الکلی بیان نشده است. البته پژوهش های طولی نشان داده ند که افزایش مشارکت در فعالیت بدنی منجر به کاهش قابل توجه چربی کبدی و آمینوترانسفراز سرم در اشخاص مبتلا به کبد چرب ، مستقل از کاهش وزن می شود. این در حالی است که ترکیب رژیم غذایی و فعالیت ورزشی

، این دوره را به هشت هفته کاهش داده است. به عبارتی، تمرینات بدنی منظم به ویژه تلفیقی از هوازی و بی هوازی می تواند ترکیبات بدنی افراد را کاهش داده و کارایی سیستم قلبی عروقی را افزایش دهد. البته نوع ، شدت و مدت فعالیت بدنی منتخب ، متغیر های مهمی هستند که می توانند در نوع اثر گذاری فعالیت بدنی بر روی شاخص ها دخالت نمایند (فوسی). بعضی از محققان در تحقیقات خود ، بهبود در آنزیم کبدی ، چربی کبد و چربی شکمی را در تمرینات پیش تمرینی (هوازی) نسبت به تمرینات مقاومتی نشان داده اند. به علاوه بیان شده است که در برنامه بهبود ترکیب بدن ، نقش مدت زمان فعالیت جسمانی از شدت آن بیشتر است و کل مدت زمان فعالیت جسمانی در هفته ، عامل مهمی در بهبود سلامت و حفظ آن است (دشتی).

اختلال کبد چرب غیر الکلی گستره ی بدون علامتی را از ورم کبدی ملایم تا شدید نشان می دهد. در مراحل اولیه ناراحتی هایی که از این بیماری ناشی می شوند ملایم هستند و ممکن است افرادی که دچار بیماری چاقی هستند ، متوجه وجود آن نشوند. در این مراجل درمان از راه راهکار های غیر دارویی مانند ورزش کردن و فعالیت بدنی مهم تر بوده و با توجه به نتایج تحقیقات در صورت عدم درمان مناسب، بیماری مذکور به سیروز کبدی ارتقاء می یابد و در این شرایط این خطر وجود دارد که فروپاشی مکانیسم دفاعی کبد افزایش یافته و امکان فوت بیمار نیز وجود دارد. امروز برای رفع این مسئله راهکار های دارویی و غیر دارویی فراوانی وجود دارد. در اکثر تحقیقات کاهش وزن از راه تغییر شیوه ی زندگی مورد توجه قرار گرفته و بهبود کارکرد کبد به موجب کاهش وزن گزارش شده است. از سوی دیگر مشخص شده که افزایش فعالیت بدنی و آمادگی جسمانی با کاهش خطر ناراحتی های متابولیکی در ارتباط است. کارکرد معمول کبد در عمل متابولیسم بسیار مهم است و امکان دارد متاثر از فعالیت های ورزشی باشد. تست های معمول در دسترس برای بررسی عملکرد کبد شامل پایش نشانگران آنزیمی و غیر آنزیمی است (Hazley L). طبق گزارشات بدست آمده در افراد دارای فعالیت بدنی (هوازی) هستند سطوح آنزیم هایALT , GGT , AST در آنها پایین است. تمرینات ورزشی تاثیر مفید زیادی روی کارکرد کبد دارد و موجب بهبود متابولیسم و ظرفیت آنتی اکسیدانی آن می شود.

در پی تمرینات هوازی مشخص شده که نشان گر های آنزیمی کبدی در بیماران کبد چرب غیرالکلی، به صورت معناداری کاهش پیدا کرده و کارکرد کبد بهبود می یابد. همینطور تاثیرات خوبی از تمرینات هوازی بر روی کارکرد کبد مستقل از کاهش وزن گزارش شده. با وجود این راهکار های تمرینات هوازی امکان دارد برای افراد دچار چاقی با این که این تمرین‌ها درخواست قلبی–تنفسی خیلی زیادی نیاز دارند و احتمال می رود افراد زود خسته شوند، مطلوبیت ضعیفی داشته باشد و همینطور ظرفیت مدام بودن این تمرینات کم می باشد. دانشکده ی طب ورزشی آمریکا ، انجمن قلب آمریکا و انجمن دیابت آمریکا تمرینات مقاومتی را به عنوان جزء مکمل برنامه های ورزشی پیشنهاد داده اند. همینطور تمرین های مقاومتی درخواست قلبی و تنفسی کمتری نیاز دارند و و ممکن است فواید متابولیکی مشابه تمرین هوازی را در بر داشته باشد. با این که اکثر تحقیقات بر روی اثر تمرینات هوازی بر روی آنزیم های کبدی صورت گرفته ، شواهد نشان می دهد که در این مورد تمرینات مقاومتی کمتر مورد بررسی قرار گرفته است، همینطور نتایج تحقیقات تناقض داشته و معلوم نیست که چه شدتی از تمرین های مقاومتی می تواند باعث بهتر شدن کارکرد کبد شود. بر مبنای این مطلب هدف تحقیقات بررسی میزان تاثیر تمرین مقاومتی و تاثیر شدت تمرین مقاومتی سبک، متوسط و سنگین است.

بیان مسئله

وجود چربی در کبد طبیعی است اما اگر این میزان از چربی بیش از ۵ تا ۱۰ درصد وزن کل کبد شود ، فرد به بیماری کبد چرب دچار شده است. این بیماری نشانه خاصی ندارد اما بعد از رعایت نکردن و پیشروی این بیماری در کبد باعث سوء هاضمه شده و در نهایت منجر به مرگ انسان می شود. افراد به دلایل مختلف از جمله چاقی ، مصرف غذاهای آماده و غذا های چرب، عدم فعالیت فیزیکی، مصرف مواد نامناسب غذایی ، بنابراین این بیماری در حال افزایش است . این اختلال گاهی به دلیل مصرف برخی داروها است که باعث رسوب چربی در داخل کبد می شود. از انواع کبد چرب کبد چرب غیر الکلی که کبد فرد در این حالت در شکستن چربی ها دچار مشکل می شود و با جمع شدن در بافت های کبد، فرد دچار کبد چرب

می شود. این بیماری ارتباطی به مصرف الکل نداشته و هنگامی معلوم می شود که ۱۰ درصد یا بیشتر وزن کبد را چربی تشکیل داده باشد. این اختلال خود به چند دسته تقسیم میگردد و در شدید ترین حالت باعث سیروز کبدی یا زخم و سپس نارسایی کبدی میگردد.

کبد چرب الکلی: این بیماری جزو نخستین سطوح بیماری های کبدی مرتبط با الکل شناخته می شود. کبد با مصرف زیاد الکل آسیب می بیند و قادر نیست چربی ها را تجزیه نماید. کبد چرب بارداری : در عین حال که این نوع از کبد چرب کمیاب است اما تجمع چربی در هنگام بارداری می تواند خطراتی را هم برای مادر و هم برای جنین در بر داشته باشد. این اختلال می تواند باعث نارسایی کبد و کلیه و عفونت شدید یا خونریزی گردد. هرچند که علت این اختلال شناخته شده نیست اما دانشمندان اعتقاد دارند این بیماری با هورمون های زمان بارداری مرتبط است. علایم این بیماری در سه ماهه ی سوم رخ داده و شامل حالت تهوع ، استفراغ ، درد در قسمت بالایی سمت راست شکم ، زردی و کسالت می باشد. زنان باردار یابد آزمایش های لازم را جهت اطلاع از این بیماری انجام دهند، اکثر زنان پس از زایمان آغاز شده و بهبود می یابد.

دلایل اصلی بروز اختلال کبد چرب نا شناخته است اما عده ای از اختلال های بالینی معین به عنوان دلایل زمینه ای شناخته شده اند. بیماری قند وچربی خون بالا هم از دلایل زمینه ای آن است. عوامل مختلفی که باعث اختلال در متابولیسم در بدن می شود، شامل کاهش ناگهانی وزن ، سوء تغذیه ، تغذیه وریدی و گرسنگی طولانی مانند روزه گرفتن نیز ممکن است باعث کبد چرب شود. انجام برخی جراحی های شکم مانند برداشتن کیسه صفرا ، برداشتن قسمتی از روده یا معده ، جراحی روی لوزالمعده و مصرف بعضی از دارو های خاص شامل هورمون استروژن ، کورتون نیز از دلایل کبد چرب می باشد. در کودگان بیماری های مادر زادی مانند جذب ناقص چربی ها و اختلال ویلسون زمینه ساز کبد چرب اند. در کل عوامل بروز این اختلال را می توان بدین شرح بیان نمود : رژیم غذایی نادرست، مصرف بیش از اندازه دارو، استرس درونی و نهفته و مصرف بیش از اندازه فست فود . محققان معتقدند که روش درست زندگی ، داشتن وزن نرمال ، ورزش ، عادت های غذایی درست ، عدم مصرف

غذا های چرب ، از جمله راه هایست که افراد می توانند از بروز این بیماری شایع جلو گیری های لازم را به عمل آورند.

انجام ورزش منظم و هوازی خطرات ناشی از بالا رفتن چربی LDL و تری گلیسرید را به شکل چشم گیری کاهش داده و از انباشت آن در بافت کبد پیشگیری نماید. وجود چربی های غیر اشباع مانند کلسترول که باعث رسوب آن در عروق شده و باعث افزایش فشار خون گردیده از عوارض اصلی خراب شدن کبد می باشد که می شود با تحرک مناسب می توان از این اختلال جلوگیری نمود.

شیوع کبد چرب

اختلال کبد چرب از همه گیر ترین بیماری های کبدی در جهان به شمار می رود و میزان شیوع آن در بین مردم از ۱۰ درصد تا ۲۵ درصد تفاوت دارد. حساس بودن تشخیص بیماری کبد چرب با روش آزمایشگاهی بستگی به تعریف سطح طبیعی آنزیم های کبد در سرم دارد. مقاومت انسولین به نوبه ی خود ممکن است وضعیت استرس اکسیداتو را تشدید کند و در نتیجه التهاب نعشی کبد را توسعه دهد که پیشرفت بیماری را به دنبال خواهد داشت(رابرگز).

تشخیص بیماری کبد چرب

بیشتر افرادی که گرفتار این بیماری شده اند هیچ علائم خاصی از خود بروز نمی دهند، گاهی اوقات بیمار از ناحیه شکم احساس درد می کند و کمتر اتفاق می افتد که در قسمت بالایی در سمت راست شکم احساس درد و خستگی نماید. بعضی اوقات نیز در پی بررسی های اتفاقی آزمایشگاهی کشف می گردد. طی تحقیقات معمولی آنزیم های درون کبد بیشتر شده و در صورت شک به این بیماری اقدامات ثانویه برای کشف دیگر دلایل این اختلال ضروری است.با تحقیقاتی مثل سونوگرافی ، تجمیع چربی در کبد نشان داده می شود و اگر کل راه هایی که منتهی به تشخیص بیماری بسته باشند و هم بعضی اوقات جهت اثبات تشخیص ، عمل سمپلینگ از کبد و تحقیق میکروسکوپی بر روی آن لازم می باشد. اما گاهی سمپلینگ انجام نمی گردد و بیمار به مدت ۶ ماه تا یک سال از نزدیک زیر نظر گرفته می شود.

عوارض کبد چرب

در بیشتر بیمارانی که به کبد چرب مبتلا می باشند ، مسئله جدی ای برای کبد شان ایجاد نمیشود. کبد چرب از نظر بالینی یک اختلال پایدار و ساکت است و اکثرا سبب ایجاد اختلال زیادی در کبد نمی گردد. و با درمان بهبود می یابد. اما در بعضی موارد با گذشت زمان بافت جوشگاهی و فیبروز در کبد ایجاد گردیده و در آخر سیروز و نارسایی کبد ایجاد میشود. چرا که پیش بینی بیماری در فرد و اینکه کدام اختلال پیشرفت خواهد کرد، مشکل است.

روش تحقیق

روش تحقیق از نوع تجربی و آزمایشگاهی بوده و با شمای پیش آزمون و پس آزمون بوده و جامعه آماری ، افراد مبتلا به کبد چرب غیر الکلی بودند که از مراجعه کنندگان به چند مراکز درمانی در شهر تهران گزینش شدند. از این بین ، تعداد ۳۰ نفر به طور رندومی انتخاب و به دو گروه تقسیم شدند: گروه اول ۱۷ افرادی که از طریق رژیم غذایی مبادرت به درمان آنها شد (۷/۱ +- ۳۶/۷ سال و قد ۳/۶ +- ۱۷۴/۷ سانتی متر) و گروه افرادی که از روش تمرینات ترکیبی هوازی_مقاومتی و رژیم غذایی (۱۳ نفر با میانگین سن ۷/۵ +- ۳۷/۳ سال و قد ۵/۷+- ۱۷۳ سانتی متر) تقسیم گردیدند. گروه کنترل ، مبادرت به رژیم غایی در مدت زمان‌دو ماه و گروه تجربی به صورت همزمان به همراه رعایت این رژیم ، ۲۴ جلسه ، تمرینات ترکیبی هوازی و مقاومتی را انجام دادند.

اختلال کبد چرب غیر الکلی از روش سونوگرافی در کل شرکت کنندگان تشخیص داده شده بود و به غیر از تعداد اندکی از آنان باقی شان در نتیجه ی آزمایش های بیوشیمی خود بیشتر شدن میزان آنزیم ها کبد (AST و ALT) را مشخص نمود. همچنین پزشک هیچکدام از شرکت کنندگان را از ورزش منع نکرده بود.

پیش از انجام دستورالعمل ورزشی و رژیم غذایی ، شرکت کنندگان سابقه ی پزشکی خود را در فرم هایی که در آنها پرسش هایی از بیماری های موروثی پرسیده می شد ، این فرم در باره ی رضایتمندی شرکت کنندگان در شرکت در این مداخلات و انجام آزمون های ورزشی و خون گیری بود و آمادگی فعالیت بدنی(نیکرو) که مربوط به آمادگی جسمانی شرکت کنندگان جهت شرکت در فعالیت های ورزشی بود را تائید کردند. بخش تغذیه ی بیمارستان جهت

آزمایشات غذایی و تنظیم رژیم غذایی و آزمایشگاه تخصصی برای آزمایشات خون و مجموعه ورزشی تختی برای انجام تمرینات در نظر گرفته شد.

تمرینات هوازی و مقاومتی (ترکیبی) ، این برنامه را تشکیل می داد که در مدت زمان ۸ هفته و در هر هفته ۳ جلسه در مدت زمان ۸۰ دقیقه صورت گرفت.تمرینات پیش تمرینی(هوازی) بر اساس شدت ضربن قلب ۶۵ ال ۵۰ درصد ضربان قلب ذخیره بود. این جلسات عبارت بود از : ۳۰ دقیقه گرم کردن شامل دویدن با شروع ایستاده ، پله و ... و در آخر ۳ دقیقه سرد کردن. تمرینات مقومتی عبارت بود از ۲ ست ۸ الی ۱۲ تکراری که با ضربان قلب پنجاه درصد. جلسه های تمرینی مقاومتی : بیست دقیقه گرم کردن ، باقی جلسات تمرین و تمرینات مقاومتی بود. کل حرکت های مقاومتی در یک جلسه به وسیله ی شرکت کنندگان اجرا نشده بود. به صورتی که در مدت ۱ جلسه، ماهیچه های بالایی و در جلسه بعدی ماهیچه های پایینی به صورت متناوب مورد تمرین قرار گرفت.

برای تحقیق درباره ی متغیر های ترکیبات آلی، عمل آزمایش خون پس از دوازده ساعت وضعیت ناشتا و در ۲ مرحله، به این معنا که قبل از آغاز تمرین ها و پس از ۸ هفته رژیم تغذیه و یا رژیم غذایی با ورزش به انجام رسید. در مرحله اول و پس از ۸ هفته مداخلات ، جهت نمونه گیری خون از شرکت کنندگان شرکت کنندگان تقاضا شد تا ۱ روز پیش از تست هیچگونه فعالیت سنگینی نداشته باشند. معیار های ترکیبات آلی به وسیله ی کیت های ویژه مورد سنجش قرار گرفت. داده های مرتبط با ترکیبات بدن شرکت کنندگان توسط دستگاه آنالیزور به دست آمد. برای سنجش معیار توده‌ی بدن از فرمول:وزن (کیلوگرم)تقسیم برقد(متر) به توان۲، برای سنجش دور کمر و نسبت دور کمر به باسن از متر نواری ، جهت ارزیابی قدرت ، از یک بیشینه مکرر و برای بررسی حداکثر اکسیژن مصرف شده ، تست شاتل ران مورد استفاده قرار گرفت. در این تست شرکت کننده ، مسافت بیست متری را بر اساس ضرب آهنگ خاصی که به وسیله‌ی یک فایل صوتی پخش شد ورزش دو را انجام داد. سرعت در دقایق اول ۸km/h بود و در هر دقیقه نیم کیلومتر بر ساعت بر سرعتش افزوده می شد. این تست زمانی خاتمه یافت که فرد دیگر قادر به هماهنگ کردن حرکات دویدنش با فایل صوتی نبود. در این تایم سرعت دویدن فرد در زمان اتمام دویدنش محاسبه شد.

در این تحقیق برای نشان دادن معیار های مرکزی و پراکندگی از روش توصیفی و برای طبیعی بودن توزیع داده ها از تست کولموگروف – اسمیرنوف استفاده گردید. برای بررسی اختلافات درون گروهی، تست T هم بسته به کار رفته و برای بررسی تاثیر تمرینات بر تغیریابنده های ترکیبات آلی ، کلسترول کم چگال ، کلسترول پر چگال و کلسترول تام آزمون T به صورت مستقل بر احتلاف نمرات مورد استفاده قرار گرفت. آنالیز داده ها بهوسیله ی نرم افزار SPSS انجام گرفت و سطح معناداری a کوچکتر و مساوی با ۰/۰۵ در نظر گرفته شد. توسط آزمون کولموگروف مشخص گردید توزیع تمام متغیر ها در تحقیق طبیعی بوده است ، لذا تست های پارامتریک ، جهت محاسبات آماری به کار گرفته شد. جهت بررسی اختلاف درون گروهی از تست Tهم بسته و برای بررسی تاثیر رژیم غذایی و همینطور تمرین و رژیم غذایی بر متغییر های ترکیبات آلی ، از میان برداشتن تاثیر متغیر های مزاحم در دو گروه رژیم غذایی و ورزشی و رژیم غذایی و قیاس آنها از تست T مستقل بر اختلافات نمرات مورد استفاده قرار گرفت.

