



مقایسه^۵ نیمرخ^۶ حالت‌های خلقی کشتی‌گیران تیم‌های ملی جوانان و بزرگسالان در رشته^۶ آزاد و فرنگی

❖ دکتر بهمن میرزایی: استادیار دانشگاه گیلان
❖❖ دکتر فرهاد رحمانی‌نیا: دانشیار دانشگاه گیلان
❖❖❖ فرشاد بردار؛ کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

چکیده: هدف از مطالعه حاضر، مقایسه^۵ نیمرخ^۶ حالت‌های خلقی کشتی‌گیران تیم‌های ملی جوانان و بزرگسالان در دو رشته آزاد و فرنگی بود. بدین منظور، ۲۸۵ نفر از کشتی‌گیران تیم ملی (جوانان آزاد $N=70$ ، جوانان فرنگی $N=71$ ، بزرگسالان آزاد $N=73$ و بزرگسالان فرنگی $N=71$) که در یک سال گذشته به اردوهای تمرینی برای شرکت در مسابقات آسیایی، جهانی، المپیک و تورنمنت‌های معتبر بین‌المللی دعوت شده بودند، به طور غیرتصادفی و هدفدار در چهار گروه مورد بررسی قرار گرفتند. برای بررسی نیمرخ حالت‌های خلقی کشتی‌گیران از پرسشنامه^۵ POMS استفاده شد. پس از تعیین شاخص‌های آمار توصیفی مانند میانگین، انحراف استاندارد و هنجار درصدی، با استفاده از آزمون تحلیل واریانس یکطرفه (ANOVA) شش وضعیت خلقی کشتی‌گیران مقایسه شد. نتایج آزمون نشان دادند که در پنج عامل خشم، سبزندگی، سردرگمی، افسردگی و خستگی تفاوت معناداری در بین آزمودنی‌های چهار گروه وجود ندارد ($p < 0/05$) و تفاوت مشاهده شده فقط در عامل تنش ($p < 0/01$ و $F = 3/8$) معنادار بود. با این حال، مشخص شد که نیمرخ خلقی و خوی هر چهار گروه از کشتی‌گیران ایرانی با الگوی کوه یخی مورگان در قهرمانان نخبه همخوانی دارد.

واژگان کلیدی: نیمرخ حالت‌های خلقی، کشتی

مقدمه

یکی از این حیطه‌ها، مطالعات روان‌شناختی است که بیشتر به بررسی شرایط روانی ورزشکاران، اثر شرایط محیطی و تعامل این شرایط با عملکرد ورزشی آنها می‌پردازد. از آنجا که معمولاً عملکرد

برای پیشرفت در رشته‌های گوناگون ورزشی از جمله ورزش اورکشور؛ کشتی؛ لازم است که در تمام حیطه‌های مطالعاتی، پژوهش صورت گیرد.

*bmizaei2000@yahoo.com

* این پژوهش با حمایت مالی کمیته ملی المپیک انجام شده است.

ملی را برای شرکت در مسابقات المپیک مطالعه کردند و بدین ترتیب، این تحقیق مبنایی برای استفاده از POMS در کشتی‌گیران نخبه شد [۶].

مورگان برای درک حالت‌های خلقی ورزشکاران، از این آزمون استفاده کرد و نمودار کوه یخی^۴ را که وی به متون پژوهشی روان‌شناسی ورزشی معرفی کرد، نشانگر خلق عادی ورزشکاران شناخته شد [۱۲]. وی با استفاده از پرسشنامه POMS پی برد که کشتی‌گیران تیم کشتی المپیک آمریکا از نظر تنش عضلانی، افسردگی، خستگی و سردرگمی به گونه‌ای یکنواخت پایین، اما از نظر سرزندگی بالا بودند [۱]؛ شکل منحنی این پژوهش شبیه کوه یخی بود، بنابراین، به عنوان کوه یخی معروف شد (شکل ۱).

محدودیتی که در مطالعه مورگان مشاهده می‌شود، این است که POMS سنجشی از خلق و خوی آزمودنی‌ها را در طول هفته نشان می‌دهد. این سنجش نشانگر ویژگی‌های پایدار مرتبط با شخصیت ورزشکاران نبود [۱] و می‌تواند از لحظه‌ای به لحظه دیگر تغییر یابد.

