

# بررسی اثر یک برنامه تمرینی سه ماهه کاراته بر روی میزان پرخاشگری نوجوانان

## دانش آموزان شهرستان تهران

پژوهشگر: منصور صاحب الزمانی

پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت مدرس. ۱۳۷۴

### چکیده:

هدف اساسی پژوهش حاضر "بررسی اثر یک برنامه تمرینی کاراته با شدت ۵۶ درصد حداکثر ضربان قلب (۱۲ هفته) بر روی سطح پرخاشگری نوجوانان (۱۳-۱۵ سال) شهرستان تهران" است. روش تحقیق تجربی حقیقی بود. انتخاب آزمودنی‌ها به صورت تصادفی خوشه‌ای انجام گرفت و بعد از همسانی، افراد به دو گروه تجربی (۲۰ نفر) و گواه (۲۰ نفر) تقسیم شدند. گروه تجربی در زمان برنامه تمرین کاراته (متغیر مستقل) قرار گرفت و گروه گواه از این عامل به دور ماندند. زمان اجرای برنامه تمرینات شامل سه روز در هفته و روزانه ۹۰ تا ۱۱۰ دقیقه به مدت ۱۲ هفته با میانگین ۵۶٪ ضربان قلب بود.

ابزار اندازه‌گیری عبارت بودند از: ۱- ابزار روان‌سنجی الف-آزمون گری پرخاشگری آیسنک (EYSENCK) ب- مقیاس اندازه‌گیری پرخاشگری "ب" راتر والدین (CPRS) ج- مقیاس اندازه‌گیری پرخاشگری "ب" راتر معلم (CTRS) ۲- ابزارهای سنجش فیزیولوژیک الف-کارزیر بیشینه ب- برخورد نسبی طرفت هوازی بیشینه (VO2max) ج- ضربان قلب استراحت و بازیافت تمرینی، که طی دوماه مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون ارزشیابی صورت پذیرفت و نتایج زیر با بهره‌گیری از آمار استنباطی به دست آمد:

۱- اطلاعات آماری نشان داد که سطح پرخاشگری با مقیاس "ب" راتر والدین و معلم در گروه تجربی تفاوت معناداری وجود دارد ( $p \leq 0.05$ ). قابل توجه است که در آزمون آیسنک با وجود اختلاف میانگین نمرات آزمون در مراحل پیشین و پسین این اختلاف معنادار نبود.

۲- ارتباط معنی‌داری بین سطح پرخاشگری (راتر و آیسنک) و ظرفیت هوازی به دست نیامد. ( $P \geq 5\%$  و  $R=20\%$ )

۳- ارتباط معنی‌داری بین سطح پرخاشگری (راتر و آیسنک) و ضربان قلب دوره بازیافت بدست نیامد. ( $P \geq 5\%$  و  $R=16\%$ )

۴- علیرغم کاهش معناداری ضربان قلب استراحت بعد از دوره تمرین کاراته، ارتباط معناداری بین سطح پرخاشگری و ضربان قلب استراحت گروه تجربی وجود نداشت. ( $P \geq 5\%$  و  $R=19\%$ )  
نتیجه کلی:

از دیدگاه روان-تنی، فعالیت زیر بیشینه کاراته می‌تواند در کاهش پرخاشگری افراد نوجوان مؤثر باشد. با وجود این، این دگرگونی در حالات روانی گروه تجربی همراه با تغییرات فیزیولوژیکی به‌ویژه کارانی

دستگاه انتقال اکسیژن نباشد. در این میان تحقیقات نشان داده است که هراندازه سطح فعالیت هوازی به‌سوی بیشینه گرایش یابد انگیزه و تداوم فعالیت در افرادی که دارای مشکل روحی-روانی هستند، کاهش می‌یابد.

واژگان کلیدی: کاراته، پرخاشگری، نوجوانان