تجزیه و تحلیل

در جدول شماره۱ خصوصیات توصیفی شرکت کنندگان مشخص گردیده است. نتیجه های تست های کولموگروف اسمیرنوف و T نشان داد که در آغاز تحقیقات متغیر ها دارای همگنی بوده و به صورت نرمال توزیع شده اند(۰/۰۵ کوچکتر از P). همینطور نتیجه های تست آنوا اختلاف معناداری را میان معدل های متغیرها در آغاز تحقیقات نشان نداد(۰/۰۵ کوچکتر از P). در پایان دوره‌ی تحقیقات در میان گروه‌ها اختلاف معناداری در معدل وزن، BMIو WHR مشاهده نگردید. اگرچه معدل وزن و BMI در بین تست به نسبت به گروه های دیگر در گروه تمرین شماره ۱ افزایش پیدا نموده. این افزایش از نظر آمار ، معنی دار نیست. جدول شماره(۱) آنالیز آماری درون گروهی در گروه رژیم و ورزش در رابطه با متغیر های وزن (t=٤,٣٢ و P=٠,٠٠٢) شاخص توده ی بدن (t=٤,٦٣ و P=٠,٠١) ، دور کمر (t=٢,٧٤ و P=٠,٠١) ، دور باسن (t=٥,١٦ و P=٠,٠٠٠٢)و درصد چربی بدن (t=٤,١ و P=٠,٠٠٢) به طور معنی داری بهبود پیدا کرد. ولی در توده ی بدون چربی (t=٠,٢ و P=٠,٧٦) و

نسبت دور کمر به دور باسن (t=۰،٤٧و P=۰،٦٢) دگرگونی معنی داری مشاهده نگردید. همینطور در گروه رژیم در ارتباط با متغیر های وزن (t=۳،٥ و P=۰،۰۲) ، شاخص توده ی بدن (t=۳،۳ و P=۰،۰۱) ، دور کمر (t=٤،۲۳ و P=۰،۰۰۳) ، دور باسن (t=۲،٤٥ و P=۰،۰۳) و نسبت دور کمر به دور باسن (t=۲،٤٤ و P=۰،۰۳) کاهش معنی داری مشاهده شد.اما در درصد چربی بدن (t=۱،٤۲ و P=۰،۲) و توده بدون چربی (t=۱،۲٦ و P=۰،۲۲) تفاوت قابل توجهی ایجاد نگردید.

جدول۱) معدل انحراف شاخص فیزیکی و فیزیولوژیکی

داده های متغیر		قبل از تست	بعد از تست	درون گروهی P
داده ها	گروه ها			
وزن kg	تجربی	۸۷/۸–+۱۴/۷	۸۵/۱۴–+۸/۷	۰/۰۰۲
	کنترل	۷۹/۱–+۴/۲	۷۷/۵–+۶/۰۴	۰/۰۱
	P میان گروهی	./۱	۰/۱۷	–
شاخص توده بدن kg/m^2	تجربی	۲۸/۳–+۳/۶	۲۸/۲–+۴/۲	۰/۰۱
	کنترل	۲۴/۵–+۱/۷	۲۵/۶–+۳/۱	۰/۰۱
	P میان گروهی	۰/۰۷	۰/۱۴	–
دور کمر cm	تجربی	۱۰۱/۲–+۹/۶	۹۸/۳–+۱۱/۳	۰/۰۱
	کنترل	۹۵/۴–+۴/۴	۹۳/۴–+۶/۸	۰/۰۰۳
	P میان گروهی	۰/۱۹	۰/۲۸	–
دور باسن cm	تجربی	۱۰۶/۳–+۶/۳	۱۰۴/۰۸–+۷/۳	۰/۰۰۰۲
	کنترل	۱۰۲/۰۶–+۲/۵	۱۰۰/۷–+۳/۵	۰/۴۲
	P میان گروهی	۰/۰۳	۰/۲۷	–

جدول شماره(۲) تجزیه و تحلیل آماری نشان میدهد در گروه رژیم غذایی و ورزش در رابطه با متغیر های پرس سینه (P=۰،۰۰۰۱) ، پرس پا (P=۰،۰۲) و حد اکثر اکسیژن مصرفی t=- ۷/۷۲ و P=۰،۰۰۰۱ به طور معنی داری بهبود یافت. در گروه رژیم رابطه با متغیر های پرس

سینه t=۰,۹۶ و P=۰,۰۰۸ و حداکثر اکسیژن مصرفی ۷.۷۲ و P=۰,۰۰۰۱ کاهش معنی داری مشاهده شد. درحالی که در پرس پا تفاوت قابل توجی حاصل نشد. همچنین تجزیه و تحلیل آماری میان گروهی در رابطه با متغیر های پرس سینه t=۰,۲۳ و P=۰,۸۲ و پرس پا t=۰,۷۵ و P=۰,٤۸ نشان داد که میان دو گروه تفاوت معنی داری وجود ندارد. درحالی که متغیر حداکثر اکسیژن مصرفی t=-۲,۸ و P=۰,۰۱ کاهش معنی داری را بین دو گروه نشان می دهد.

جدول (۲) میانگین انحراف معیار آزمون های آمادگی جسمانی

آزمون				P درون گروهی
داده ها	گروه ها	قبل از آزمون	بعد از آزمون	
پرس پا kg	تجربی	۲۲.۰۵+-۸۴.۳	۲.۲+-۸۹.۱۷	۰.۰۲
	کنترل	۱۴.۰۴+-۷۹	۱۱.۴۲+-۸۵.۲۴	
	P میان گروهی	۰.۶۲	۰.۶۲	
پرس سینه kg	تجربی	۲۹.۲+-۹۸.۲	۳۶.۳+-۱۰۹.۸	۰.۰۰۰۱
	کنترل	۳.۲۷+-۲۲.۷۶	۸۰.۲+-۱۳۰.۱	
	P میان گروهی	۰.۶	۰.۵۴	
VO_{2max} میلی لیتر بر کیلوگرم در دقیقه)	تجربی	۵.۶+-۲۴.۰۳	۶.۹۴+-۳۲.۰۰۹	۰.۰۰۰۱
	کنترل	۳.۲۷+-۲۲.۷۶	۳.۲۶+-۲۶.۹۳	
	P میان گروهی	۰.۵۴	۰.۵	

بحث و نتیجه گیری

نتیجه های این تحقیقات کاهش معنی داری را در وزن بدن ، هم در گروه رژیم غذایی و هم در گروه رژیم غذای و ورزش نشان داد. در حالی که میان دو گروه رژیم غذایی و ورزش

تفاوت معنا داری در کاهش وزن بدن دیده نشد. اسلنتز و همکاران طی تحقیقات خود مشاهده کردند انرژی مصرفی به طور معنی داری در تمرین های مقاومتی کمتر از تمرین های هوازی است. از طرفی تمرینات هوازی منجر به کاهش چربی احشایی و چربی کل شکمی می شود. همینطور هالس ورس و همکارانش بیان نمودند که تمرینات مقاومتی منجر به بهبود در توده ی عضلانی ، مستقل از کاهش وزن می گردد. نتیجتا در تمرین های هوازی در کاهش وزن سودمند تر است. در حالی که تمرینات قدرتی به دلیل افزایش در توده ی عضلانی تاثیری بر کاهش وزن ندارد. اگرچه رایج ترین درمان برای چاقی و کبد چرب ، محدود نمودن کالری ای که دریافتی می شود با از دست دادن وزن بدن شناخته شده است. اما کاهش وزن بدن از طریق رژیم غذایی ، اغلب کم و به طور معمول با گذشت زمان برگشت ناپذیر است. در مطالعه حاضر ، تغییر معنی داری در توده ی بدون چربی دیده نشده؛ اما ، کاهش معنی داری در درصد چربی ، دور کمر و دور باسن در گروه رژیم غذایی و ورزش و همینطور ، بهبود قابل توجهی در معیار های دور کمر ، دور باسن و نسبت دور کمر به دور باسن در گروه رژیم غذایی مشاهده شد. در فعالیت هایی از نوع هوازی انتظار می رود که حین فعالیت مذکور ، اسید های چرب به عنوان سوخت اصلی توسط عضله استفاده شود و باعث کم شدن چربی بدن گردد، بنابراین با توجه به ماهیت پژوهش که تمرین از نوع ترکیبی هوازی و مقاومتی بوده است ، احتمالا دلیل کاهش توده چربی بدن را می توان به انجام تمرین های هوازی نسبت داد(۱۷). همچنین در این مطالعه به دنبال هشت هفته تمرین ترکیبی همراه با رژیم غذایی و رژیم غذایی به تنهایی ، تفاوت معنی داری بین دو گروه در شاخص دور باسن ایجاد گردید. به عبارت دیگر تمرینات بدنی منظم به ویژه تلفیقی از هوازی و بی هوازی می تواند ترکیب های بدنی افراد را کاهش داده و کارایی سیستم قلبی عروقی آنها را افزایش دهد. البته نوع ، شدت و مدت فعالیت بدنی منتخب، متغیر های مهمی هستند که میتوانند در نوع اثر گزاری فعالیت بدنی بر روی شاخص ها دخالت نمایند.

پیشنهادات

درمان کبد چرب غیر الکلی عبارت از تغییر در سبک زندگی است که شامل ورزش و کاهش وزن و رژیم غذایی می باشد. درمان دارویی ، مصرف ویتامین E ، مصرف اسید های چرب امگا۳ غیر اشباع است.

۱.ورزش و تمرین های هوازی مستمر و منظم هفته سه روز و حد اقل ۴۵ دقیقه کمک شایانی در درمان کبد چرب دارد.

۲.رژیم غذایی: به بیماران توصیه می شود که از غذا های آماده خودداری نمایند ، چرا که این غذا ها در مقادیر زیاد و به آسانی فراهم بوده و اغلب فاقد میزان کمی فیبر می باشند. تحقیقات مقدماتی نشان داده که بیماران مبتلا به کبد چرب به رژیم غذایی مدیترانه ای که حاوی مقادیر زیادی از انواع مغز ها ، روغن زیتون ، مرغ و ماهی است بهتر جواب می دهند. افرادی که در روز دو فنجان قهوه مصرف می کنند ، کبدشان کمتر از بقیه دچار زخم می شود . این تاثیر قهوه در هپاتیت C و کبد چرب الکلی نیز موجود است. رژیم غذایی سالم حاوی میوه ، سبزیجات ، غلات کامل و چربی های سالم می توانند خطر ابتلا به کبد چرب را کاهش دهند.

۳. حفظ وزن و تناسب اندام : افراد چاق یا دارای اضافه وزن ، با کاهش وزن می توانند به کاهش احتمال ابتلا به کبد چرب کمک نمایند. افراد دارای وزن مناسب باید برای حفظ وزن و تناسب اندام خود اقدامات پیشگیرانه را انجام دهند.

منابع

تذهیبی مهدی ، کلیشادی رویا ، خلیلی طهماسبی حسین ، ادیبی آتوسا. ارتباط رفتار های مرتبط با شیوه ی زندگی و اجزای سندروم متابولیک با خطر وجود کبد چرب غیر الکلی در کودکان و نوجوانان . نشریه هرمزگان.۱۳۸۹

دشتی خویدکی، محمد حسن. تاثیر برنامه ورزشی منتخب بر روی ترکیبات بدنی و ضربان قلب دانش آموزان پسر ۱۳–۱۱ ساله . نشریه پژوهش های علوم پزشکی زاهدان. ۱۳۹۰

رابرگز رابرت ، رابرتس اسکات آ . اصول بنیادی فزیولوژی ورزشی ، مترجمان: گائینی عباسعلی ، دبیدی روشن ولی الله. ۱۳۸۸

فوسی آنتونی اس، برون والد ایوجن، کاسپردنیس ال، هوسر استفن ال، اصول طب داخلی هاریسون ۲۰۰۸ . مترجمان : ارجمند محسن، گوران اوریمی امید. ۱۳۸۷

گائینی عباسعلی ، رجبی حمید . آمادگی جسمانی. ۱۳۸۷

نیکرو حسین، نعمتی محسن، سیما حمیدرضا، عطارزاده حسینی رضا، پزشکی راد مسعود، اسمعیل زاده عباس و همکاران، اثر درمانی فعالیت ورزشی هوازی و رژیم غذایی کم کالری بر استئاتوهپاتیت غیر الکلی. نشریه گوارش. ۱۳۹۱

Barani F, Afzalpour ME, Ilbiegi S.the Effect of resistance and combined exercice on serum levels of liver enzymes and fitness indicators in women with nonalcoholic fatty liver disease.

Devries MC, Samjoo IA, Hamadeh MJ. Effect of endurance exercice on hepatic lipid content , enzymes, and adiposity in men and women. Obesity ۲۰۰۸.

Hazley L, Ingle L, Tsakirides C, Impact of short term moderateintensity , lower Volume circuitresistance training programme on metabolic risk factor in overweight / obese. ۲۰۱۰.

Kawanishi N,Yano H, Mizokami T. Exercice training attenuates hepatic in flammation, fibrosis and macrophage infiltration during diet induced-obesity in mice. ۲۰۱۲.

Loria P, Adinolfi LE , Belletani S. Practice guidelines for the diagnosis and management of nonalcoholic for the study of the liver Expert Committee ۲۰۱۰

Machesini G, Brizi M,Bianchi G.Nonalcoholic fatty liver disease : a feature of the metabolic syndrome. Diabetes ۲۰۰۱

Matteoni CA, Younossi ZM.Nonalcoholic fatty liver Disease: aspectrum of clinical and pathological severty. Gastroentrology ۱۹۹۹

Perkins G M, Owen A, Keaeney EM, Awaine IL. Biomarkers of cardiovascular disease risk in ٤٠-٦٥ year old men performing recommended levels of physical activity, compared with sedentary men. Br J Sports Med.۲۰۰۹.

تدوین برنامه راهبردی در حوزه ورزش های رزمی در شهرستان جهرم

سانا نادریان[1]، مسعود نادریان* [2]

۱.دانشجوی کارشناس ارشد، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، جهرم، ایران

۲. * نویسنده مسئول: دانشیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، جهرم، ایران

Email: S.naderian@gmail.com

چکیده

این پژوهش با هدف تدوین برنامه استراتژیک توسعه‌ی ورزش‌های رزمی شهرستان جهرم برای سال‌های ۹۳ تا ۹۷ انجام گرفت. این پژوهش از نوع تحقیقات کاربردی است. نمونه ی آماری تعداد ۳۸ نفر از اعضای فعال در ورزش های رزمی شهرستان جهرم بودند. ابزار تحقیق در این پژوهش شامل پرسشنامه‌ای محقق ساخته مشتمل بر تعداد ۱۳۰ سوال در زمینه‌های مختلف از جمله وضعیت ساختمان، مدیریت و نیروی انسانی، امور مالی، زیرساخت‌ها و تجهیزات، وضعیت داوران و مربیان، امور فنی، امور شهرستان‌ها، امور قضایی، سیستم ارزیابی داوری و مربیگری، آموزش، روابط عمومی، مسابقات، شهرستاندارد و ارزیابی، پذیرش میزبانی، بازاریابی، فناوری اطلاعات بود که در اختیار شرکت کنندگان جهت پاسخ گویی قرار گرفت. همچنین پرسشنامه عوامل درونی به صورت محقق ساخته شامل ۳۴ گویه و پرسشنامه عوامل بیرونی شامل ۲۵ گویه ۵ ارزشی بود. فرم تعیین موقعیت استراتژیک، فرم تعیین اهداف بلندمدت ، فرم تعیین شده استراتژی‌های ، فرم تعیین ارزش محوری ، فرم تعیین بیانیه چشم‌انداز و فرم تعیین بیانیه ماموریت نیز جهت پاسخ گویی در اختیار شرکت کنندگان در این پژوهش قرار گرفت. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در بخش آمار توصیفی از شاخص‌های فراوانی، میانگین، انحراف شهرستاندارد، رسم جداول و نمودارها؛ و در بخش آمار استنباطی از آزمون فریدمن برای رتبه‌بندی قوت‌ها، ضعف‌ها، فرصت‌ها و تهدیدها، ارزش‌های محوری، اهداف بلندمدت؛ و در بخش تحلیل استراتژیک از ماتریس ارزیابی عوامل داخلی برای مقایسه قوت‌ها و ضعف‌ها نسبت به هم، از ماتریس درونی و بیرونی برای تعیین موقعیت استراتژیک و از تحلیلSWOT ، تکنیک دلفی و طوفان مغزی برای تعیین استراتژی‌های WT,ST,WO,SO استفاده شد.. یافته‌های پژوهش نشان داد هیئت ورزش‌های رزمی شهرستان جهرم در وضعیت کنونی از ۱۲ قوت، ۲۲ ضعف، ۱۱ فرصت و ۱۴ تهدید برخوردار می‌باشد. در ادامه براساس مدل انتخابی به تحلیل‌های استراتژیک هیئت ورزش های رزمی شهرستان مبادرت گردید و موضوعات استراتژیک آن شامل بیانیه رسالت، بیانیه چشم‌انداز،

ارزش‌های محوری، اهداف بلندمدت، موقعیت استراتژیک، استراتژی‌ها و برنامه ها تعیین شد. بر این اساس، ۸ استراتژی در قالب ۵۱ برنامه تدوین شده عبارتند از: ایجاد و توسعه پایگاه تخصصی استعدادیابی ورزش‌های رزمی در سراسر شهرستان؛ تقویت حضور شهرستان در صحنه ورزش‌های رزمی کشور؛ توسعه وجهه عمومی ورزش‌های رزمی؛ تقویت ارتباطات شهرستانی و کشوری؛ توسعه مدیریت بازاریابی در ورزش‌های رزمی شهرستان، با بررسی موقعیت استراتژیک هیئت ورزش‌های رزمی شهرستان جهرم مشخص شد که این هیئت برروی محور مختصات SWOT از لحاظ عوامل داخلی در ناحیه ضعف‌ها و از لحاظ عوامل خارجی در ناحیه تهدیدها قرار دارد؛ به نظر می‌رسد یکی از مهمترین دلایل این وضعیت نامطلوب، نداشتن استراتژی توسعه ورزش‌های رزمی در شهرستان بوده است. لذا، در این پژوهش سعی شده است با تدوین استراتژی‌های مناسب، زمینه رشد و توسعه‌ی همه جانبه این ورزش جذاب در شهرستان فراهم شود.