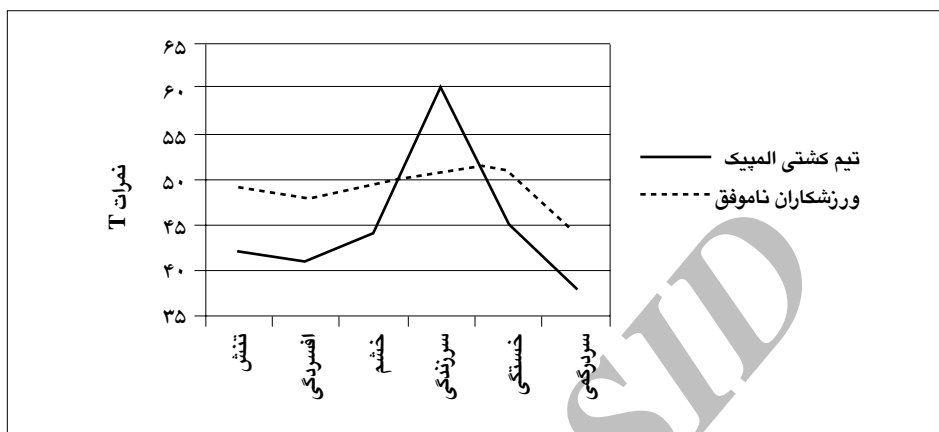
در سال‌های بعد، از این آزمون به طور فراوان برای تعیین فشار تمرین‌های بدنی استفاده شد [۱۴، ۱۳، ۱۵، ۱۶]. برخی از محققان معتقدند که استفاده از ایه آزمون، روشی مناسب در سنجش ویژگی‌های خلقی ورزشکاران برای جلوگیری از خستگی مفرط است. پژوهش‌های اولیه‌ای که روی شناگران انجام شدند، نشان دادند که پس از دوره‌های تمرینی سنگین، مجموع نمره‌های اختلالات خلقی افزایش

انسان به طور کلی در نظر گرفته می‌شود، ویژگی‌های ورزشی مانند کشتی کمتر به طور خاص مطالعه شده‌اند. براین اساس، مقاله حاضر به بررسی نیمرخ حالت‌های خلقی کشتی‌گیران نخبه تیم‌های ملی پرداخته است. برای انجام چنین مطالعاتی، استفاده از پرسشنامه‌های روان‌شناسی ضروری به نظر می‌رسد، زیرا به محقق کمک می‌کند که بتواند اطلاعاتی را تفسیر کند که فرد قادر یا مایل به ابراز آنها نیست [۳].

به همین منظور، پرسشنامه نیمرخ حالات خلقی^۱ (POMS) را در سال ۱۹۷۱ مکئیر و دراپلمن^۲ برای آزمون روان‌سنجی از بیماران غیربستری طراحی کردند [۱۱]. هدف اصلی آنها، ایجاد ابزاری برای بررسی حالت‌های زودگذر حاصل از روان‌کاوی و دارودرمانی بود. آزمون، از آزمودنی می‌خواست که احساس خود را (از هفته گذشته تا کنون) ذکر کند. از این رو، علاوه بر استفاده از آن در سنجش وضعیت خلقی، گاهی نیز از آن برای سنجش صفت شخصیتی استفاده شده است [۴]. البته، برای پیشگیری از سوءتعبیرها در استفاده از پرسشنامه‌های روان‌شناسی، همواره باید روایی و پایایی آنها روشن باشد. جامعیت و صراحت این پرسشنامه تأیید و در داخل کشور نیز روایی و پایایی آن تعیین شده است [۴]. بنابراین، استفاده از آن درباره سنجش حالت‌های خلقی قهرمانان نخبه رشته‌های گوناگون ورزشی پس از تمرین‌های حاد یا اردوهای درازمدت و مواردی دیگر چون پزشکی (پس از جراحی قلب) و فیزیولوژی به عنوان مکملی برای آزمون‌های فیزیولوژیک، رو به گسترش است.

سال ۱۹۸۰، مورگان^۳ و همکارانش برای اولین بار از پرسشنامه نیمرخ حالات خلقی در حیطه ورزش استفاده کردند. آنها با استفاده از POMS وضعیت خلقی کشتی‌گیران شرکت‌کننده در اردوی انتخابی تیم

1. profile of mood states
2. Mc nair & Dropplemen
3. Morgan
4. Iceberg profile



شکل ۱. نیمرخ کوه یخی کشتی گیران تیم المپیک آمریکا

و نیوتن^۱ (۱۹۹۷) با عنوان «تأثیر شدت تمرینهای هوازی روی خلق» انجام دادند، دریافته‌اند که اجرای این تمرینها موجب کاهش میانگین نمره‌های تنش، افسردگی، خستگی و خشم شد و میانگین نمره‌های سرزندگی را افزایش داد. علاوه بر این آنها دریافته‌اند، آزمودنیهایی که سابقه تمرینی بیشتری داشتند، نمره‌های خستگی و خشم کمتری نسبت به گروه سابقه تمرینی داشتند [۸].