واژگان کلیدی: برنامه استراتژیک، تحلیل SWOT ورزش‌های رزمی شهرستان جهرم ، بیانیه رسالت، بیانیه چشم‌انداز.

مقدمه

سازمان ها از شالوده های اصلی اجتماع امروزی هستند و مدیریت، مهمترین عامل در حیات، رشد و بالندگی یا نابودی سازمان هاست. مدیر، روند حرکت از وضع موجود به سوی وضعیت مطلوب را هدایت می کند و در هر لحظه برای ایجاد آینده بهتر در تکاپوست(لرنر،۱۹۹۹). در سال های اخیر مدیران دریافته اند که برنامه ریزی به شکل سنتی دیگر قادر به حل مشکلات آن ها نخواهد بود. از این رو توجه و بهره گیری از برنامه های بلند مدت و استراتژیک به عنوان یک ضرورت در سازمان مطرح شده است(احمدی، ۱۳۷۷). امروزه سازمان های ورزشی از جمله فدراسیون‌ها و هیئت‌های شهرستانی همانند سازمان های غیرورزشی در معرض تغییر و تحولات محیطی بسیاری قرار دارند و با مسائل پیچیده ای دست به گریبانند(تیبالوت،۱۹۹۴). کریمادیس (۱۹۹۷) گزارش کرده است که بخش های ورزشی با مشکلاتی همچون دوره های نزول، قوانین و مقررات دولتی محدودکننده، مشکلات مالی و قرارگرفتن در محیط رقابتی ناشی از تغییرات محیطی به ویژه در بخش خدمات ورزشی مواجه اند(راجر جکسون و پالمر، ۱۳۸۳).

افزایش تقاضای شرکت در فعالیت های ورزشی و جسمانی باعث رشد و گسترش این فعالیت‌ها در سطح جهان شده است؛ به طوری که برای پاسخگویی به این تقاضاها، انجمن ها، سازمان ها و نهادهای مختلفی به وجود آمده که حاکی از اهمیت برنامه های ورزشی در جوامع برای بهبود و ارتقای سطح سلامتی و نشاط عمومی و کسب موفقیت است(هولزهر،۲۰۰۲) . توسعه ی ورزش و تربیت بدنی بخش مهمی از توسعه ی اقتصادی – اجتماعی در هر جامعه است و ارائه برنامه های راهبردی و درازمدت در بخش های مختلف آن از اهمیت خاصی برخوردار می باشد. دستاوردها و پیامدهای توسعه ورزش دایره ای گسترده دارد و موجب رونق اقتصادی و شکوفایی اجتماعی می شود، بر این مبنا است که پیروزی پیوسته ملت ها در عرصه ی رقابت های ورزشی، موضوع اساسی و ویژه است و دولت ها و متولیان این امر برای تحقیق آن به ملت ها تعهد دارند(سجادی، ۱۳۸۵).

در همین راستا توسعه تربیت‌بدنی و ورزش در مقیاس کلان مانند ورزش ملی، منطقه‌ای و یا قاره‌ای موضوعی پیچیده است و برای پرداختن به آن به زمینه های علمی و کاربردی مختلف نیاز است. ملل و مناطق مختلف جهان در قبال اعتلای ورزش خود از برخی رویکردها و شیوهای علمی و تجربی بهره جسته اند. این شیوه ها از همان آغاز بر پایه مبانی نظری برای شیوه ها و رویکردهای مرسوم برای اعتلا و توسعه ورزش در میان ملل مختلف بنیان یافت. بدین لحاظ یکی از خط مشی‌های کلی در توسعه بخش ورزش و تربیت‌بدنی بعد از انقلاب، تعمیم ورزش و تربیت‌بدنی به صورتی است که مردم اهمیت آن را پیشگیری از انحرافات روانی و جسمی و تامین سلامت آن ها بشناسند(سجادی، ۱۳۸۵).

برنامه استراتژیک که فرآیندی است در جهت تجهیز منابع سازمان و وحدت بخشیدن به تلاش‌های آن برای نیل به رسالت و اهداف بلند مدت، با توجه به امکانات و محدودیت‌های درونی و بیرونی هر سازمان. در این فرآیند، قوت‌ها و ضعف‌های داخلی و فرصت‌ها و تهدیدهای بیرونی سازمان (تحلیل سوات) شناسایی می‌شوند و با توجه به ماموریت سازمان، اهداف بلندمدت برای آن تدوین می‌گردد و برای دستابی به این اهداف، از بین گزینه‌های استراتژیک اقدام به انتخاب استراتژی هایی می‌شود که با تکیه بر قوت‌ها و با بهره‌گیری از

فرصت‌ها، ضعف‌ها از بین برود و از تهدیدها پرهیز شود تا در صورت اجـرای صـحیح برنامـه، باعث موفقیت سازمان گردد (الوانی، ۱۳۸۵).

از این رو در شرایط کنونی به دلیل گستردگی رشته‌های ورزشی و کمبود شـدید منـابع مـالی فدراسیون‌ها، ضروری است هیئت‌های شهرستانی خود نیز بـه فکـر تـدوین برنامـه جـامع در راستای اهداف فدراسیون‌ها باشند و با برنامه‌ریزی‌های بلندمدت و استراتژیک در زمینـه هـای گوناگون از جمله منابع انسانی، مالی، تجهیزات و زیرساخت‌ها، مدیریت و برنامـه‌ریزی و ... از حالت ایستا و سکون خارج شده و گامی اساسی و زیر بنـایی جهـت رشـد و توسـعه‌ی ورزش بردارند. بنابراین در حالی که تعدادی از سازمان‌های ورزشی کشـور از جملـه برخـی از هیئـت های ورزشی شهرستان ها توانسته اند حتی با اندکی برنامه ریزی، جایگـاه مناسـب و در خـور توجهی در ورزش کشور کسب نمایند، ضروری اسـت هیئـت ورزش هـای رزمـی شهرسـتان جهرم نیز به برنامه ای مدون و استراتژیک مجهز شده و بطور هدفمند در راستای توسـعه ی این ورزش ها تـلاش نمایـد. بـدین منظـور ایـن پـژوهش سـعی دارد بـا بکـارگیری فرآینـد برنامه‌ریزی استراتژیک ابتدا به تحلیل وضع موجود این ورزش ها در زمینه منابع انسانی، منابع مالی، مدیرتی و برنامه‌ریزی، زیر ساخت‌ها و تجهیـزات ورزشـی، وضـعیت آمـوزش، وضـعیت استعدادیابی، ارتباطات، فن‌آوری اطلاعات، تحقیقات، بازاریابی و... پرداخته و سپس با اسـتفاده از نظرات کارشناسان و بهره‌گیری از الگوها و روش‌های علمی متداول مورداستفاده به ویژه در سازمان‌های ورزشی، به طراحی و تدوین برنامه استراتژیک هیئـت ورزش‌هـای رزمـی بـرای سال‌های ۹۳ تا ۹۷ بپردازد.

روش تحقیق

این تحقیق بر مبنای هدف، از نوع تحقیقات کاربردی است؛ که قصد داشته اسـت بـا تـدوین برنامه استراتژیک ورزش‌های رزمی شهرستان جهـرم از طریـق روش‌هـای علمـی بـه بهبـود عملکرد هیئت در بلندمدت کمک نماید. همچنـین برحسـب روش گـردآوری اطلاعـات، ایـن تحقیق از نوع تحقیقات توصیفی است که به صورت مطالعه موردی با بررسی وضعیت موجـود و ترسیم وضعیت مطلـوب هیئـت ورزش‌هـای رزمـی شهرسـتان جهـرم در حیطـه مطالعـات

استراتژیک انجام شده است. همچنین با بهره گیری از روش های کیفی وشیوه تحلیل مطالعات راهبردی،داده های تحقیق جمع آوری وتحلیل شدند.

جهت جمع‌آوری اطلاعات مورد نیاز برای انجام تحقیق، ابتدا به بررسی اسناد و مدارک موجود در هیئت ورزش‌های رزمی و ادره کل ورزش و جوانان شهرستان پرداخته شد و سپس به نظرسنجی از اعضای هیئت ورزش‌های رزمی شهرستان و نمونه آماری تحقیق با استفاده از روش مصاحبه و پرسشنامه، اطلاعات مورد نیاز در مراحل مختلف تحقیق گردآوری شد.

جامعه آماری تحقیق شامل ۱۱۵ نفر از اعضای فعال ورزش‌های رزمی شهرستان بود. برای اظهار نظر در مورد نقاط قوت، ضعف، فرصت ها و تهدید های اداره کل تربیت بدنی نیاز به افراد آگاه و آشنا به ورزش دانشگاه پیام نوررزمی شهرستان جهرم و عوامل درونی و بیرونی این ورزش بود که به همین منظور اشخاصی در نظر گرفته شدند که در مشاغل کلیدی این ورزش فعالیت داشته اند بنابراین تعداد ۳۸ نفر از اعضای فعال در هیئت های ورزش رزمی شهرستان جهرم بودند که توانایی و اطلاعات کافی در پاسخ گویی به سوالات پرسشنامه را داشتند و به صورت داوطلبانه در این پژوهش شرکت کردند.

پس از بررسی وضعیت موجود ورزش‌های رزمی شهرستان جهرم، مدارک و مستندات موجود و نظرخواهی از کارشناسان؛ موضوعات امر طی چند مرحله بررسی شد و در نهایت تعداد ۵۹ گویه (شامل ۲۲ ضعف، ۱۲قوت، ۱۱ فرصت و ۱۴ تهدید) جهت نظرسنجی از نمونه آماری تحقیق آماده گردید که پس از عودت پرسش‌نامه ها و انجام آزمون فریدمن نقاط قوت، نقاط ضعف، فرصت‌ها و تهدیدهای ورزش‌های رزمی شهرستان رتبه‌بندی شدند. پس از انجام این مرحله جهت کاهش تعداد گویه‌ها و شناسایی عوامل کلیدی، با نظر اعضای شورای راهبردی گویه‌هایی که از اهمیت کمتری برخوردار بودند و یا با یکدیگر همپوشانی داشتند حذف گردید.

یافته ها

یافته ها نشان دهنده این است که در خصوص کمیت مربیان و داوران هیئت رزمی شهرستان جهرم نتایج یافته ها نشان دهنده این است که تعداد مربیان درجه ۲ شامل ۲۰ مرد و ۵ زن می باشد. لازم به ذکر است که هیئت ورزش های رزمی شهرستان جهرم فاقد مربی

درجه یک می باشد. همچنین داورهای هیئت ورزش های رزمی شامل ۲ مرد و یک زن می باشد. ماتریس عوامل درونی و بیرونی ورزش های رزمی جهرم در جدول (۱) نشان داده شده است. در ستون ماتریس، با توجه به کلیدی بودن یا عادی بدون فرصت‌ها و تهدیدها به ترتیب رتبه ۴ یا ۳ به فرصت‌ها و رتبه ۲ یا ۱ به تهدیدها اختصاص یافت. در تخصیص رتبه به فرصت‌های استثنایی رتبه ۴، به فرصت‌های معمولی رتبه ۳ به تهدیدهای معمولی رتبه ۲ و تهدیدهای بحرانی رتبه ۱ داده شد. لذا، در روند رتبه‌دهی با حرکت از فرصت استثنایی به سمت تهدید بحرانی، میزان رتبه کاهش یافته و از ۴ به ۱ می‌رسید. شایان ذکر است از آنجا که از ماتریس عوامل خارجی برای تعیین موقعیت (نه واکنش) و تدوین استراتژی استفاده شد، به فرصت‌ها رتبه ۴ و ۳ و به تهدیدها رتبه ۲ و ۱ داده شد. در ستون چهارم ماتریس، ضرایب ستون دوم و رتبه‌های ستون سوم برای هر عامل در هم ضرب شدند تا امتیاز آن عامل (فرصت یا تهدید) برای هیئت مشخص شود. در انتهای این ستون از جمع امتیازات بدست آمده، امتیاز نهایی هیئت به لحاظ برخورداری از فرصت یا تهدید تعیین شد. چنانچه جمع کل امتیاز نهایی هیئت در این ماتریس بیش از ۲/۵ می‌شد بدین معنی بود که فرصت‌های هیئت، بر تهدیدهای آن غلبه دارد و اگر این امتیاز کمتر از ۲/۵ می‌شد نشان‌دهنده غلبه تهدیدها بر فرصت‌های آن بود.

جدول(۱) ماتریس عوامل درونی هیئت ورزش‌های رزمی شهرستان

عوامل درونی	کد	عوامل	وزن	رتبه	نمره	
قوت‌های کلیدی	S۱	۱- ثبات مدیریت در هیئت ورزش‌های رزمی شهرستان	۰/۰۶	۳	۰/۱۸	
	S۲	۲- فعال‌شدن ورزش‌های رزمی بانوان شهرستان	۰/۰۳	۳	۰/۰۹	
	S۳	۳- تعامل مناسب هیئت شهرستان با هیئت‌های شهرستان	۰/۰۴	۳	۰/۱۲	
	S٤	۴- مناسب‌بودن میزان ارتباط هیئت ورزش‌های رزمی شهرستان با سایر نهادهای مرتبط	۰/۰۵	۳	۰/۱۵	
	S٥	۵- پتانسیل کسب مقام توسط تیم‌های پایه شهرستان	۰/۰۹	۴	۰/۲۷	
	S٦	۶- برخورداری از سالن اختصاصی ورزش‌های رزمی	۰/۰۴	۳	۰/۱۲	
	S۷	۷- توجه به امر استعدادیابی در برخی مناطق شهرستان	۰/۰۵	۳	۰/۱۵	

ضعف های کلیدی	W۱	۱- ناکافی بودن سالن‌های ویژه ورزش‌های رزمی در شهرستان	۰/۰۷	۲	۰/۱۴	
	W۲	۲- کمبود تجهیزات رقابتی، تمرینی و آموزشی رشته ورزش‌های رزمی	۰/۰۷	۲	۰/۱۴	
	W۳	۳- محدودبودن میزان درآمدهای اختصاصی هیئت ورزش-های رزمی شهرستان	۰/۰۹	۱	۰/۰۹	
	W٤	۴- عدم حمایت مناسب (مادی و معنوی) از مربیان سطح شهرستان	۰/۱۰	۱	۰/۱۰	
	W٥	۵- ضعف بازاریابی ورزشی در ورزش‌های رزمی	۰/۰۲	۱	۰/۰۲	
	W٦	۶- نبودن لیگ‌های مستمر ورزش‌های رزمی در سطح شهرستان	۰/۰۶	۱	۰/۰۶	
	W۷	۷- عدم ترویج منابع دانش‌افزایی به روز دنیا برای مربیان، داوران و بازکنان	۰/۰۲	۱	۰/۰۲	
	W۸	۸- ناکافی‌بودن مدارس ورزش‌های رزمی برای متقاضیان این رشته در سطح شهرستان	۰/۰۴	۲	۰/۰۸	
	W۹	۹- نبودن فعالیت جهت ترویج و تبلیغ ورزش‌های رزمی در بین جوانان شهرستان	۰/۰۵	۲	۰/۱۰	
	W۱۰	۱۰- عدم وجود سایت اطلاع‌رسانی فعال برای هیئت ورزش‌های رزمی شهرستان	۰/۰۶	۱	۰/۰۶	
	W۱۱	۱۱- فقدان رویه‌ها و شیوه‌های مناسب نظارت، ارزیابی و کنترل بر عملکرد هیئت‌های شهرستان‌ها	۰/۰۲	۱	۰/۰۲	
	W۱۲	۱۲- نداشتن تیمی از شهرستان در مسابقات لیگ برتر	۰/۰۲	۲	۰/۰۴	
	W۱۳	۱۳- فقدان نظام جذب و برنامه‌ریزی منابع انسانی داوطلب در ورزش‌های رزمی شهرستان	۰/۰۲	۱	۰/۰۲	
مجموع ضرایب اهمیت عوامل درونی					۱/۸۹	

جدول(۲) ماتریس عوامل بیرونی هیئت ورزش‌های رزمی شهرستان

عوامل بیرونی	کد	عوامل	وزن	رتبه	نمره
فرصت های کلیدی	O۱	۱- وجود استعدادهای بالقوه ورزش‌های رزمی در سراسر شهرستان	۰/۰۷	۱	۰/۲۸
	O۲	۲- داشتن دیدگاه مثبت از سوی مسئولان فدراسیون ورزش‌های رزمی نسبت به هیئت ورزش‌های رزمی	۰/۰۵	۴	۰/۱۵