در داخل کشور نیز چند تحقیق درباره POMS صورت گرفته است. در اولین تحقیق، واعظ موسوی (۱۳۸۱) وضعیت خلقی نخبگان هفت رشته ورزشی را از جمله ۴۴ کشتی گیر شرکت کننده در اردوی آمادگی المپیک سیدنی و باشگاههای درجه یک کشور بررسی کردند و نتیجه گرفتند که سرزندگی نسبت به حالت‌های دیگر خلقی در سطح بالاتر و سردرگمی و خستگی در سطح پایین تری قرار دارد [۶]. همچنین، واعظ موسوی (۱۳۸۱) در مطالعه‌ای دیگر، نیمرخ

یافتند و نیمرخ کوه یخی ورزشکاران معکوس شد [۱۷، ۱۵]. رابطه بین فشار تمرین و تخییر در نمره‌های این آزمون در دوندگان، قایقرانان، اسکیت بازان سرعتی و کشتی گیران هم مشاهده شد [۱۷، ۱۸، ۲۰]. برخی پژوهشها نیز از POMS به منظور ابزاری برای تعیین فشار مطلوب تمرین و یافتن دامنه فشار بیش از حد استفاده کرده‌اند [۷، ۱۴، ۲۰، ۱۶].

یافته‌های لین^۱ و همکارانش (۲۰۰۲) نشان داد که افسردگی خلقی همراه است با افزایش دیگر ابعاد خلقی که با POMS ارزیابی می‌شوند [۱۰].

لین و همکارانش (۲۰۰۲) در تحقیقی دیگر، ۲۴ آزمودنی را قبل و بعد از شرکت در دو جلسه تمرین با POMS بررسی کردند. آنها نتیجه گرفتند که ابتدای جلسه، میانگین نمره‌های افسردگی به طور معناداری کاهش و خستگی افزایش پیدا کرد. بعد از دومین جلسه تمرین، کاهش معناداری در میانگین نمره‌های افسردگی مشاهده شد. نتایج، این موضوع را نشان می‌دهد که تمرین، میانگین نمره‌های افسردگی آزمودنیها را کاهش می‌دهد [۹]. در تحقیقی که کندی

1. Lane

2. Kennedy and Newton

جدول ۱. هنجار (نورم) درصدی شش وضعیت خلقی کشتی‌گیران تیم ملی آزاد بزرگسالان بر اساس آزمون POMS

شاخص	حالت‌های خلقی	تنش	افسردگی	خشم	سرزندگی	خستگی	سردرگمی
تعداد	۷۳	۷۳	۷۳	۷۳	۷۳	۷۳	۷۳
میانگین	۱۰/۶۱	۱۰/۸۲	۹/۱۳	۲۰/۷۵	۶/۰۹	۸/۱۸	
انحراف استاندارد	۵/۵۲	۸/۴۵	۷/۷۳	۵/۶۴	۴/۳۲	۳/۸۴	
هنجار درصدی	۵	۲۷	۳۲	۲۸	۱۰	۱۶	۱۹
	۱۰	۱۸/۶	۲۵/۶	۲۳	۱۱	۱۳	۱۴/۸
	۲۰	۱۵	۱۷	۱۵/۶	۱۵/۴	۱۰	۱۱
	۳۰	۱۲/۴	۱۲	۱۲	۱۸/۶	۸/۴	۱۰
	۴۰	۱۱	۱۰	۹/۲	۲۰	۶	۹
	۵۰	۱۰	۸	۸	۲۱	۶	۸
	۶۰	۸/۸	۷/۸	۵	۲۳	۴	۶
	۷۰	۷	۵/۶	۳	۲۴/۴	۳	۶
	۸۰	۶	۴	۲	۲۶	۲	۵
	۹۰	۴/۲	۲	۱	۲۷	۱	۴
	۱۰۰	۳	۰	۰	۳۱	۰	۳

و مقایسه آن با سایر تحقیقات، تحقیق حاضر تلاش می‌کند به این پرسش پاسخ دهد که نیمرخ حالت‌های خلقی کشتی‌گیران جوان و بزرگسال آزاد و فرنگی تیم‌های ملی ایران در چه وضعیتی قرار دارد.

روش شناسی

پس از هماهنگی با فدراسیون کشتی در خصوص موضوع تحقیق، اهمیت آن به اطلاع کادر فنی تیمها (سرمربی، مربیان فنی و بدنساز) رسید. آزمودنی‌های این تحقیق، تمام ۲۸۵ کشتی‌گیر تراز اول کشور بودند که در یکسال (نیمه دوم سال ۱۳۸۲ و نیمه اول سال

حالت‌های خلقی ۳۰ کشتی‌گیر دعوت شده به اردوی تیم ملی ایران را قبل و بعد از اردو بررسی کرد و نشان داد که میانگین نمره‌های افسردگی، خشم، خستگی و سردرگمی کشتی‌گیران در بعد از اردو بدتر شده بود [۵]. از طرف دیگر، صالحی در بررسی اثر اردوی ۱۰ هفته‌ای تیم ملی کشتی بر مؤلفه‌های خلقی کشتی‌گیران دریافت که افسردگی، خشم، خستگی و سردرگمی اردونشینان بعد از ۱۰ هفته افزایش معناداری یافت. در صورتی که، افزایش عامل سرزندگی ناچیز بود [۲]. بنابراین، با توجه به سابقه موجود در مورد مطالعات انجام شده با آزمون POMS در داخل کشور

جدول ۲. هنجار (نورم) درصدی شش وضعیت خلقی کشتی گیران تیم ملی فرنگی بزرگسالان بر اساس آزمون POMS

شاخص	حالت‌های خلقی	تنش	افسردگی	خشم	سرزندگی	خستگی	سردرگمی
تعداد	۷۱	۷۱	۷۱	۷۱	۷۱	۷۱	۷۱
میانگین	۱۳/۱۴	۱۳/۳۶	۱۰/۷۹	۲۰/۴۲	۷/۹	۸/۰۶	
انحراف استاندارد	۶/۲۹	۹/۵۳	۸/۰۴	۵/۴۶	۵/۷۲	۳/۹۸	
هنجار درصدی	۵	۲۷	۳۸	۲۹	۱۱	۲۰	۱۷
	۱۰	۲۷	۳۸	۲۹	۱۱	۲۰	۱۷
	۲۰	۲۵	۳۳	۲۴	۱۱	۱۸	۱۶
	۳۰	۱۸	۱۹	۱۷	۱۷	۱۳	۱۰
	۴۰	۱۵	۱۷	۱۴	۲۰	۱۱	۹
	۵۰	۱۴	۱۳	۱۱	۲۱	۷	۸
	۶۰	۱۱	۱۰	۹	۲۲	۶	۷
	۷۰	۱۰	۸	۷	۲۳	۵	۶
	۸۰	۹	۶	۶	۲۶	۴	۵
	۹۰	۶	۳	۲	۲۸	۱	۴
	۱۰۰	۳	۱	۱	۳۰	۱	۳

پاسخ دادند. زمان اجرای پرسشنامه برای آزمودنیهای چهار گروه، ابتدای ورود و قبل از اعمال فشارهای تمرینی بود تا نوع و شدت تمرین گروههای متفاوت بر خلق آنان اثر نگذارد. پس از جمع آوری نتایج خام و ارزش گذاری سؤالیهای پرسشنامه، به کمک آمار توصیفی هنجار (نورم) آزمون به تفکیک رشته آزاد و فرنگی در دو رده سنی جوانان و بزرگسالان تهیه شد. سپس، هریک از شش وضعیت خلقی با استفاده از آزمون تحلیل واریانس یکطرفه (ANOVA) بین چهار گروه مقایسه شدند پرسشنامه از نوع لیکرت بود که در مقابل هرکدام از ۶۵ سؤال آزمون، پنج گزینه به

(۱۳۸۳) در دو رشته آزاد و فرنگی، در دو رده سنی جوانان (۱۸ تا ۲۱ سال) و بزرگسالان برای شرکت در مسابقات آسیایی، جهانی، المپیک و تورنمنت‌های معتبر بین المللی به اردوهای تیم ملی کشتی دعوت شده بودند و به طور تصادفی و هدفدار انتخاب شدند. آزمودنیها در چهار گروه جداگانه (جوانان آزاد $N=70$ ، جوانان فرنگی $N=71$ ، بزرگسالان آزاد $N=73$ و بزرگسالان فرنگی $N=71$) بررسی شدند. پس از ارائه راهنماییهای اولیه به کشتی گیران هر گروه درباره نحوه تکمیل پرسشنامه POMS، همه آنها در شرایط تقریباً یکسان به موارد خواسته شده در پرسشنامه

جدول ۳. هنجار (نورم) درصدی شش وضعیت خلقی کشتی‌گیران تیم ملی آزاد جوانان بر اساس آزمون POMS