		شهرستان			
	O۳	۳- دیدگاه مثبت اداره‌کل ورزش و جوانان شهرستان نسبت به هیئت ورزش‌های رزمی	۰/۰۴	۷	۰/۱۲
	O٤	۴- وجود کارخانجات مختلف به خصوص در مرکز شهرستان جهت جذب حامیان مالی	۰/۰۳	۸	۰/۰۹
	O٥	۵- افزایش بودجه ورزش کشور با توجه به سیاست‌گذاری-های جدید	۰/۰۴	۶	۰/۱۲
	O٦	۶- وجود رشته تربیت‌بدنی و علوم‌ورزشی در دانشگاه‌های شهرستان	۰/۰۶	۲	۰/۱۸
	O۷	۷- همجواری با شهرستان‌های صاحب ورزش‌های رزمی از جمله چهارمحال‌وبختیاری	۰/۰۴	۵	۰/۱۲
	O۸	۸- افزایش تعداد رویدادهای ورزشی کشور و فرصت حضور در رقابتهای رسمی	۰/۰۵	۳	۰/۱۵
تهدیدهای کلیدی	T۱	۱- الگوی توزیع نامتناسب امکانات و زیرساخت‌های ورزش ورزش‌های رزمی در مقایسه با سایر رشته ورزشی	۰/۰۶	۷	۰/۱۲
	T۲	۲- عدم تمایل بخش خصوصی به سرمایه‌گذاری در ورزش‌های رزمی شهرستان	۰/۰۹	۲	۰/۱۸
	T۳	۳- ناکافی بودن اعتبارات دریافتی هیئت ورزش‌های رزمی شهرستان	۰/۰۷	۳	۰/۱۴
	T٤	۴- عدم توجه رسانه‌های گروهی کشور و شهرستان به ورزش‌های رزمی	۰/۰۶	۶	۰/۱۲
	T٥	۵- وجود انگیزه‌های مالی در دیگر رشته‌های ورزشی	۰/۱۰	۱	۰/۲
	T٦	۶- عدم تخصص معلمین تربیت‌بدنی در آموزش ورزش-های رزمی	۰/۰۶	۸	۰/۱۲
	T۷	۷- توجه بیشتر مسئولان ورزش کشور و شهرستان به برخی رشته‌ها مانند فوتبال	۰/۰۷	۴	۰/۱۴
	T۸	۸- عدم برخورداری فدراسیون ورزش‌های رزمی کشور از طرح جامع توسعه ورزش‌های رزمی	۰/۰۷	۵	۰/۰۷
	T۹	۹- کاهش علاقه جوانان شهرستان به ورزش، از جمله ورزش‌های رزمی	۰/۰۴	۹	۰/۰۴
مجموع ضرایب اهمیت عوامل بیرونی			۱		۲/۳۴

برای تجزیه و تحلیل همزمان عوامل داخلی و خارجی و به کارگیری استراتژی‌های مناسب، از ماتریس چهارخانه‌ای داخلی و خارجی استفاده شد. با توجه به نمره ماتریس ارزیابی عوامل

داخلی (۱/۸۹) و نمره ماتریس عوامل خارجی (۲/۳۴) و تشکیل ماتریس ارزیابی داخلی و خارجی مشخص شد که هیات ورزش‌های رزمی شهرستان جهرم در خانه IV، یعنی در وضعیت «انحلال و واگذاری» قرار گرفته و در هر دو مورد باید استراتژی‌های «تدافعی» را برگزینند. با توجه به این موقعیت و در نظر داشتن این نکته که هیات ورزش‌های رزمی شهرستان جهرم به عنوان یک ارگان خدماتی همواره باید به فعالیت خود ادامه دهد، در حال حاضر می‌تواند با استفاده از فرصت‌ها و نقاط قوتی که دارد، ضمن تثبیت موقعیت خود به «رشد و توسعه» نیز وارد شود. از سوی دیگر بسیاری از مشکلات موجود از حیطه‌ی اختیارات هیئت ورزش‌های رزمی جهرم خارج است، لذا با تکیه بر فرصت‌های موجود و رفع نقاط ضعف، بایستی سعی در پوشاندن تهدیدهای پیش روی نماید.

۲/۵

راهبرد های تهاجمی I	راهبرد های محافظه کارانه II		۴
راهبرد های رقابتی III	راهبرد های تدافعی IV		فرصت ۲/۵ ۲/۳۴ تهدید ۱
۴ قوت ضعف ۱	۲/۵	۱/۸۹	
عوامل درونی			

عوامل بیرونی

۴

شکل (۱) ماتریس چهارخانه ای داخلی و خارجی (IE)

راهبرد های ورزش های رزمی شهرستان جهرم

براساس تحلیل SWOT و تصویب نهایی شورای راهبردی، در مجموع ۸ استراتژی شامل دو استراتژی SO، دو استراتژی ST، سه استراتژی WO و یک استراتژی WT برای هیات ورزش‌های رزمی شهرستان جهرم تدوین شد.

۱- ایجاد توسعه‌ی پایگاه‌های تخصصی استعدادیابی ورزش‌های رزمی در سراسر شهرستان

۲- تقویت حضور ورزش‌های رزمی شهرستان در صحنه ورزش‌های رزمی کشور

۳- توسعه‌ی وجهه عمومی ورزش‌های رزمی

۴-تقویت ارتباطات شهرستانی و کشوری

۵-تعامل با مراکز آموزش عالی برای توسعه‌ی علمی ورزش‌های رزمی

۶- ایجاد لیگ ورزش‌های رزمی در همه رده‌های سنی

۷- توسعه مدیریت بازاریابی در ورزش‌های رزمی

۸-توسعه نظام مدیریتی ورزش‌های رزمی شهرستان

جدول (۳) استراتژی‌های SWOT هیات ورزش‌های شهرستان جهرم

	نقاط قوت(s)	نقاط ضعف(w)
عوامل داخلی عوامل خارجی	پتانسیل کسب مقام توسط تیم‌های پایه شهرستان رعایت تقویم مسابقات براساس تقویم فدراسیون ورزش‌های رزمی ثبات مدیریت در هیئت ورزش‌های رزمی شهرستان حضور تیم‌هایی از شهرستان در لیگ مردان و زنان کشور قرارگرفتن هیئت ورزش‌های رزمی شهرستان در بین هیئت‌های ورزشی نمونه شهرستان مناسب‌بودن میزان ارتباط هیئت ورزش‌های رزمی شهرستان با سایر نهادها (اداره کل ورزش و جوانان، فدراسیون، آموزش و پرورش و ...) توجه به امر استعدادیابی در ورزش ورزش‌های رزمی شهرستان	عدم حمایت مناسب (مادی و معنوی) از مربیان سطح شهرستان محدود بودن میزان درآمدهای اختصاصی هیئت ورزش‌های رزمی شهرستان کمبود تجهیزات رقابتی، تمرینی و آموزشی در ورزش‌های رزمی ناکافی‌بودن سالن‌های ویژه ورزش‌های رزمی در شهرستان نبودن لیگ‌های مستمر ورزش‌های رزمی در سطح شهرستان عدم وجود سایت اطلاع رسانی فعال برای هیئت ورزش های رزمی شهرستان فقدان ارتباط تحقیقاتی با مراکز علمی – پژوهشی – ورزشی جهت توسعه ورزش‌های رزمی نبودن دوره‌های دانش افزایی به خصوص برای مربیان و داوران جوان نبودن فعالیت جهت ترویج و تبلیغ ورزش‌های رزمی در بین جوانان شهرستان نامشخص‌بودن سیستم ارزیابی داوران و مربیان شهرستان ناکافی‌بودن مدارس ورزش‌های رزمی برای متقاضیان این رشته در سطح شهرستان میزان انعکاس فعالیت‌ها و برنامه‌های هیئت شهرستان در رسانه‌های شهرستان
فرصت ها(o)	تهدید	راهبردهای WSOT
وجود استعدادهای بالقوه ورزش‌های	وجود انگیزه‌های مالی در دیگر	**راهبرد های so**

رزمی در سراسر شهرستان وجود رشته تربیت‌بدنی و علوم ورزشی در دانشگاه‌های شهرستان رشد ورزش‌های رزمی ایران در آسیا جوان بودن جمعیت شهرستان جهرم افزایش تعداد رویدادهای ورزشی کشور و فرصت حضور بازیکنان ورزش‌های رزمی شهرستان در رقابت‌های رسمی (مسابقات کشوری، آموزشگاهی و المپیاد ایرانیان و ...) داشتن دیدگاه مثبت از سوی مسئولان فدراسیون ورزش‌های رزمی نسبت به هیئت ورزش‌های رزمی شهرستان	رشته‌های ورزشی عدم تمایل بخش خصوصی به سرمایه‌گذاری در ورزش ورزش‌های رزمی شهرستان ناکافی‌بودن اعتبارات دریافتی هیئت ورزش های رزمی شهرستان توجه بیشتر مسئولان ورزش کشور و شهرستان به برخی رشته‌ها مانند فوتبال عدم هماهنگی میان سیستم ورزش آموزش عالی و ورزش آموزشگاهی در مورد ورزش از جمله ورزش‌های رزمی عدم برخورداری فدراسیون ورزش‌های رزمی کشور از طرح جامع توسعه ورزش‌های رزمی در کشور عدم توجه رسانه‌های گروهی کشور و شهرستان به ورزش‌های‌رزمی الگوی توزیع نامتناسب امکانات و زیرساخت‌های ورزش‌های رزمی در مقایسه با سایر رشته ورزشی عدم تخصص معلمین تربیت‌بدنی در آموزش ورزش‌های رزمی	۱- ایجاد توسعه‌ی پایگاه‌های تخصصی استعدادیابی ورزش‌های رزمی در سراسر شهرستان SV,S٥,O١,O٦ ۲- تقویت حضور ورزش‌های رزمی شهرستان در صحنه ورزش‌های رزمی کشور S٢,S٥,O٥,SV. **راهبرد های ST:** ۱- توسعه‌ی وجهه عمومی ورزش‌های رزمی S١ , S٤ , T٢ , T٤ , TV , T٩ ۲-تقویت ارتباطات شهرستانی و کشوری , S٤ , T٢ , T١ TV **راهبردهای WO:** ۱-تعامل با مراکز آموزش عالی برای توسعه‌ی علمی ورزش‌های رزمی W٩ , W١١ , O٦ ۲- ایجاد لیگ ورزش‌های رزمی در همه رده‌های سنی W٤ , WV , O٢ ۳- توسعه مدیریت بازاریابی در ورزش‌های رزمی , W٣ W٦ , O٣ , O٦ **راهبردهای WT:** ۱-توسعه نظام مدیریتی ورزش‌های رزمی شهرستان , W١ W٩ W١٠ , W١١ , W١٢ , T١ , T٦ , T٨

بحث و نتیجه‌گیری

سازمان های ورزشی همانند سازمان های غیر ورزشی در معرض تغییر و تحولات محیطی و جهانی قرار دارند و با مسائل ویژه خود دست به گریبانند. سازمان های ورزشی بر حسب شرایط محیط درونی و بیرونی خود با استفاده از فرایند برنامه ریزی راهبردی به میزان مختلف از راهبردهای نو آورانه ، توسعه ای و مکتشف و تقویتی مطابق با جذابیت برنامه ها و وضعیت رقابتی برای رویارویی با تحولات و دستیابی به اهداف خود استفاده کرده اند(کالیوپی،۲۰۰۸، سانگبوم،۲۰۱۱).

قوت ها عبارتند از فعالیت هایی که سازمان در آنها به خوبی عمل می کند یا منابعی که تحت کنترل سازمان هستند. نتایج این تحقیق نشان داد که قوت های هیئت های رزمی شهرستان جهرم به ترتیب اولویت عبارتند از: پتانسیل کسب مقام توسط تیم‌های پایه شهرستان، رعایت تقویم مسابقات براساس تقویم فدراسیون ورزش‌های رزمی، ثبات مدیریت در هیئت ورزش‌های رزمی شهرستان، حضور تیم‌هایی از شهرستان در لیگ مردان و زنان کشور و

قرارگرفتن هیئت ورزش‌های رزمی شهرستان در بین هیئت‌های ورزشی نمونه شهرستان، مناسب بودن میزان ارتباط هیئت ورزش‌های رزمی شهرستان با سایر نهادها (اداره کل ورزش و جوانان، فدراسیون، آموزش و پرورش و...)، توجه به امر استعدادیابی در ورزش ورزش‌های رزمی شهرستان، برخورداری از سالن اختصاصی ورزش‌های رزمی، تعامل مناسب هیئت شهرستان با هیئت‌های شهرستان، فعال‌شدن ورزش‌های رزمی بانوان شهرستان ، مناسب بودن میزان برگزاری کلاس‌های داوری و مربیگری در طول سال و حضور چند مدرس فدراسیون ورزش‌های رزمی در بین مدرسان شهرستان.

نقاط ضعف عبارتند از فعالیت هایی که سازمان در آنها عملکرد خوبی ندارد، یا منابعی که می بایست در اختیار داشته باشد ولی ندارد(دیوید،۲۰۰۶). بررسی عملکرد برخی از سازمان های ورزشی نشان می دهد که آن سازمان هایی که برای انجام ماموریت و دستیابی به اهداف خود از مدیریتی قوی و مبتنی بر برنامه ریزی راهبردی استفاده کرده اند توانستند در فعالیت های مختلف مانند ورزش قهرمانی و همگانی و تامین منابع مورد نیاز به موفقیت های چشم گیری دست یابند .از این رو شناسایی ضعف های موجود در یک سازمان و رفع آن در جهت پیشرفت و رشد همه جانبه ضروری به نظر می زسد. نتایج این تحقیق نشان داد که ضعف های هیئت های رزمی شهرستان جهرم به ترتیب اولویت عبارتند از: عدم حمایت مناسب (مادی و معنوی) از مربیان سطح شهرستان، محدود بودن میزان درآمدهای اختصاصی هیئت ورزش‌های رزمی شهرستان، کمبود تجهیزات رقابتی، تمرینی و آموزشی در ورزش‌های رزمی، ناکافی‌بودن سالن‌های ویژه ورزش‌های رزمی در شهرستان، نبودن لیگ‌های مستمر ورزش‌های رزمی در سطح شهرستان، عدم وجود سایت اطلاع رسانی فعال برای هیئت ورزش های رزمی شهرستان، فقدان ارتباط تحقیقاتی با مراکز علمی–پژوهشی–ورزشی جهت توسعه ورزش‌های رزمی، نبودن دوره‌های دانش افزایی به خصوص برای مربیان و داوران جوان، نبودن فعالیت جهت ترویج و تبلیغ ورزش‌های رزمی در بین جوانان شهرستان، نامشخص‌بودن سیستم ارزیابی داوران و مربیان شهرستان، ناکافی بودن مدارس ورزش‌های رزمی برای متقاضیان این رشته در سطح شهرستان، میزان انعکاس فعالیت‌ها و برنامه های هیئت شهرستان در رسانه های شهرستان، عدم ترویج منابع دانش افزایی به روز دنیا برای مربیان، داوران و بازیکنان

(متون فنی، کتب و فیلم‌های آموزشی ورزش های رزمی، شیوه های آموزشی جدید و ...)، ضعف در امور مربوط به توسعه و راهبری فناوری اطلاعات در ورزش های رزمی شهرستان، فقدان نظام جذب و برنامه ریزی منابع انسانی داوطلب جهت توسعه ورزش های رزمی شهرستان، ضعف بازاریابی ورزشی در ورزش های رزمی، فعال نبودن بخش قابل توجهی از دارندگان کارت مربیگری و داوری ورزش‌های رزمی در سطح شهرستان، پایین بودن دانش نظری و علمی برخی از مربیان ورزش–های رزمی، فقدان رویه ها و شیوه های مناسب نظارت، ارزیابی و کنترل برعملکرد هیئت‌های شهرستان، عدم وجود سیستم مناسب بایگانی و ثبت اسناد و اطلاعات مختلف مربوط به ورزش‌های رزمی (مربیان، داوران، بازیکنان و امکانات و ...)، نبودن مربی در برخی از مناطق شهرستان (به استثنا مراکز شهرستان‌ها) و غیرفعال‌بودن ورزش‌های رزمی در این مناطق، اتکاء بیش از حد به دریافت‌های مالی از فدراسیون و اداره کل ورزش و جوانان شهرستان.

فرصت ها عبارتند از موقعیت هایی در خارج از سازمان که فواید و مزایای آنها مشخص است و در صورت اقدام سازمان می توان از این مزایا استفاده کرد(انسوف،۱۹۹۴). این فرصت‌ها به خودی خود در اختیار هیئت قرار نمی‌گیرد، مگر آنکه با استفاده از قوت‌های هیئت بتوان آنها را به چنگ آورد و از آنها برای رفع نقاط ضعف و کم‌رنگ‌کردن تهدیدها بهره‌برداری نمود(دروجر،۱۹۹۴). نتایج این تحقیق نشان داد که فرصت های هیئت های رزمی شهرستان جهرم به ترتیب اولویت عبارتند از: وجود استعدادهای بالقوه ورزش‌های رزمی در سراسر شهرستان، وجود رشته تربیت‌بدنی و علوم ورزشی در دانشگاه‌های شهرستان، رشد ورزش‌های رزمی ایران در آسیا، جوان بودن جمعیت شهرستان جهرم، افزایش تعداد رویدادهای ورزشی کشور و فرصت حضور بازیکنان ورزش‌های رزمی شهرستان در رقابت‌های رسمی (مسابقات کشوری، آموزشگاهی و المپیاد ایرانیان و ...)، داشتن دیدگاه مثبت از سوی مسئولان فدراسیون ورزش‌های رزمی نسبت به هیئت ورزش‌های رزمی شهرستان، وجود امکانات و تجهیزات مناسب در زمینه ورزش در مراکز آموزش عالی شهرستان، همجواری با شهرستان‌های صاحب ورزش‌های رزمی از جمله چهارمحال‌وبختیاری برای انجام مسابقات تدارکاتی، افزایش بودجه ورزش کشور با توجه به سیاست‌گذاری‌های جدید، دیدگاه مثبت اداره کل ورزش و جوانان

شهرستان نسبت به هیئت ورزشهای رزمی، وجود کارخانجات مختلف بـه خصـوص در مراکـز شهرستان جهت جذب حامیان مالی.

تهدید ها برعکس فرصت ، عاملی است که مانع حرکت ، رشد و بالندگی سازمان مـی شـود . بعبارت دیگر ضرر بالقوه ای است که عوامل بالفعل شـدنش هنـوز بـه وجـود نیامـده اسـت . تهدیدها عبارتند از موقعیت–هایی که بطـور بـالقوه دارای نتـایج زیـان‌بـار هسـتند، لـذا بـرای جلوگیری از بروز مشکل باید با این موقعیت‌ها بطور فعال و پویا مقابله شـود (کـاپلان،۲۰۰۳). سازمان‌ها تحت تاثیر نیروهای بیرونی کلانی هستند که بطور غیرمستقیم بر فعالیت‌هـای آنهـا اثر می‌گذارند مانند نیروهای اقتصادی، تکنولوژیکی، سیاسـی و اجتمـاعی. عـلاوه بـر ایـن در محیط رقابتی و بلافصل خود تحت تاثیر مستقیم مشتریان، واسطه‌های مالی، رقبـا، نهادهـای دولتی، اتحادیه‌ها، عرضه‌کنندگان و سهامداران قرار دارند(هوپکینز و هوپکینز،۱۹۹۹).

نتایج این تحقیق نشان داد که فرصت های هیئت های رزمـی شهرسـتان جهـرم بـه ترتیـب اولویت عبارتند از: وجود انگیزه‌های مالی در دیگـر رشـته‌هـای ورزشـی، عـدم تمایـل بخـش خصوصی به سرمایه‌گذاری در ورزش ورزش‌هـای رزمـی شهرسـتان، ناکـافی‌بـودن اعتبـارات دریافتی هیئت ورزش های رزمی شهرستان، توجه بیشتر مسئولان ورزش کشور و شهرسـتان به برخی رشته‌ها مانند فوتبال، عدم هماهنگی میـان سیسـتم ورزش آمـوزش عـالی و ورزش آموزشگاهی در مورد ورزش از جمله ورزش‌های رزمی، عدم برخورداری فدراسیون ورزش‌های رزمی کشور از طرح جامع توسعه ورزش‌های رزمی در کشور، عدم توجه رسانه–هـای گروهـی کشور و شهرستان به ورزش‌های‌رزمی، الگـوی توزیـع نامتناسـب امکانـات و زیرسـاخت‌هـای ورزش‌های رزمی در مقایسه با سایر رشته ورزشی، عـدم تخصـص معلمـین تربیـت‌بـدنی در آموزش ورزش‌های رزمی، علاقه روزافزون نوجوانان و جوانان شهرستان به ورزش‌های دیگـر از جمله ورزش‌های گروهی و غیره، کـاهش علاقـه جوانـان شهرسـتان بـه ورزش، از جملـه ورزش‌های رزمی، پایین‌بودن سطح شهرستانداردهای امکانات و زیرسـاخت‌هـای ورزش‌هـای رزمی، اختصاص ساعات نامناسب برای پـرداختن بـه ورزش‌هـای رزمـی از سـوی مسـئولین، کم‌بودن ساعات اختصاص سالن به ورزش‌های رزمـی از سـوی مسـئولان ورزش شهرسـتان. نتایج این پژوهش نشان داد که هیات ورزش‌های رزمی شهرستان جهرم با چنین تهدیـدهایی

در حیطه‌های مختلف به ویژه فقدان انسجام و همکاری لازم بین سازمان‌های ورزشی و کاهش تمایل بخش‌های دولتی و غیردولتی به سرمایه‌گذاری در ورزش‌های رزمی موجه می‌باشد که اگر راه‌هایی برای مقابله با آنها پیدا نکند می‌توانند چالش‌هایی عمده بوجود آورند. لذا، هیئت ورزش‌های رزمی شهرستان جهرم باید بطور پویا و فعال با آنها مقابله نماید.

ماتریس نقاط قوت، ضعف، فرصت و تهدید یکی از ابزارهای مهمی است که مدیران بدان وسیله اطلاعات را مقایسهٔ می کنند و می توانند با استفاده از آن چهار نوع استراتژی شامل : استراتژی هایSO ، استراتژی هایWO ، استراتژی های ST و استراتژی های WT را ارائه نماید(دیوید،۲۰۰۶).

مجموعه فعالیت های سازمان در بستر دو محیط داخلی و خارجی آن انجام می شود. شناخت صحیح عوامل تاثیرگذار محیط، تیم برنامه ریزی را در یافتن راهبردهایی که شرکت را متحول سازد کمک خواهد کرد. معمولا شرایطی که بر سازمان مجموعه فعالیتهای سازمان در بستر دو محیط داخلی و خارجی آن انجام می شود(جیمز و ارل،۲۰۰۹). شناخت صحیح عوامل تاثیرگذار محیط ، تیم برنامه ریزی را در یافتن راهبردهایی که شرکت را متحول سازد کمک خواهد کرد . احاطه داشته و بر آن تاثیر می گذارد بر همین اساس عوامل داخلی یا درونی ، عواملی هستند که در درون سازمان وجود داشته و از نظر اداری و رسمی تحت کنترل سازمان می باشند(تیبولت و اسلاک،۱۹۹۴: فاسان،۲۰۰۴). همچنین عوامل خارجی یا بیرونی نیز عواملی هستند که خارج از کنترل سازمان بوده، ولیکن بطور مستقیم و یا غیر مستقیم بر عملکرد شرکت تاثیر می گذارند. شناسایی و تجزیه و تحلیل هر یک از عوامل داخلی و خارجی سازمان منجر به تهیه فهرست نقاط قوت و ضعف (ناشی از تجزیه و تحلیل عوامل داخلی سازمان) و فرصت ها و تهدید ها (ناشی از تجزیه و تحلیل عوامل خارجی سازمان) خواهد شد(لوپ،۲۰۰۴: وینزانت و وینزانت،۱۹۹۶). مطلوب‌ترین وضعیت و حالت برای سازمان در حالتی است که بتواند از تمام نقاط مثبت، مزیت‌ها و شایستگی‌های خود برای به حداکثر رساندن موقعیت‌ها، فرصت‌ها و تقاضاها استفاده کند(ورنتیس و همکاران،۲۰۰۶). هدف هر سازمانی، حرکت از هر موقعیتی در ماتریس SWOT به این وضعیت یعنی استراتژی‌های SOاست(اعرابی،۱۳۸۵). اگر سازمان‌ها بتوانند موارد ضعف خود را شناسایی کنند و در صدد

رفع آن ها برآیند حتی می‌توانند آن ها را به موارد قوت تبدیل کنند. این استراتژی‌ها عمدتاً از نوع «استراتژی‌های رشد و توسعه» هستند(واسیل،۲۰۰۱). نتایج پژوهش نشان داد هیات ورزش‌های رزمی شهرستان جهرم براساس ماتریس ارزیابی عوامل داخلی دارای نمره ۱/۸۹ می باشد (کمتر از ۲/۵)؛ لذا از لحاظ عوامل درونی (قوت‌ها و ضعف‌ها) دارای ضعف می‌باشد. علاوه بر آن، این هیئت براساس ماتریس ارزیابی عوامل خارجی دارای نمره ۲/۳۴ می‌باشد (کمتر از ۲/۵) یعنی از لحاظ عوامل بیرونی (فرصت‌ها و تهدیدها) با تهدید مواجه می‌باشد. در مجموع براساس ماتریس چهارخانه‌ای ارزیابی درونی و بیرونی که از مقایسه عوامل بیرونی و درونی محاسبه گردید، هیات ورزش‌های رزمی شهرستان جهرم در ناحیه چهارم قرار گرفت. بنابراین با توجه به قرارگیری در این ناحیه استراتژی‌های «تدافعی» برای هیئت شهرستان پیشنهاد می‌شود. از این رو هدف کم کردن نقاط ضعف داخلی و پرهیز از تهدیدات ناشی از محیط خارجی است. سازمانی که دارای نقاط ضعف داخلی می باشد و با تهدیداتی در محیط خارج رو به رو است در موضعی ضعیف قرار دارد، در واقع هدف چنین سازمانی کاهش ضعف های داخلی و تهدیدهای خار جی است تا بتواند به تدریج خود را به موقعیت های بهتر، یعنی موقعیتی که در آن بتواند از استراتژی های WO و ST و مخصوصاً استراتژی های SO استفاده کند، برساند(کاهرمان،۲۰۰۷: سانگ بام،۲۰۱۱). از این رو هیئت ورزش های رزمی جهرم باید با استفاده از قوت های خود در جهت رفع ضعف های موجود تلاش کنند. همچنین با بهره گیری از فرصت های پیش رو از در جهت کاستن تهدید های مورد مواجه بهره ببرد.

بیانیه رسالت هیات ورزش‌های رزمی شهرستان جهرم

توسعه، ترقی و آموزش ورزش‌های رزمی در سراسر شهرستان به کارگیری دانش روز، توانمند ساختن ورزشکاران این رشته جهت دستیابی به سکوهای قهرمانی کشور و حضور در تیم‌های ملی در رده‌های مختلف سنی، توجه به رشد و تعالی ارزش‌های اخلاقی و کمک به بهبود کیفیت زندگی افراد از طریق ارائه خدمات مناسب جهت پرداختن به ورزش‌های رزمی. براین اساس بیانیه رسالت هیات ورزش‌های رزمی شهرستان جهرم نیز با مفاد گنجانده شده در طرح جامع و سند راهبردی توسعه بخش تربیت‌بدنی و ورزش کشور و برنامه‌های بالادست مطابقت

دارد و حول محورهایی همچون توسعه، ترویج و آموزش ورزش‌های رزمی برای همگان، ارزش‌های اخلاقی، قهرمانی و توجه به دانش روز تعیین گردیده است.

بیانیه چشم‌انداز هیات ورزش‌های رزمی شهرستان جهرم

مطرح‌شدن ورزش‌های رزمی شهرستان در سطح کشور، حضور تیمی از شهرستان در مسابقات لیگ برتر، قرارگرفتن تیم‌های نوجوانان و جوانان شهرستان در بین شش شهرستان برتر کشور، راهیابی بازیکنان شهرستان به تیم‌های ملی؛ کاهش وابستگی هیئت ورزش‌های رزمی شهرستان به منابع مالی دولتی از طریق جذب حامیان مالی و توسعه علمی ورزش‌های رزمی شهرستان.

ارزش‌های محوری هیات ورزش‌های رزمی شهرستان جهرم

وجدان، تعهدکاری و پاسخ‌گویی در قبال عملکرد، پاسخگویی به نیازهای ذینفعان، کار گروهی و تاکید بر خرد جمعی، اشتیاق، افتخار و علاقه‌مندی به کارکردن در هیئت، احترام متقابل، مدیریت و رهبری مبتنی بر دانش و اخلاق، بازی جوانمردانه، شفافیت علمکرد، عدالت و پرهیز از هر گونه تبعیض، ارزش‌های الهی و انسانی، همبستگی و انسجام، شایسته سالاری، برتری جویی.

اهداف بلند مدت هیات ورزش‌های رزمی شهرستان جهرم

جذب حامیان مالی و توسعه منابع مالی، حفظ، جذب و بکارگیری نیروی انسانی متخصص و مجرب در همه‌ی عرصه‌های ورزش‌های رزمی، توسعه علمی ورزش ورزش‌های رزمی و استفاده از فن‌آوری روز دنیا، تربیت بازیکنان نخبه برای حضور در تیم‌های ملی، دستیابی به شیوه مدیریت علمی و مدرن در اداره ورزش‌های رزمی شهرستان، ارتقای کمیت و کیفیت مربیان و داوران شهرستان، استقلال مالی هیئت شهرستان به میزان ۵۰ درصد در پایان دوره ۵ ساله، افزایش تعداد ورزشکاران ورزش‌های رزمی به میزان ۱۵ درصد وضع موجود در پایان سال، گسترش ارتباطات موثر شهرستانی و کشوری هیئت شهرستان، بسط و توسعه‌ی ارزش‌های اخلاقی در بین جامعه‌ی ورزش‌های رزمی شهرستان، قرار گرفتن تیم‌های رده‌های سنتی شهرستان جهرم در بین شش شهرستان برتر کشور.

سپاسگزاری

از همه عزیزانی که در انجام این تحقیق ما را یاری دادند، سپاسگزاری می کنیم.

منابع

احمدی، علی (۱۳۸۲) نگرشی جامع بر مدیریت استراتژیک ، انتشارات تولید دانش.

اعرابی محمد وهمکاران (۱۳۸۵) دستنامه برنامه ریزی استراتژیک" ; چاپ اول; تهران،دفتر پژوهش های فرهنگی

الوانی، سید مهدی(۱۳۸۷) ، مدیریت عمومی ، نشر نی، چاپ سی و دوم.

جکسون ر، پالمر ریچارد (۱۳۸۳)، راهنمای مدیریت ورزشی، گروه مترجمان، چاپ سوم، کمیته ملی المپیک.

نصرالله سجادی ، ناصر(۱۳۸۰) ، مدیریت سازمان‌های ورزشی، چاپ اول، تهران :سمت.

Seungbum, L., Patrick, W. (۲۰۱۱). SWOT and AHP hybrid model for sport marketing outsourcing using a case of intercollegiate sport. Sport Management Review, Vol. ۷۳, pp. ۱-۹.

James, V. Earle. (۲۰۰۹), Development of Strategic Planning Process Model for Division . I.A Intercollegiate Athletic Department-Dissertation-University of Pittsburgh.

Fasan,CO.(۲۰۰٤),Introductiom to sport administration and management, Beula Publication Agbara, Lagos.

Thibault L,Slack T.(۱۹۹٤), Strategic planning for Nonprofit Sport Organization: Empirical verification of a Framework. Journal of sport management, Vo۱۸.

David Jennings and John J. Disney. (۲۰۰٦). “Designing the strategic planning process: does psychological type matter?” www.emeradinsight.com/ ۰۰۲٥-۱۷٤۷.htm.

Vinzant ,Dh . Vinzant ,J C. (۱۹۹٦) ,Strategy and organizational capacity: finding a fit , Public productivity & Management Review. ۲۰(۲).۱۳۹-۱٥۷.

Jean Loup et al.(۲۰۰٤), Strategic and Performance Management of Olympic Sport Organizations-First Edition-Human Kinetics.

Kahraman, C., Demirel, N., & Demirel, T. (٢٠٠٧). Prioritization of e-Government strategies using a SWOT-AHP analysis: The case of Turkey. European Journal of Information System, Vol. ١٦, Pp. ٢٨٤–٢٩٨.

Vrontis, D. Kogetsidis, H and Stavrou, A. (٢٠٠٦). "Strategic marketing planning for a supplier of liquid food packaging products in Cyprus". Journal of Business and Industrial Marketing, Vol ٢٤. No. ٤, PP: ٢٥٠- ٦١. ISSN: ٠٨٨٥-٨٦٢٤.

Girginov Vassil (٢٠٠١). "Strategic relations and sport policy making: the case of aerobic union and school sport federation". Bulgaria. Journal of sport management. ١٥, PP: ١٧٣-b, ١٩٤.

Hopkins, WE. Hopkins. SA. (١٩٩٧). "Strategic planning – financial performance relationship in banks: a causal examination". Strateg manage K. ١٨: PP:٦٣٥-٥٢.

Kaplan S. Beinhocker E. (٢٠٠٣). "The real value of strategic planning". MIT Sloan manage Rev. ٤٤(٢). PP: ٧١-٩١.

Ansoff, HI. (١٩٩٤). "Comment on henry minizberg's rethinking strategic planning". Long range plan: ٢٧(٣). PP: ٣١-٢.

Peter Drucjer.(١٩٨٤), Managemant: Tadld, Respondibilities and practices, New York: Harper &row. P:٦١١.

Kalliopi, S., Shilbury D., Christine, G. (٢٠٠٨). Sport Development Systems, Policies and Pathways: An Introduction to the Special Issue. Sport Management Review, Vol. ١١, pp. ٢١٧-٢٢٣.

Lerner, Alexandra, L. (١٩٩٩), A Strategic planning primer for higher education, College of busuness Administratin and Economics, California state university. http://aafaq.kfupm.edu.sa/features/csu- primer /leep-sp.pdf

Thibault luice, Slack Trever (١٩٩٤), Strategic planning for Non profit sport organization: Empirical verification of a framework ˚ Journal of sport management-vol ٨.

Holzweher, F. (٢٠٠٢). Sport for all as a Social Change and Fitness Development. Institute of Sport Scenic, Vienna University, Austria.

بررسی عوامل بازدارنده مشارکت ورزشی معلولین جسمی– حرکتی شهر کازرون

بهنام مهدوی فر[۱]، ابراهیم خوشنام*[۲](نویسنده مسئول)

۱.دانشجوی کارشناس ارشد، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، جهرم، ایران

۲.* نویسنده مسئول: استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، جهرم، ایران

*Email:khoshnam.khoshnam@gmail.com

چکیده

هدف: این پژوهش با هدف بررسی عوامل بازدارنده مشارکت ورزشی معلولین جسمی–حرکتی مرد و زن شهر کازرون انجام گرفت.

روش: این پژوهش نوع توصیفی- تحلیلی می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه معلولین جسمی – حرکتی مرد و زن شهر کازرون به تعداد ۲۹۶ نفر مرد و ۲۱۴ نفر زن می‌باشند، نمونه آماری از طریق جدول مورگان به تعداد ۱۶۹ نفر مرد و ۱۳۶ نفر زن تعیین شده و به صورت داوطلبانه ۱۱۲ نفر مرد و ۸۸ نفر زن از طریق روش غیر تصادفی در دسترس به پرسشنامه عوامل بازدارنده مشارکت ورزشی معلولین جسمی–حرکتی در فعالیت‌های بدنی گشتاسبی (۱۳۹۱) پاسخ دادند که دارای ۲۷ سوال ۵ ارزشی لیکرت و چهار مولفه عوامل اجتماعی- فرهنگی، اقتصای، امکانات– تجهیزات و محیطی می‌باشد و تجزیه و تحلیل داده‌های به دست آمده از روش آماریt یک نمونه‌ای استفاده شده است.