شاخص	حالت‌های خلقی	تنش	افسردگی	خشم	سرزندگی	خستگی	سردرگمی
تعداد	۷۰	۷۰	۷۰	۷۰	۷۰	۷۰	۷۰
میانگین	۱۲/۲۸	۱۰/۵۳	۱/۹۲	۱۹/۳۲	۷/۱۱	۷/۷۷	۴/۱۶
انحراف استاندارد	۵/۶۹	۷/۷۸	۸/۳۶	۶	۵/۹۹	۴/۱۶	۱۷
هنجار درصدی	۵	۲۲	۲۴	۱۱	۱۹	۱۷	۱۷
	۱۰	۲۲	۲۴	۱۱	۱۹	۱۷	۱۰
	۲۰	۲۰	۱۷	۲۰	۱۳	۱۰	۱۰
	۳۰	۱۹/۲۵	۱۷	۲۱	۱۲	۱۰	۱۰
	۴۰	۱۵/۷۵	۱۶/۵	۱۳	۱۱	۹	۹
	۵۰	۱۴	۱۵	۱۲	۷/۵	۹	۹
	۶۰	۱۳	۱۳	۱۰	۶	۹	۹
	۷۰	۱۰	۱۲/۲۵	۹	۵	۸	۸
	۸۰	۱۰	۹/۷۵	۷	۴	۷	۷
	۹۰	۸/۲۵	۶	۳	۱	۶/۲۵	۶/۲۵
	۱۰۰	۰	۱	۰	۰	۳	۳

پرسشنامه‌های نیمرخ حالت‌های خلقی (POMS) در چهار گروه از کشتی‌گیران تیم ملی در جدول‌های ۱ تا ۵ ارائه شده‌اند. جدول ۱، نتایج حاصل از پرسشنامه POMS را در شش حالت خلقی: تنش، افسردگی، خشم، سرزندگی، خستگی و سردرگمی در کشتی‌گیران تیم ملی آزاد بزرگسالان نشان می‌دهد.

جدول ۲، نتایج حاصل از پرسشنامه POMS را در شش حالت خلقی، تنش، افسردگی، خشم، سرزندگی، خستگی و سردرگمی در کشتی‌گیران تیم ملی فرنگی بزرگسالان نشان می‌دهد.

جدول ۳، نتایج حاصل از پرسشنامه POMS را

هیچ وجه، کمی، متوسط، تقریباً زیاد و خیلی زیاد قرار داشت و به هر گزینه به ترتیب از صفر تا چهار نمره تعلق می‌گرفت. گزینه اول (به هیچ وجه) نشانگر فقدان آن حالت از خلق بود. در گزینه‌های بعدی به ترتیب بر شدت وجود آن حالت افزوده می‌شد. هریک از سؤال‌های آزمون مربوط به یکی از حالت‌های خلقی بود [۱۷] که عبارت بودند از: تنش، افسردگی، خشم، سرزندگی، خستگی و سردرگمی.

یافته‌ها

نتایج تجزیه و تحلیل آماری و هنجارهای مربوط به

جدول ۴. هنجار (نورم) درصدی شش حالت خلقی کشتی گیران تیم ملی فرنگی جوانان بر اساس آزمون POMS

شاخص	حالت‌های خلقی	تنش	افسردگی	خشم	سرزندگی	خستگی	سردرگمی
تعداد	۷۱	۷۱	۷۱	۷۱	۷۱	۷۱	۷۱
میانگین	۱۳/۹۸	۱۳/۵۴	۱۰/۹۶	۲۱/۲۹	۷/۵	۸/۷۴	
انحراف استاندارد	۵/۰۵	۵/۵۵	۵/۸۸	۴/۵۳	۴/۶۶	۲/۳۳	
هنجار درصدی	۵	۲۲	۲۹	۲۴	۶	۱۹	۱۷
	۱۰	۲۲	۲۹	۲۴	۱۱	۱۹	۱۷
	۲۰	۲۰	۱۸	۲۲	۱۵/۸	۱۸	۱۴
	۳۰	۱۶	۱۴/۵	۱۹	۱۷	۹	۸
	۴۰	۱۵	۱۰	۱۴	۲۰	۷	۸
	۵۰	۱۴	۱۰	۱۱	۲۰	۶	۸
	۶۰	۱۱	۹	۱۰	۲۱	۵	۶
	۷۰	۸	۸	۸	۲۲	۴	۶
	۸۰	۷	۵	۲	۲۳	۲	۴
	۹۰	۶	۲	۰/۱	۲۶/۸	۱	۳
	۱۰۰	۵	۱	۰	۳۰	۰	۳