نتایج: نتایج آزمون t یک نمونه‌ای نشان داد که عوامل اجتماعی– فرهنگی(P=۰/۰۰۰۱) ، اقتصادی(P=۰/۰۰۰۱)، امکانات– تجهیزات(P=۰/۰۰۰۱)، محیطی(حمل و نقل) (P=۰/۰۰۰۱) در مشارکت ورزشی معلولین جسمی–حرکتی تأثیر دارد.

بحث: نتایج حاصل از این تحقیق نشان داد که عوامل بازدارنده فرهنگی – اجتماعی، اقتصادی، تجهیزات – امکانات و محیطی در عدم مشارکت به فعالیت‌های ورزشی نقش بسیاری دارند. به طوری که نگرش مردم به معلولیت در جامعه موجب گریز این افراد از حضور در جامعه و مشارکت در فعالیت‌های ورزشی شده است.

واژگان کلیدی: مشارکت ورزشی، معلولین جسمی– حرکتی، عوامل فرهنگی– اجتماعی، عوامل اقتصادی، عوامل تجهیزات – امکانات،عوامل محیطی.

مقدمه

امروزه پدیده‌ی ورزش به عنوان یک ضرورت انکارناپذیر و یک نیاز اساسی و زیربنایی برای همه‌ی افراد جامعه به طور عام و برای معلولین به طور خاص مورد توجه همگان قرار گرفته است (فرج الهی، ۱۳۷۳). مروری بر تاریخچه‌ی معلولیت نشان می‌دهد که در هر دوره‌ای از تاریخ، در هر فرهنگ و تمدنی و در همه طبقات اجتماعی افرادی وجود داشته‌اند که از نظر فعالیت‌های جسمی و کنش‌های ذهنی پایین‌تر از حد طبیعی عمل نموده و نیازمند توجهات ویژه‌ای بوده‌اند. نیاز به ورزش و تأثیر آن در افراد معلول بسیار بیش‌تر از افراد سالم احساس می‌شود. ورزش، معلول را به سطح جامعه می‌کشاند و او را مستقل می‌سازد (رضایی، ۱۳۸۷).

ورزش یکی از پدیده‌های اجتماعی بوده که از سال‌های پیش به وجود آمده تا افراد معلول بتوانند با مشکلات مربوط به معلولیت بهتر کنار بیایند. گاتمن با توجه به تحقیقاتش در زمینه افراد معلول هدف از ورزش برای این گروه را چنین بیان می‌دارد: ایجاد تحرک و جنبش‌پذیری، پیش‌گیری و جلوگیری از بیماری ناشی از اوقات بستری در بیمارستان و کمک به افراد معلول جهت ایجاد رابطه دوباره با محیط اجتماعی (اردستانی و همکاران، ۱۳۸۱).

معلولیت عارضه‌ای طبیعی و اجتماعی است که در جوامع مختلف به صورت‌های گوناگون دیده می‌شود. آمار نشان می‌دهند که درصد قابل توجهی از افراد هر جامعه را معلولین تشکیل می‌دهند. به طور مثال طبق آماری که از طرف سازمان بهزیستی جمهوری اسلامی ایران در سال ۸۸ منتشر شده است، ده درصد از مردم ایران به نوعی معلول هستند، امروزه با پیشرفت‌های زیادی که در علوم مختلف مانند پزشکی،

روان‌شناسی، جامعه شناسی و تربیت بدنی به وجود آمده است، سعی می‌شود هرچه بیش‌تر به این گونه افراد کمک شود تا بتوانند به طور مستقل‌تر و بدون کمک دیگران و نیز بدون آن‌که خود را سربار جامعه احساس کنند و یا منزوی باشند به زندگی عادی خود بپردازند. تدابیری که به این منظور از طرف ارگان‌های مختلف به عمل می‌آید بیش‌تر در زمینه فراهم آوردن امکاناتی از قبیل امکانات مناسب با وضع معلول، شغل مناسب، وسیله‌ی حمل و نقل، وسایل آموزشی و کمک آموزشی مناسب، گذران اوقات فراغت و غیره است (رستگاری، ۱۳۸۸).

طبق آمار سازمان جهانی بهداشت بیش از ۶۰۰ میلیون نفر از ساکنان جهان به علل مختلف جسمی، روانی و اجتماعی دچار ناتوانی و معلولیت هستند. حدود ۸۰ درصد این افراد در کشورهای جهان سوم زندگی می‌کنند که یک سوم این افراد را کودکان تشکیل می‌دهند، زندگی آنان غالباً با موانع مختلف فرهنگی، اجتماعی، سیاسی، اقتصادی و ... در اجتماع روبه‌رو است. مشکلات فراروی آن‌ها لزوماً ناشی از شرایط جسمی و ذهنی ایشان نبوده، بلکه طرز تلقی غلط جامعه، امر مشارکت کامل آنان را در امور اجتماعی و زیستن بدون اتکا به دیگران مختل ساخته است؛ زیرا نگاه سنتی به معلول نگاه به ناتوانی آنان است نه توانایی‌ها. معلولیت بیش از آن‌که جنبه‌ی پزشکی داشته باشد پدیده‌ای است که جنبه اجتماعی دارد (یا موسی و همکاران، ۱۳۹۰).

اگر ورزش در جامعه انسانی قادر به تأمین سلامتی، روحیه‌ی خوب و متعالی در انسان‌ها است، در طریق اولی برای نشاط و معلولین مفیدتر و کاراتر از افراد سالم خواهد بود؛ زیرا مشوق بازگشت به گذشته و زدودن آثار ضربه وارده و افسردگی‌ها و تأثیرات ناشی از آن را نیز ایجاد می‌کند (نودهی مقدم،۱۳۷۲). ورزش برای همگان به طور جنبی در زندگی روزانه مطرح است و عدم ایجاد فعالیت‌های ورزشی اختلال چندانی در زندگی روزمره ایجاد نمی‌کند، برای معلولین جزئی ضروری و حیاتی از فعالیت‌های روزانه تلقی می‌شود و در صورت نپرداختن بدان، وقفه و اختلالی در مسیر بهبودی یا حفظ شرایط کنونی به وجود خواهد آورد (جلالی فراهانی، ۱۳۷۱). این تلاش‌ها از یک طرف باعث بهتر شدن زندگی گردید، اما از سوی دیگر عوارضی را نیز برای جوامع انسانی در پی داشت. آمار افراد معلول جامعه رو به فزونی نهاد تا جایی که سازمان جهانی بهداشت در سال۱۹۸۲ با اعلام این که ده درصد از افراد هر جامعه به نوعی معلول هستند، شرایطی را ایجاد نمود تا در خصوص افراد معلول اقداماتی صورت پذیرد (اردستانی و همکاران، ۱۳۸۱). از این رو شناسایی موانعی که بر سر راه مشارکت ورزشی معلولین وجود دارد می‌تواند کمک شایانی به رفع آن‌ها و ارائه راهکارهای مؤثری در زمینه بالا بردن مشارکت در فعالیت‌های ورزشی نماید. تحقیقات زیادی در داخل و خارج کشور در مورد علل حضور نیافتن معلوین در فعالیت‌های ورزشی انجام شده است که دلایل گوناگونی را برای حضور معلولین در جامعه بیان می‌کنند. (یاموسی و همکاران، ۱۳۹۰).

لازم است که درباره وسایل ارتباطی، اماکن و مراکز عمومی و تفریحی –ورزشی هم‌چون پارک‌ها، ورزشگاه‌ها و میادین ورزشی تدابیری به عمل بیاید که افراد معلول بتوانند به راحتی نیازمندی‌های خود را برآورده کنند. در همین راستا رفع موانع معماری و ساختمانی در مراکز عمومی کشور می‌تواند خود کمک مؤثری در برآورده شدن نیازهای معلولین به خصوص معلولان جسمی و حرکتی و جانبازان باشد (رجالی، ۱۳۸۶). به طور کلی استفاده از کلیه امکانات رفاهی و ورزشی برای افراد معلول باید امکان‌پذیر باشد. تحقیق حاضر قصد دارد با هدف قرار دادن جامعه معلولین شهر کازرون اقدام به بررسی عوامل بازدارنده مشارکت ورزشی معلولین(جسمی– حرکتی) شهر کازرون نماید و به این سوال پاسخ می‌دهد که مهم‌ترین عوامل بازدارنده‌ی معلولان در فعالیت‌های حرکتی – ورزشی چیست؟

روش تحقیق

تحقیق حاضر از نوع توصیفی – تحلیلی می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل۲۹۶ نفر مرد و ۲۱۴ نفر زن از معلولین جسمی– حرکتی شهر کازرون می باشد. نمونه آماری تعداد ۱۶۹ نفر مرد و تعداد ۱۳۶ نفر زن از معلولین جسمی– حرکتی شهر کازرون به روش غیر تصافی در دسترس از طریق جدول مورگان انتخاب شده اند که بصورت داوطلبانه ۱۱۲ نفر مرد و ۸۸ نفر زن به پرسشنامه ها پاسخ دادند. برای جمع آوری اطلاعات لازم در این پژوهش از پرسشنامه گشتاسبی (۱۳۹۱) استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون t تک نمونه ای استفاده شد.

یافته ها

نتایج آزمون t یک نمونه‌ای نشان داد که عوامل اجتماعی– فرهنگی (P=۰/۰۰۰۱)، اقتصادی (P=۰/۰۰۰۱)، امکانات – تجهیزات (P=۰/۰۰۰۱) محیطی (حمل و نقل) (P=۰/۰۰۰۱) در مشارکت ورزشی معلولین جسمی– حرکتی تأثیر دارد به طوری که میانگین جامعه مورد نظر از مقدار آزمون بیش‌تر بود(جدول ۱).

جدول(۱): بررسی عوامل موانع مشارکت ورزشی معلولین جسمی- حرکتی

مقدار آزمون= ۳						
سطح	t	درجات آزادی	سطح معناداری	اختلاف میانگین	حد پایین	حد بالا
اجتماعی فرهنگی	۱۰/۲۴	۱۹۹	۰/۰۰۰۱	۰/۶۲	۳/۰۲	۴/۲۸
اقتصادی	۸/۲۸	۱۹۹	۰/۰۰۰۱	۰/۴۴	۳/۱۱	۴/۱۶
امکانات- تجهیزات	۱۲/۱۴	۱۹۹	۰/۰۰۰۱	۰/۸۸	۳/۰۸	۴/۱۱
محیطی	۹/۱۸	۱۹۹	۰/۰۰۰	۰/۷۸	۳/۱۰	۴/۱۲

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این تحقیق با تحقیقات، سبحانی و همکاران (۱۳۹۴) که به بررسی و اولویت‌بندی عوامل مؤثر و موانع مشارکت ورزشی معلولین شهر اهواز پرداختند، اشرفی و همکاران (۱۳۹۲) به بررسی ارتباط بین عوامل بازدارنده فعالیت بدنی با مراحل تغییر رفتار ورزشی در جانبازان و معلولین شهر ارومیه پرداختند، بهمنی و همکاران (۱۳۹۱) به بررسی موانع حضور معلولین، نابینایان و ناشنوایان شهر اراک در ورزش های همگانی پرداختند، گشتاسبی (۱۳۹۱) به بررسی شناسایی و اولویت بندی عوامل بازدارنده و سوق دهنده مشارکت معلولین جسمی- حرکتی شهر شیراز در فعالیت های بدنی پرداخت، تیلور و همکاران (۲۰۱۲) به بررسی نقش موانع موجود افراد معلول در کشور لهستان در شرکت در فعالیت های حرکتی و ورزشی پرداختند، همخوانی دارد. همچنین با نتایج تحقیقات، قائمی و همکاران (۱۳۹۳) که به بررسی عوامل بازدارنده و انگیزشی مؤثر در پرداختن به فعالیت های ورزشی در بین معلولان شهرستان تبریز پرداختند، همخوانی ندارد.

عوامل بازدازنده اجتماعی و فرهنگی موجود برای فرد معلول در جامعه می تواند منجر به محرومیتی فرد معلول از امکانات و فرصت های موجود در جامعه شود. این امکانات و فرصت ها می تواند، در رابطه با اشتغال، ازدواج، مسکن، رفاه اجتماعی، بهداشت و درمان، آموزش و

مشارکت های ورزشی باشد. تصور جامعه از افراد معلول، متکی بر تفاوت های عملکردی آن ها نسبت به افرادی است که جامعه آن ها را بهنجار می شناسد. از این رو تبعیض قائل شدن بین معلول و غیرمعلول عادی تلقی می شود. در این میان عوامل بازدارنده فعالیت های تفریحی ورزشی عبارتست از توقف مشارکت یا محدودیت مشارکت. به عبارت دیگر حضور یا عدم حضور عوامل بازدارنده است که مشخص می کند که آیا فردی در فعالیت های تفریحی – ورزشی شرکت می کند یا نه.(اشرفی و همکاران،۱۳۹۲: گشتاسبی و همکاران،۱۳۹۱). در چنین شرایط فرهنگی و اجتماعی افراد معلول از بسیاری از امکانات به ویژه امکانات ورزشی که در دسترس افرادی عادی محروم می گردد و این محرومیت موجب کاهش مشارکت این افراد در فعالیت های ورزشی می گردد. برخوردهای مبتنی بر تبعیض افراد جامعه نسبت به معلولین بر این اساس فرضیاتی در مورد معلولین شکل گرفته است که کاملا مغایر با نظر معلولین راجع به پذیرش تفاوت های ظاهری است. بنابراین محدودیت های افراد بخشی از تفکر و تصور دیگر افراد جامعه را شکل می دهد(کلدی،۱۳۷۹: یاموسی،۱۳۹۰). متاسفانه نگاه فرهنگی افراد جامعه معلولیت را رد می کنند و معلول در سطحی پایین تر از انسان عادی قرار می گیرد و این بیانگر آن است که جامعه مایل نیست که معلولین در مکان های ورزشی که متعلق به افراد عادی است (مانند ورزشگاه ها، باشگا ها، استخر ها و سایر مکان های ورزشی) حضور داشته باشد و از این امکانات استفاده کنند. جامعه نه تنها توانایی جسمانی را ارزش می نهد، بلکه برای کسانی که با هنجارهای فیزیکی جامعه انطباق ندارند، ارزش منفی قایل است. این طرز تفکری است که در بسیاری جوامع به ویژه جامعه ما حکم فرماست. همچنین عوامل اجتماعی و فرهنگی می توانند بر نحوه پاسخگویی به نیازهای معلولین مؤثر باشند(سبحانی و همکاران،۱۳۹۴). در چنین جامعه ای معلول خود را به دلیل ترس از سرزنش مردم در منزل زندانی می نمایند و سعی می نماید تا کمتر در جامعه تردد کند و کمتر از امکانات و وسایل موجود استفاده نماید. این امر می تواند موجب پیامدهای زیادی مانند تجرد، گوشه گیری و انزوا، افسردگی، شرمساری و خجالت، از دست دادن امید به زندگی، احساس تنهایی، اختلالات روانی اطرافیان، عدم دسترسی مناسب به امکانات خانگی و شهری، وابستگی به دیگران، ضعف در ارتباطات اجتماعی، عدم شرکت در محافل رسمی و غیررسمی، احساس حقارت، عدم

تأمین نیازهای مالی داشته باشد که این عوامل ارتباط مستقیمی با عدم مشارکت در فعالیت های ورزشی دارد. به طور کلی مسائل و پیامدهایی که در نتیجه معلولیت به طور مستقیم به خود فرد بر می گردد را می توان بعنوان پیامدهای فردی معلولیت در نظر گرفت اما وقتی که این پیامدها در ارتباط با سایر افراد صورت می گیرد به مشکلات اجتماعی و فرهنگی برای معلولین می انجامد(بهمنی و همکاران،۱۳۹۱).

مشکلات اقتصادی از دیگر عوامل موثر در عدم مشارک معلولین در فعالیت های ورزشی است به طوری که مسائل اقتصادی با معلولیت رابطه ای متقابل دارد، به این معنا که فقر می تواند زمینه های معلول شدن افراد خانواده را چه قبل از تولد و چه بعد از تولد افزایش دهد. این در حالی است که به دلیل هزینه بر بودن درمان و مراقبت های بهداشتی معلولین خانواده های دارای فرد معلول منابع مالی خود را برای این امر مهم از دست می دهند. افراد معلول به خاطر محدودیت دسترسی به آموزش و بازار کار از درآمد پایینی نسبت به افراد بدون معلولیت جامعه بر خوردارند(ظهیری نیا،۱۳۹۰: لیموچی،۱۳۸۹). از این رو معلولین توان پرداخت هزینه های ورزشی خود را ندارند و در تهیه وسایل ورزشی با مشکل رو به رو هستند. همچنین به دلیل کمبود امکانات و تجهیزات ورزشی و عدم دسترسی مراکز ورزشی به این امکانات ویژه به دلیل گران بودن این تجهیزات ورزشکاران معلول به پرداخت هزینه بالاتری برای شرکت در فعالیت های ورزشی نسبت به ورزشکاران سالم هستند(قائمی و همکاران،۱۳۹۳: قربانپور،۱۳۸۹).

از سوی دیگر و در رابطه با عوامل امکاناتی – تجهیزاتی موجود باید گفت که امکانات ورزشی در کشور برای معلولین ضعیف است، متأسفانه سالن‌های ورزشی که در گذشته ساخته شده‌اند دو منظوره نیستند و رفت و آمدهای معلولین را در این سالن‌ها مدنظر قرار نداده اند. عدم مناسب‌سازی اماکن به‌خصوص ورزشگاه ها، کمبود امکانات مختص معلولان، فراهم نبودن بستر مناسب برای حضور آنان در فعالیت های ورزشی از قبیل وسایل نقلیه عمومی مناسب‌سازی شده و عدم امکان استفاده از سرویس‌های بهداشتی عمومی در سالن ها و یا باشگاه های ورزشی برای معلولان، کم‌توجهی و بی‌توجهی بعضی از دستگاه‌ها به ورزش جانبازان و معلولان، نبود امکان و سهولت برای دسترسی به امکانات ورزشی و مناسب نبودن

فضای تمرین، تعداد زیاد ورزشکاران، اشتراکی بودن محل تمرین با دیگر رشته ها سبب شده تا تعداد بسیاری از آنان در فعالیت های ورزشی حضور پیدا نکنند(سیدی و همکاران،۱۳۹۱: اشرفی و همکاران، ۱۳۹۲). همچنین عوامل محیطی (حمل و نقل) یکی از مهمترین مشکلاتی است که موجب عدم مشارکت معلولین در فعالیت های ورزشی می شود. کمبود وسایل مناسب برای جابجایی و تحرک معلولین، عدم بهینه سازی وسایل حمل و نقل عمومی، استاندارد نبودن پل های ارتباطی پیاده رو و سواره رو، نبود پارکینگ مخصوص معلولین از عواملی است که اشتیاق معلولین را برای شرکت در فعالیت های ورزشی کاهش می دهد، به طوری که اگر افراد معلول موفق به شرکت در فعالیت های ورزشی هم شوند، برای حضور در محل و برگشت به منزل، با دشواری های زیادی مواجه می شوند، زیرا وسایل نقلیه عمومی فاقد امکانات لازم برای استفاده معلولین است(زیردست و شریفیان،۱۳۹۵:. پور رنجبر و همکاران،۱۳۹۳). نتایج این تحقیق با تحقیقات جانسون و همکاران (۲۰۰۵)، میکائیل و همکاران (۲۰۰۸)، بادیا و همکاران (۲۰۱۱)، یاموسی و همکاران (۱۳۹۰) همخوانی دارد.

با توجه به نتایج حاصل از این تحقیق می توان چنین نتیجه گیری کرد که عوامل باز دارنده ی بسیاری از جمله عوامل فرهنگی–اجتماعی، اقتصادی، عدم وجود تجهیزات و امکانات ورزشی و عوامل محیطی در عدم مشارکت به فعالیت های ورزشی نقش بسیاری دارند. به طوری که نگرش افراد به معلولیت در جامعه موجب کریز این افراد از حضور در جامعه و مشارکت در فعالیت های ورزشی شده است. وجود مشکلات اقتصادی فراوان، عدم اشتغال معلولین، عدم حمایت فدراسیون های ورزشی از ورزش معلولان و عدم توانایی آن ها در خرید وسایل ورزشی از یک سو و مشکلات شهری و زیر ساخت های نامناسب حمل و نقال از سوی دیگر بر دامنه ی این مشکلات می‌افزاید. عدم مشارکت در فعالیت های ورزشی به علت موانع موجود می تواند سلامت روانی و اجتماعی معلولان را تا حد زیادی تحت الشعاع خود قرار دهد که این امر می تواند تنها از یک نگاه موجب تحمیل بار هزینه های کلان درمانی بر جامعه شود. امید است با توجه به نتایج این تحقیق دست اندرکاران ورزش معلولین با همکاری سازمان های شهری به رفع مشکلات زمینه ای معلولان بپردازند.

سپاسگزاری

از همه عزیزانی که در انجام این تحقیق ما را یاری دادند، سپاسگزاری می کنیم.

منابع

اردستانی ع، تندنویس ف، حاج میر فتاح ف. ۱۳۸۱. مقایسه نگرش افراد معلول ورزشکار و غیرورزشکار نسبت به خود از بعد اجتماعی نشریه علوم حرکتی و ورزش، جداول شماره۱، ص ۱۰-۱.

اشرفی س، کاشف م، سید عامری م .۱۳۹۲. "ارتباط بین عوامل بازدارنده فعالیت بدنی با مراحل تغییر رفتار ورزشی در جانبازان و معلولین شهر ارومیه"، پژوهش‌های کاربردی مدیریت در ورزش، سال دوم، شماره ۷ ، ص ۱۰۲-۱۱۵.

بهمنی ف، بخشایش ح، حمزه لو ن .۱۳۹۱. "بررسی موانع حضور معلولین، نابینایان و ناشنوایان شهر اراک در ورزشهای همگانی"، پژوهش در مدیریت ورزش دانشگاه علامه طباطبایی، دوره ۱، شماره ۳ ، ص ۸۶-۷۵.

پوررنجبر م، کشاورز ل، شریفیان ا، فراهانی ا. ۱۳۹۳. موانع مشارکت در فعالیت های بدنی تفریحی معلولین با صندلی چرخدار در استان کرمان. مجله بهداشت و توسعه – سال ۳ ؛ شماره ۲؛ ۷۴-۸۶.

جلالی فراهانی م. ۱۳۸۷. "مدیریت اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی"، انتشارات دانشگاه تهران،۲۰۷ صفحه.

رجالی م. ۱۳۸۶. شهر من پاهای ناتوانم را در نمی‌یابد، روزنامه مردم سالاری، شماره ۱۶۱۷.

رستگاری م. ۱۳۸۸. اماکن ورزشی مناسب برای معلولین، انتشارات عصر انتظار ، ۹۲ صفحه.

رضایی س. ۱۳۸۷. "تربیت بدنی و ورزش معلولین". سبزوار انتشارات دانشگاه تربیت معلم ، ۲۵۸ صفحه.

رمضانی نژاد ر. ۱۳۸۷. جزوه درس اصول و فلسفه تربیت بدنی. دانشگاه گیلان.

زیردست م، شریفیان ا. ۱۳۹۵. ارزیابی موانع مؤثر بر مشارکت افراد ضایعهٔ نخاعی ایران در فعالیت‌های بدنی تفریحی، نشریه مدیریت ورزشی ، دوره ۸، شماره ۳، ۳۴۳-۳۵۷.

سبحانی ع، اندام ر، ظریفی م .۱۳۹۴. بررسی و اولویت‌بندی عوامل مؤثر و موانع مشارکت ورزشی معلولین شهر اهواز" مطالعات مدیریت رفتار سازمانی در ورزش، دوره دوم، شماره ۶، تابستان ۹۴، ص ۴۸-۴۱.

سیدی م. جلالی فراهانی م. سیدی م. مهرافزا ف .۱۳۹۱. بررسی و مقایسه نحوه گذران اوقات فراغت دانش‌آموزان پسر معلول جسمی – حرکتی و ناشنوایان شهر مشهد با تأکید بر فعالیت‌های بدنی. هشتمین کنگره بین المللی پزشکی – ورزشی ایران، اردیبهشت ۱۳۹۱.

ظهیری نیا م. ۱۳۹۰. بررسی پیامدهای فردی و اجتماعی معلولیت. پژوهشنامه فرهنگی هرمزگان. شماره ۱ (۱ و ۲(:۱۶۲-۱۸۰.

فرج‌الهی ن. ۱۳۷۳. بررسی جایگاه تربیت بدنی و ورزش در گذرانیدن اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه‌های تهران . پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشکده تربیت بدنی وعلوم ورزشی، دانشگاه تهران.

قائمی م، عبدی ف، اسکندری نزاد م، (۱۳۹۳)، "بررسی عوامل بازدارنده و انگیزشی مؤثر در پرداختن به فعالیت‌های ورزشی در بین معلولان شهرستان تبریز" وزارت علوم و تحقیقات فناوری دانشگاه تبریز.

قربانپور س .۱۳۸۹ ." اهمیت بازی برای معلولین" مجله شوق حضور، شماره ۳۶، سال هشتم، بهمن و اسفند۱۳۸۹، ص ۱۶.

کلدی ع. ۱۳۷۹. بررسی نگرش مردم نسبت به معلولین . فصلنامه علوم اجتماعی. دوره ۷، شماره ۱۲.۱۱. ۱۷۵-۲۰۱

گشتاسبی ا. ۱۳۹۱. شناسایی و اولویت‌بندی عوامل بازدارنده و سوق دهنده مشارکت معلولین جسمی– حرکتی شهر شیراز در فعالیت‌های بدنی. پایانامه کارشناسی ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز .

لیموچی س. ۱۳۸۹. شهر و ورزش جانبازان و افراد با معلولیت، تهران، اولین همایش ملی شهر و ورزش.

نودهی مقدم ا. ۱۳۸۵. مبانی توانبخشی، انتشارات دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی تهران ، ۱۸۷ صفحه.

یاموسی ع. ۱۳۹۰. "بررسی موانع فرهنگی، اجتماعی و ورزشی معلولین و عدم مشارکت آن‌ها در فعالیت‌های حرکتی"، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی شوشتر.

Jackson, E.L. (۲۰۰۵). "Constraints to leisure". Venture Publishing ،- Inc. Jackson, Edgar L., Duane W. Crawford, and Geoffrey Godbey.

badia, begona M. Orgual A. Verdugo, Ana M. UIIan, Mangdalena M. Martinez (۲۰۱۱). Personal factors and perceived barriers to participation in leisure activities foyoung and adults with developmental disabilies. University of salamanaca, INICO (institute on community integration), Avdu. De lamerced, ۱۰۹-۱۳۱, ۳۷۰۰۵ Salamanca, spain.

Michael spivock, Msc, Lise Gauvin, PHD, Mylene Riva, Msc, Jean-marc Broderur, phd.(۲۰۰۸). Promoting Active Living Among people With Physical Disabilities.

Taylor, jozefowicz, iwona (۲۰۱۲). Intra – urbam daily mobility of disabled people for recreational and leisure purposes. Journal of transport geography.www.Elsevier. Com/ locate / jtrangeo

بررسی هوش عاطفی دختران ورزشکار دانشجو در دانشگاه های جهرم

لیلا شکوهی فرد [۱]، ابراهیم خوشنام* [۲](نویسنده مسئول)

۱.دانشجوی کارشناس ارشد، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، جهرم، ایران

۲. * نویسنده مسئول: استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، جهرم، ایران

*Email: (khoshnam.khoshnam@gmail.com)

چکیده

هدف: ورود به دانشگاه با بروز تغییرات زیادی در روابط اجتماعی و انسانی همراه است. فعالیت های ورزشی با تاثیر بر هوش عاطفی با تغییر سبک زندگی در دانشجویان موجب کسب مهارت در ایجاد و حفظ روابط اجتماعی و کاهش پیامدهای منفی می شود..این پژوهش با هدف بررسی هوش عاطفی دانشجویان دختر ورزشکار دانشگاه های جهرم انجام گرفت.

روش: این پژوهش از نوع توصیفی- همبستگی بود. جامعه آماری شامل دانشجویان دختر ورزشکار دانشگاه های جهرم(دولتی، آزاد و علوم پزشکی) بود. نمونه ی آماری تعداد ۳۱۱ نفر از دانشجویان ورزشکار به صورت داوطلبانه بودند که به پرسشنامه هوش عاطفی گلمن پاسخ دادند. تجزیه و تحلیل اطلاعات به وسیله آزمون تی یک نمونه ای انجام شد.

نتایج: نتایج آزمون t یک نمونه¬ای نشان داد که خودتنظیمی (P=۰/۰۰۰۱) و مهارت اجتماعی (P=۰/۰۰۰۱) دانشجویان دختر ورزشکار دانشگاه های جهرم و مقادیر آزمون تفاوت معنی داری وجود دارد به طوری که میانگین جامعه مورد نظر از مقدار آزمون بیش¬تر بود و بین خودانگیختگی (P=۰/۰۰۰۱) نمونه مورد بررسی و مقادیر آزمون نیز تفاوت معنی داری وجود دارد به طوری که میانگین جامعه مورد نظر از مقدار آزمون کمتر بود. بین خود آگاهی (P=۰/۲۳۷)، همدلی (P=۰/۸۲۶) و هوش عاطفی(P=۰/۰۵۷) دانشجویان دختر ورزشکار دانشگاه های جهرم و مقادیر آزمون تفاوت معنی داری وجود ندارد، به طوری که میانگین جامعه مورد نظر با مقدار آزمون برابر بود

بحث: با توجه به نتایج حاصل از این تحقیق شرکت در فعالیت های و رقابت های ورزشی ورزشی موجب درک عمیق دانشجویان دختر ورزشکار از هیجانات، نقاط ضعف و قدرت، نیازها و سائقه های خود شده است. زیرا آگاهی از حالات روحی خویش وکنترل این حالات و هیجانات که در قالب مهارت های روانی جهت تحمل تمرینات بدنی و ادامه فعالیت ها و مسابقات ورزشی امری ضروری است.

واژگان کلیدی: هوش عاطفی، خودتنظیمی، خودانگیختگی، خود آگاهی، همدلی، مهارت اجتماعی، دانشجویان دختر ورزشکار.

مقدمه

هوش عاطفی آخرین و جدیدترین تحول در زمینه ی فهم ارتباط میان تعقل و احساسات است. علی رغم دیدگاه های اولیه، نگاه واقع بینانه به ماهیت انسان نشان می دهد که انسان نه منطق صرف است و نه عاطفه (احساس) صرف، بلکه ترکیبی از هر دو می باشد. بنابراین توانایی شخص برای سازگاری و چالش در زندگی به عملکرد منسجم قابلیت های عاطفی و منطقی وی وابسته است(هاشمی و همکاران،۱۳۹۱).

در سال های پایانی سده ی بیستم روان شناسان با پژوهش های خود ابعاد جدیدی از هوش انسان را یافتند و از طرفی با کشف ظرفیت هیجان های وی اعتماد نسبت به آزمون های هوشی را کم رنگ ساختند. قبلاً عادت بر این بود که هر جا بحث هوش به میان می آمد، بی درنگ به سراغ بهره ی هوشی می رفتند و این بهره ی هوشی به عنوان برجسته ترین معیار و شاخص برای پیش بینی موفقیت و کامیابی حرف های و تحصیلی به کار می رفت و به وجوه دیگر هوش، نظیر هوش عاطفی، هوش کلامی و هوش اجتماعی به کلی نادیده گرفته می شد. از جانب دیگر همیشه به عواطف به چشم حقارت نگاه می شد و افراد را همیشه از این که احساساتی یا عاطفی رفتار کنند بر حذر می داشتند. تا این که عدم موفقیت برخی از افراد نخبه با بهره هوشی بسیار بالا، این ایده را قوت بخشید که احیاناً عوامل دیگری به جز بهره ی هوشی در موفقیت و عدم موفقیت افراد در عرصه ی زندگی تأثیر گذار هستند(کوچک زاده و همکاران،۱۳۹۴).

از این رو یکی از عواملی که نقش چشمگیری هم بر موفقیت و عدم موفقیت افراد ایفا می کند، هوش عاطفی است. از سویی دیگر، امروزه ثابت شده است که وجود عاطفه برای عاقلانه فکر کردن اهمیت دارد و باور قدیمی که عاطفه و منطق را رو در روی هم قرار می داد، کاملاً بی اثر شده است. بنابراین همان گونه که در تمامی فعل و انفعالات مربوط به تفکر و استدلال. منطق و عاطفه به صورت تعاملی و هم پوشی عمل می کنند، بر همین قیاس هوش عقلی و هوش عاطفی هم به صورت تعاملی برای رشد و پیشرفت آدمی در تمامی امور مربوط به زندگی به کار می روند(دیمیتریو و نگرسکو ،۲۰۱۵).

سالووی و مایر می نویسند: هوش عاطفی توانایی ارزیابی و ابراز عاطفه مربوط به خویشتن و دیگران، مهارت در کنترل و تنظیم هیجانات مربوط به خود و دیگران و بهره برداری از عاطفه در حل مسائل است. معنای ضمنی این تعریف این است که تمامی عواملی که باعث می شود تا برخی افراد دارای بهره هوشی بالا، در زندگی و حیطه ی شغلی و اجتماعی خود ضعیف

عمل کنند و کسانی با بهره ی هوشی متوسط و حتی پایین در تمامی شئون زندگی موفق باشند، ناشی از هوش عاطفی است(درویشی و همکاران،۱۳۹۴).

توجه به علم روان شناسی و علوم رفتاری و نیز ارتباط آن با بدن انسان، امروزه بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته است. بر اساس عقیده روان پزشکان و گروه متخصصان مؤسسهٔ بین المللی بهداشت روانی، ورزش و تمرین بدنی تأثیر مثبتی بر شادکامی و بهداشت افراد دارد. علاوه بر این، بر اساس مطالعات انجام شده، رابطه مثبتی بین فعالیت های جسمانی و تصور بدنی و رضایتمندی وجود دارد. رضایت حاصل از فعالیت جسمانی موجب لذت و رضایت از زندگی می شود و ممکن است این احساس رضایت و لذت به سایر جنبه های زندگی سرایت کند(زیدآبادی و همکاران،۱۳۸۹). محققان دریافته اند که ورزش به کاهش افسردگی و دیگر اختلالات روانی مانند اضطراب و استرس کمک میکند، همچنین امروزه شواهد قابل ملاحظه ای وجود دارد که ورزش منظم در پیشگیری از افسردگی نیز مؤثر است(اصفهانی،۱۳۸۱). همچنین آن ها که تمرینات ورزشی، مکانیسمی برای تخلیه احساسات و اضطراب های درونی است و از طرفی هم، می تواند یکی از جدیدترین، مقرون به صرفه ترین و سهل الوصول ترین رویکردها برای پیشگیری از افسردگی و کاهش علایم آن باشد و از دیدگاه روانشناختی به عنوان یک تدبیر درمانی معتبر و مؤثر شناخته شده است و می تواند حس برتری را در انسان ها تقویت نماید(فاتحی،۱۳۷۹).

توانمندی ها و شایستگی های اجتماعی و عاطفی از عوامل تعیین کننده و تأثیرگذار بر کیفیت روابط اجتماعی و موفقیت در حوزه های گوناگون زندگی و حرفه ای به شمار می روند. خواستگاه نظری این دسته از پژوهش ها، مفهوم هوش عاطفی است. موضوع هوش عاطفی امروزه توجه بسیاری از محققان و روان شناسان را به خود جلب کرده است(دیویدس و هامفری،۲۰۱۲).