بحث و نتیجه گیری

با توجه روزافزون به خلق و حالت‌های متفاوت آن در متن‌های پژوهشی روان‌شناسی بالینی، استفاده از پرسشنامه POMS در پژوهش‌های مربوط به رشته‌های گوناگون ورزشی نیز رو به گسترش است. برخی از این پژوهش‌ها با هدف تعیین فشار تمرین و برخی دیگر برای سنجش حالت‌های خلقی ورزشکاران به منظور جلوگیری از خستگی مفرط اجرا شد. اجرای پرسشنامه POMS در مطالعه حاضر نشان داد که نیمرخ خلق و خوی کشتی گیران هر چهار گروه به الگوی نیمرخ کوه یخی مورگان شباهت داشت. به طوری که در نمودارهای

در شش حالت خلقی، تنش، افسردگی، خشم، سرزندگی، خستگی و سردرگمی در کشتی گیران تیم ملی آزاد جوانان نشان می‌دهد.

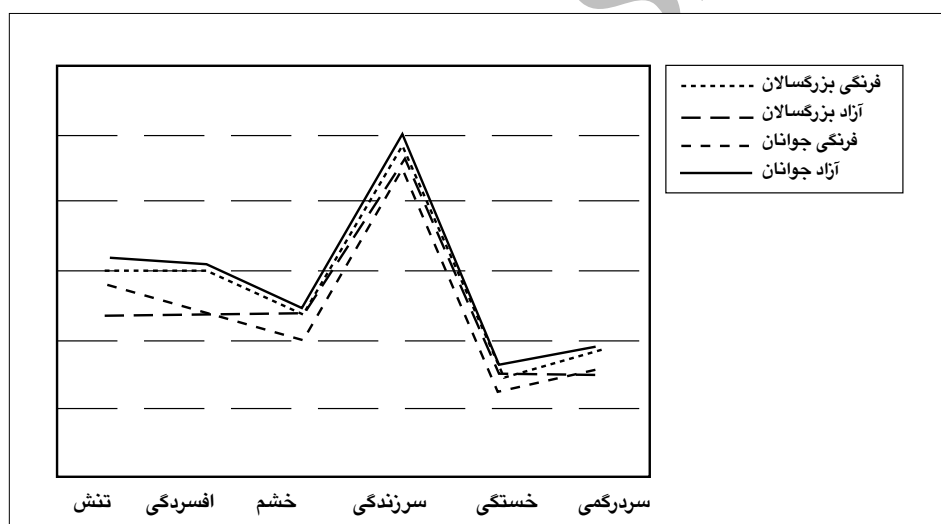
جدول ۴، نتایج حاصل از پرسشنامه POMS را در شش حالت خلقی، تنش، افسردگی، خشم، سرزندگی، خستگی و سردرگمی در کشتی گیران تیم ملی فرنگی جوانان نشان می‌دهد.

جدول ۵، نتایج حاصل از آزمون تحلیل واریانس یکطرفه (ANOVA) و سطح معناداری F را در شش وضعیت خلقی کشتی گیران چهار گروه نشان می‌دهد.

جدول ۵. نتایج آزمون تحلیل واریانس یکطرفه (ANOVA) در شش حالت خلقی کشتی‌گیران چهار گروه

شاخص آماری	تنش	افسردگی	خشم	سرزندگی	خستگی	سردرگمی
F	۳/۸	۲/۲	۰/۸	۱/۸	۱/۳	۰/۶۵
Sig.	۰/۰۱*	۰/۰۸	۰/۴۹	۰/۱۶	۰/۲۶	۰/۵۸

* = وجود تفاوت معنادار



شکل ۲. مقایسه نیمرخ کوه یخی کشتی‌گیران تیم ملی در چهار گروه

حضور در اردوی تیم ملی بر متغیرهای خلقی کشتی‌گیران نخبه با استفاده از آزمون POMS به این نتیجه رسید که به طور کلی، عامل سرزندگی در کفه بالا و پنج عامل خشم، خستگی، سردرگمی، تنش و افسردگی در کفه پایین تر قرار داشت. البته، در این تحقیق نشان داده شد که نیمرخ کوه یخی کشتی‌گیران نخبه بعد از اردوی تیم ملی در سطح پایین تری نسبت به

مربوط به حالت‌های خلقی کشتی‌گیران تیم ملی، میانگین نمره‌های تنش، افسردگی، خشم، خستگی و سردرگمی در سطح پایین تری از میانگین نمره‌های سرزندگی قرار داشت. این یافته‌ها با نتایج مطالعه صالحی (۱۳۸۲)، سیلوا و همکارانش (۱۹۸۵)، ناگل و همکارانش (۱۹۷۵)، و مورگان (۱۹۷۹) همخوانی داشتند. صالحی (۱۳۸۲) در بررسی تأثیر