علاقه به مطالعه ی هوش عاطفی ناشی از این ادعاست که، تفاوت های فردی در پردازش عواطف و احساسات، می توانند موفقیت های زندگی را پیش بینی کنند لذا به نظر می رسد توانایی های غیر شناختی، نظیر توانایی عاطفی و کارکردی، در پیش بینی مهارت شخص برای موفقیت در زندگی اهمیت دارد(سلیمی و همکاران،۱۳۹۴). در همین راستا برخی محققان بامقایسه هوش عاطفی قهرمانان و ورزشکاران رشته های گروهی و انفرادی با افراد غیر ورزشکار به این نتیجه رسید که تفاوت ورزشکاران از نظر هوش عاطفی کلی، هوش درون فردی، هوش بین فردی، سازگاری، کنترل استرس و خلق عمومی، نسبت به افراد

غیرورزشکار معنادار است. همچنین تفاوت قهرمانان ورزشی در مقایسه با سایر ورزشکاران علاوه بر موارد فوق در خرده آزمون های خودآگاهی هیجانی، ابراز وجود، احترام به خود، استقلال، همدلی، مسؤولیت پذیری اجتماعی، حل مسأله، آزمون واقعیت، انعطاف پذیری، تحمل استرس، کنترل تکانه و خوشبینی معنادار بود. سطح هوش بین فردی در ورزشکاران رشته های گروهی بیشتر از ورزشکاران رشته های انفرادی بود. در حالیکه در هوش درون فردی بین دو گروه ورزشکاران گروهی و انفرادی، تفاوت، معنادار نبود. علاوه بر این، قهرمانان ورزشی به طور معناداری نسبت به ورزشکاران غیر قهرمان و غیر ورزشکاران، از میزان کنترل استرس و احترام به خود بالاتر برخوردارند. از نظر خلق عمومی (شادکامی و خوشبینی)، تفاوت ورزشکاران نسبت به غیر ورزشکاران، همچنین سازگاری ورزشکاران، به طور معناداری بالاتر از غیرورزشکاران بود(آقاپور،۱۳۸۸). از این رو این تحقیق با توجه به اهمیت مساله ورزش و فعالیت بدنی در بین دانشجویان و تاثیر مهم آن در موفقیت آن ها به واسطه افزایش هوش عاطفی و بهبود سلامت عمومی و افزایش نشاط و شادکامی ضروری به نظر می رسد، چرا که این تحقیق سعی می کند با رویکردی نوین دست به بررسی رابطه هوش عاطفی و سلامت روانی در دوران دانشجویی که یکی از مهمترین و اساسی ترین برهه های زمانی در پیشرفت و موفقیت افراد جامعه به ویژه زنان که بخش مهمی از سرمایه های انسانی در هر جامعه هستند، زند.

روش تحقیق

این تحقیق از نوع توصیفی – همبستگی بود. جامعه آماری تعداد ۱۹۱ دانشجوی ورزشکار در دانشگاه آزاد اسلامی و ۲۸۳ نفر دانشجوی ورزشکار در دانشگاه دولتی و۲۶۳ نفر دانشجوی ورزشکار در دانشگاه علوم پزشکی شهر جهرم بر اساس اطلاعات بدست آمده از اداره تربیت بدنی هر دانشگاه بدست آمد. نمونه آماری تعداد ۹۰ نفر دانشجوی ورزشکار دانشگاه آزاد، ۱۲۳ نفر دانشجوی ورزشکار دانشگاه دولتی و ۹۸ نفر دانشجوی ورزشکار دانشگاه دولتی، جمعا تعداد ۳۱۱ نفر دانشجوی ورزشکار بود. روش نمونه گیری به علت مشکلات اجرایی و عدم دسترسی مناسب به دانشجویان به صورت غیر احتمالی و در دسترس بود. از این رو محقق جهت جمع آوری پرسشنامه ها تعداد ۲۰۰ پرسشنامه برای هر گروه و هر دانشگاه تهیه و با حضور در سالن های ورزشی هنگام تمرینات دانشجویان ورزشکار و قرارگیری در سایر مکان های دانشگاه مانند کلاس ها، سالن امتحانات و غیره جهت جمع آوری اطلاعات دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار اقدام کرد. از کل تعداد پرسشنامه های تهیه شده تعداد ۳۱۸

پرسشنامه جهت دانشجویان ورزشکار در سه دانشگاه جمع آوری شد، که تعـداد ۷ پرسشـنامه دانشجویان ورزشکار به علت عدم پاسخگویی صحیح غیر قابل استفاده بـود. ابـزار گـردآوری اطلاعات در این مطالعه شامل پرسشنامه و هوش عاطفی گلمن بود. داده هـای ایـن تحقیـق توسط آزمون تی یک نمونه ای تجزیه و تحلیل شد.

یافته ها

نتایج آزمون t یک نمونه¬ای نشان داد کـه خـودتنظیمی (P=۰/۰۰۰۱) و مهـارت اجتمـاعی (P=۰/۰۰۰۱) دانشجویان دختر ورزشکار دانشگاه های جهرم و مقادیر آزمون تفـاوت معنـی داری وجود دارد به طوری که میانگین جامعه مورد نظر از مقدار آزمون بیش¬تـر بـود و بـین خودانگیختگی (P=۰/۰۰۰۱) نمونه مورد بررسی و مقادیر آزمون نیز تفاوت معنی داری وجـود دارد به طوری که میانگین جامعه مورد نظـر از مقـدار آزمـون کمتـر بـود. بـین خـود آگـاهی (P=۰/۲۳۷)، همدلی (P=۰/۸۲۶) و هوش عاطفی(P=۰/۰۵۷) دانشجویان دختـر ورزشـکار دانشگاه های جهرم و مقادیر آزمون تفاوت معنی داری وجود ندارد، بـه طـوری کـه میـانگین جامعه مورد نظر با مقدار آزمون برابر بود(جدول ۱).

جدول(۱): بررسی میزان مقادیر مولفه های هوش عاطفی دانشجویان دختر ورزشکار

سطح	مقدار آزمون	t	درجات آزادی	سطح معناداری	اختلاف میانگین	حد پایین	حد بالا
خود آگاهی	۲۴	۱/۱۸	۳۱۰	۰/۲۳۷	۰/۱۸	-۰/۱۲	۰/۴۸
خودتنظیمی	۲۱	۷/۴۶	۳۱۰	۰/۰۰۰۱	۱/۲۸	۰/۹۴	۱/۶۲
خودانگیختگی	۲۱	-۱۳/۷۲	۳۱۰	۰/۰۰۰۱	-۱/۹۸	-۲/۲۷	-۱/۷
همدلی	۱۸	۰/۱۷	۳۱۰	۰/۸۶۲	۰/۰۲	-۰/۲۶	۰/۳۱
مهارت اجتماعی	۱۵	۱۲/۰۸	۳۱۰	۰/۰۰۰۱	۱/۳۰	۱/۰۹	۱/۵۱
هوش عاطفی	۹۹	۱/۹۱	۳۱۰	۰/۰۵۷	۰/۶۹	-۰/۰۲	۱/۴

بحث و نتیجه‌گیری

هوش عاطفی به عنوان یک توانایی کلی جهت سازگاری عاطفی و اجتماعی مطرح شده است. سازگاری عاطفی را می تـوان شـامل سـلامت روانـی خـوب، رضـایت از زنـدگی شخصـی و

هماهنگی میان احساسات، فعالیت ها و افکار دانست(قشقایی زاده و حسین پور،۱۳۹۱). ورزشکاران اعتماد به نفس و خود مدیریت بالاتری داشته و اجتماعی‌تر هستند، و دارای ساختار شخصیتی برتر، سازگاری اجتماعی بالاتر، اضطراب کمتر، تحمل بیشتری در مقابل دردهای بدنی بیشتر هستند(یعقوبی و برادران،۱۳۹۰). فعالیت های ورزشی موجب می شود تا ورزشکاران با هیجان هایی از جمله شادی، خشم، دل سردی، ناامیدی و استرس درگیر باشند؛ لذا در محیط های ورزشی به دلیل فرصت های زیادی که از نظر بروز هیجانات و مدیریت آن فراهم می شود؛ همچنین به دلیل رقابتی بودن فعالیت های ورزشی، این توانایی توسعه یابد. داشتن قابلیت فردی در راستای آگاهی از حالات روحی خویش وکنترل این حالات و هیجانات که در قالب مهارت های روانی مطرح می شوند که این امر برای ورزشکاران جهت تحمل تمرینات بدنی و ادامه فعالیت ها و مسابقات ورزشی امری ضروری است(ساکلوفسکه، ۲۰۰۷). ورزشکاران با هوش عاطفی بالا از خودآگاهی بیشتری بهره مند هستند و در واقع درکی عمیق از هیجانات، نقاط ضعف و قدرت، نیازها و سائقه های خود دارند و قادر به ارزیابی، هدایت و کنترل وقایع زندگیشان می باشند که این قابلیت ها نقش بارزی را در ایجاد بصیرت و بینش نسبت به خود و محیط پیرامون ایفا می کند و قدرت سازش پذیری فرد را به لحاظ عاطفی ارتقا می بخشد و مانع از آن می شود که شخص در سیطره هیجان ها قرار گیرد(صادقی و بابایی،۱۳۹۴). از سوی دیگر افراد با هوش عاطفی بالا دارای مدیریت عاطفی مطلوبی هستند و بهتر می توانند از هیجانه ای منفی نظیر اضطراب و افسردگی و تحریک پذیری رهایی یابند و در فراز و نشیب های زندگی کمتر با مشکلی مواجه می شو ند و در صورت مواجهه نیز به سرعت می توانند از موقعیت های دشوار و ناراحت کننده رهایی یابند و به ثبات عاطفی و شرایط مطلوب دست یابند(قشقایی زاده و حسین پور،۱۳۹۱). همچنین ورزشکاران در سطح حرفه ای قادرند بروز هیجان هایی که برای عملکرد زیان آور هستند را کنترل و فرو بنشانند و آرامش خود را حفظ کنند. رسیدن به آرامش مستلزم خودآگاهی درست، انعطاف پذیری هیجانی، توانایی ابراز وجود و تحمل استرس و پذیرش مسئولیت شخصی برای اعمال خود است(شکوهی مقدم و همکاران،۱۳۹۰). همچنین همه افرادی که در ورزش های رقابتی شرکت می کنند باید توانایی مقابله با انتقاد، درد، شکست، خطاهای جسمانی و منابع دیگر فشار (استرس) را داشته باشند و ناتوانی در سازگاری با تجربه های نامطبوع، اغلب به شکست عملکرد منتهی می شود و ورزشکاران ممتاز، دارای اعتماد به نفس و توانایی ابراز وجود، خودآگاهی و خودپنداری نسبتاً بالا هستند و توانایی مقابله با تجربه های نامطبوع و سازگاری

با آن ها را دارند(احیا کننده و همکاران،۱۳۸۸). تعاملات در فعالیت های ورزشی موجب می شود تا ورزشکاران با هیجان هایی از جمله شادی، خشم، دل سردی، ناامیدی و استرس درگیر باشند. هوش عاطفی توانایی درک هیجانات خود و دیگران و کنترل و مدیریت این هیجان ها است که محصول دو قابلیت: فردی و اجتماعی است(صادق پور و همکاران،۱۳۹۳). همچنین صفاتی نظیر قدرت رهبری، هوشیاری، کنترل احساسات، ثبات روحی و احساسی و عاطفی و وابستگی گروهی در ورزشکاران بیشتر و با اجرای مهارت، همبستگی مثبت دارد. افراد دارای هوش عاطفی بالا در برابر عوامل تنش زا، دارای قدرت کنترل بیشتری هستند و مدیریت کنترل فشار روانی رابه خوبی انجام می دهند(کوچک زاده و همکاران،۱۳۹۴). از طریق تحقیقات متعدد مشخص شده است که ورزش نه تنها موجب توسعه مهارت های روانی، بلکه موجب بهبود اختلالات روانی و خلقی می شود؛ امکان دارد که افزایش هوش عاطفی در ورزشکاران مربوط به تغییر و بهبود موارد فوق باشد؛ یعنی، چون در اثر ورزش ویژگی های روانی و خلقی فرد بهتر می شود لذا بهبود این عوامل موجب توسعه هوش عاطفی در ورزشکاران می گردد، چرا که درتحقیقات متعدد، ارتباط منفی هوش عاطفی با اضطراب، خشم و افسردگی مشاهده شده است(کجباف و همکاران،۱۳۸۸). با توجه به نتایج این تحقیق دانشجویان ورزشکار به طور کلی از هوش عاطفی مناسبی برخودار هستند، به طوری که می توان این چنین بیان کرد که فعالیت های بدنی با افزایش کنترل هیجانات و قرارگیری ورزشکاران در محیط های ورزشی موجب افزایش هوش عاطفی در آن ها شده است.

سپاسگزاری

از همه عزیزانی که در انجام این تحقیق ما را یاری دادند، سپاسگزاری می کنیم.

منابع

آقاپور م.۱۳۸۸. بررسی مقایسه ای هوش عاطفی دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه آزاد اسلامی تبریز. نشریه زن و مطالعات خانواده، دوره ۱ ، شماره ۳ ، ۲۵ – ۴۲.

اصفهانی ن.۱۳۸۱. تأثیر ورزش بر سلامت روانی در بعد جسمانی، اضطراب، اختلال خواب، کارکرد اجتماعی و افسردگی دانشجویان دانشگاه الزهرا. فصلنامه پژوهشی حرکت، شماره ۱۲، ۷۵-۸۷.

سلیمی ق، محمدی م،مختاری ز. ۱۳۹۴. اثر هوش عاطفی در بهبود رضایت و عملکرد شغلی کارکنان در نهادهای آموزش عالی: مطالعه موردی دانشگاه شیراز. فصلنامه علمی پژوهشی رهیافتی نو در مدیریت آموزشی. سال ششم شماره ۲. پیاپی ۲۲.۲۹– ۵۸.

شکوهی مقدم س، زیوری رحمان م، لسانی م.۱۳۹۰. بررسی نقش ورزش در سلامت روان و شادکامی دانش آموزان مقطع متوسطه شهر کرمان. نشریه سلامت و روان شناسی، دوره ۱ ، شماره ۳ ، ۶۱ – ۸۰ .

صادق پور ا، صادق پور م، سلطان حسینی م. ۱۳۹۳. بررسی ارتباط بین سطوح فعالیت بدنی با سلامت روان (مطالعه موردی، کارکنان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان). مجله دانشکده پزشکی اصفهان، دوره ۳۲ ، شماره ۲۷۴ ، ۹۰ –۱۰۱.

صادقی ع، بابائی م.۱۳۹۴. بررسی رابطه بین هوش عاطفی و سلامت روان در بین دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه گیلان. دومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی (سال: ۱۳۹۴). ۱۶.

فاتحی آ. ۱۳۷۹. بررسی وضعیت افسردگی در دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی تبریز، مجموعه مقالات همایش سراسری تازه های پرستاری در اختلالات خلقی از پیشگیری تا نوتوانی . معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی تبریز . دانشکده پرستاری و مامایی. ص ۲۷.

قشقایی زاده ن، حسین پور م. ۱۳۹۱. بررسی رابطه بین هوش معنوی، هوش عاطفی و خودکارآمدی با رفتارشهروندی سازمانی در بین کارکنان زن موسسات آموزش عالی شهر بهبهان. سال پنجم– شماره هیجدهم– ۱۰۵–۱۲۵ .

زیدآبادی ر، رنجبر ر، فرخی ا، زارع زارچی م، مهدی زاده ر. ۱۳۸۹. بررسی طولی در تغییرات سطوح آمادگی هوازی و شادکامی دانشجویان رشته تربیت بدنی (۱۳۸۲–۱۳۸۶). پژوهشنامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، دوره ۶ ، شماره ۱۱ ، ۲۵ – ۴۰.

درویشی ش، مرآتی ع، امیرپور ب. ۱۳۹۴. اثربخشی آموزش مولفه های هوش عاطفیبر نیمرخ حالات خلقی دانش آموزان دختر ورزشکار. نشریه پژوهش و سلامت، دوره ۵ ، شماره ۱ ، ۲۱ – ۲۷ .

کجباف نژاد ه، احدی ح، حیدری ع، عسگری پ، عنایتی م. ۱۳۸۸. ارتباط بین مهارت های روانی، هوش عاطفی و مولفه های آن با انگیزه موفقیت ورزشی در ورزشکاران مرد شهرستان شیراز. نشریه یافته های نو در روان شناسی روان شناسی اجتماعی، دوره ۵ ، شماره ۱۳ ، ۱۰۷ – ۱۲۵.

کوچک زاده طالمی س، علیزاده ش، نمازی آ. ۱۳۹۴. بررسی رابطه بین هوش عاطفی و سلامت عمومی در دانشجویان پرستاری. نشریه توسعه ی آموزش جندی شاپور، دوره ۶ ، شماره ۲ ، ۱۳۹ – ۱۴۶ .

کوچک زاده طالمی س، علیزاده ش، نمازی آ. ۱۳۹۴. بررسی رابطه بین هوش عاطفی و سلامت عمومی در دانشجویان پرستاری. نشریه توسعه ی آموزش جندی شاپور، دوره ۶ ، شماره ۲ ، ۱۳۹ – ۱۴۶ .

یعقوبی ح، برادران م. ۱۳۹۰. همبسته های سلامت روانی: شادکامی، ورزش و هوش هیجانی. پژوهش های نوین روانشناختی (روانشناسی دانشگاه تبریز) : پاییز ۱۳۹۰ , دوره ۶ , شماره ۲۳ ; ۲۰۱ – ۲۲۱ .

Davis, S., & Humphrey, N. ۲۰۱۲. Emotional intelligence predicts adolescent mental health beyond personality and cognitive ability. Personality and Individual differences, ۵۲, ۱٤٤-۱٤۹.

Dimitriu, O., &Negrescu, M. ۲۰۱۵.Emotional intelligence and the tendency to use dysfunctional cognitive schemas.Precedia-Social and Behavioral Sciences, ۱۸۷, ۳۰۱-۳۰٦.

Saklofske DH, Austin EG, Rohr BA, Andrews JW. Personality, emotional intelligence and exercise. Journal of Health Psychology. ۲۰۰۷; ۱۲(٦): ۹۳۷–۹٤۸