مشخص شد که بالا بودن نمره افسردگی کشتی گیران مورد مطالعه نسبت به ورزشکاران سایر رشته‌ها قابل ملاحظه بود [۵]. این تفاوت را می‌توان با توجه به اینکه خلق ورزشکاران (و کلاً انسان) ممکن است از یک روز تا روز دیگر و یا حتی از ساعتی به ساعت دیگر متفاوت باشد، توجیه کرد. بنابراین، این نکته که پرسشنامه در چه وضعیتی توزیع شدند یا اینکه در آن لحظه کشتی گیران در چه سطحی از فشار تمرینها بودند، اهمیت دارد؛ هرچند که حتی الامکان محقق سعی کرد که شرایط اجرای پرسشنامه برای هر چهار گروه یکسان باشد. همچنین مطالعه حاضر نشان داد که میانگین نمره‌های تنش در کشتی گیران چهار گروه تفاوت معناداری داشت ($F = 3/8$ و $P < 0/01$) ولی در پنج متغیر دیگر، تفاوت معناداری بین چهار گروه مشاهده نشد. نتایج آزمون توکی هم نشان داد که در عامل تنش، تفاوت مشاهده شده مربوط به کشتی گیران آزاد بزرگسال بود که میانگین نمره‌های تنش پایین تری نسبت به سایر گروهها داشتند ($P < 0/009$). این بدان معنا نیست که نمره‌های تنش سه گروه دیگر بالاتر از حد طبیعی است، زیرا همان طور که اشاره شد، الگوی کلی نیمرخ حالت‌های خلقی کشتی گیران هر چهار گروه با الگوی قهرمانان نخبه‌ای که مورگان معرفی کرد، همخوانی داشت. در یک جمع بندی کلی می‌توان گفت، با توجه به طبیعی بودن مجموع نمره‌های اختلال خلق و سرزندگی کشتی گیران هر چهار گروه، به نظر می‌رسد که دست اندرکاران آماده سازی تیمها باید ضمن حفظ شرایط روانی مطلوب کشتی گیران از طریق حضور مستمر متخصصان روان شناسی ورزش در اردوها، به سایر عامل‌های مؤثر در کسب موفقیت، از جمله آمادگی جسمانی و فنی کشتی گیران نیز توجه کنند تا احتمال میزان موفقیت آنان بالاتر رود.

قبل از اردو قرار گرفت [۲] که علت آن، می‌توانست تأثیر فشارهای تمرینی اردو بر خلق کشتی گیران باشد، زیرا نشان داده شد که همگام با اضافه شدن بار تمرین، نمره کل اختلال خلقی (مجموع نمره‌های تنش، افسردگی، خشم، خستگی و سردرگمی) افزایش یافت و متعاقب کاهش بار تمرین، این نمره‌ها به وضع اولیه برگشتند [۲].

سیلوا و همکارانش گزارش کردند که کشتی گیران موفق در مسابقات انتخابی، نمره‌های آزمون POMS آنها نیمرخ خلق و خوی شبیه به الگوی کوه یخی را نشان داد، اما نیمرخ خلق و خوی کشتی گیران ناموفق چنین نبود [۲].

نتیجه مطالعه حاضر، با مطالعه ناگل و همکارانش همخوانی دارد. ناگل و همکارانش با مطالعه ای روی ۴۰ نفر از اعضای تیم ملی کشتی المپیک آمریکا به این نتیجه دست یافتند که این ورزشکاران در مقایسه با نورم غیرورزشکاران، تنش، افسردگی، خستگی و سردرگمی کمتری داشتند [۲].

مطالعه حاضر، همچنین مطالعه مورگان را تأیید می‌کند. مورگان در مطالعه ای روی ۱۶ کشتی گیر تیم ملی آمریکا، نتایج قبلی خود را مجدداً تأیید کرد. وی نتیجه گرفت که کشتی گیران به طور قابل ملاحظه ای در زمینه تنش، افسردگی، خشم و سردرگمی، نمره‌های کمتری نسبت به نورم داشتند و از نظر عامل سرزندگی نیز در سطح بالاتری قرار داشتند [۲].

در مقابل، یافته‌های این تحقیق با آنچه که واعظ موسوی و سمندر (۱۳۸۱) گزارش کردند، اندکی تفاوت دارند. آنها با اجرای پرسشنامه POMS روی نخبگان هفت رشته ورزشی از جمله ۴۴ کشتی گیر نتیجه گرفتند که برخلاف بسکتبالیستها، الگوی کلی نیمرخ خلق و خوی کشتی گیران نخبه، شباهت کمی با الگوی کوه یخی مورگان داشت. همچنین،

منابع و مأخذ

۱. انسل، مارک، اچ، (۱۳۸۰)، روانشناسی ورزش از تئوری تا عمل، مترجم: سیدعلی اصغر مسدد، انتشارات اطلاعات.
۲. صالحی، شهریار، تأثیر یک دوره تمرین کشتی بر متغیرهای خلقی کشتی‌گیران نخبه دعوت شده به اردوی تیم ملی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران.
۳. واعظ موسوی، سیدمحمدکاظم، (۱۳۷۹)، روانشناسی ورزشی، مقدمه‌ای بر دانشنامه تربیت بدنی، وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، بنیاد دانشنامه بزرگ زبان فارسی.
۴. واعظ موسوی، سیدمحمدکاظم، (۱۳۷۹)، تعیین اعتبار و پایایی پرسشنامه آمادگی روانی، پژوهش‌کنده تربیت بدنی و علوم ورزشی. وزارت علوم، تحقیقات و فناوری.
۵. واعظ موسوی، سیدمحمدکاظم، (۱۳۸۲)، مطالعه روانشناختی در کشتی، نخستین سمینار بین‌المللی علم و کشتی، تهران.
۶. واعظ موسوی، سیدمحمدکاظم، سمندر، غلامرضا، (۱۳۸۱)، هنجار نیمرخ حالات خلقی (POMS) برای نخبگان رشته ورزشی، نشریه المپیک، سال دهم، شماره ۳ و ۴ (پیاپی ۲۲): ۱۸ تا ۵.
7. Collins, Cobuild, Essential English dictionary. (1988). USA
8. Kennedy, M. M., Newton, M., (1997). Effect of exercise intensity on mood in step aerobics. J sports med phys Fitness. 37 (3): 200 - 4.
9. Lane, A. M., corne - Grant, D., Lane, H. (2002). Mood changes following exercise. Perceptual motor skill. 94 (3 pt 7): 732 - 4.
10. Lane. A. M., Lane, H., Firth, S. (2002). Performance satisfaction and post competition mood among runners: moderating effects of depression. Perceptual motor skills. 94 (3 pt 7): 805 - 13.
11. Mc nair, D. M. Lorr, M., Droppleman. L. F. (1981). Manual for the profile of mode states. Educational and Industrial service (EITS). san Diego, California.
12. Morgan, W. P., (1985). Selected psychological factors limiting performance: A mental health model. In Clarke, D. H. and Eckert, H. M. (Eds), Limits of Human performance: 70 - 80.
13. Morgan, W. P., O'Connor, P. J., Ellickson, K. A., Bradley, P. W. (1988). Personality structure, mood state, and performance in elite male distance runners: International Journal of sport psychology. 19: 247 - 263.
14. Murphy, M, Fleck, S. J., Dudley, Gollister. R. (1990). Psychological and performance concomitants of increased volume training in athletes. Journal of Applied sports psychology. 2: 34 - 50.
15. O'Connor, P. J., Morgan, W. P., Raglin, J. S. (1991). Psychobiological effects of 3 days of increased training in female and male swimmers. Medicine and science in sport and exercise. 23: 1055 - 1061.
16. O'Connor, P. J., Morgan, W. P., Reglin, J. S, Bark sdale, C. N. and kaline N. H. (1989). Mood states and salivary Cortisol levels following over training in female swimmers, psychoneurotoic endocrinology, 14: 303 - 310.
17. Roglin, J. S. (1993). Overtraining and staleness, psychometric monitoring of endurance athletes. In, R. N., Singer, R, N, Murphy, M., and Tennenat, L. K. (EDS). Hand book of research on sport psychology: 840 - 850.
18. Raglin, J. S., Morgan, W. P., And O'Connor, P. J. (1991). Changes in mood states during training in female and male college swimmers. International journal of sport medicine. 12: 585 - 589.
19. Rosa, D. A, Mello, M. T, Negrao, A. B. Souza - Formigoni, M. L. (2004). Mood Changes after maximal exercise testing in subjects with symptoms of exercise dependence. perceptual Motor Skills. 1: 341 - 53.
20. Rowley, A. J., Landders, D. M., kylo, B., and Etnier, J. L. (1995). Dose the iceberg profile of sport and Exercise Psychology. 17: 185 - 199.