

چکیده

هدف از اجرای تحقیق بررسی و مقایسه نیمرخ فیزیولوژیکی و روانشناختی مردان و زنان تکواندو کار جوان بود. جامعه آماری این پژوهش، زنان و مردان ورزشکار منتخب تکواندوکار با دامنه سنی ۱۷ تا ۲۳ سال بود. از میان ۸۰ نفر تکواندوکاران واجد شرایط، ۴۰ نفر داوطلب در این تحقیق شرکت کردند. از بین ۴۰ نفر تعداد ۲۰ نفر مردان تکواندوکار با میانگین سنی $20/95 \pm 1/79$ سال و شاخص توده بدنی $23/42 \pm 0/55$ کیلوگرم بر مترمربع و ۲۰ نفر زنان تکواندوکار با میانگین سنی $19/95 \pm 1/93$ سال و شاخص توده بدنی $19/58 \pm 0/39$ کیلوگرم بر متر مربع بودند. از آزمودنی ها نیمرخ فیزیولوژیکی از قبیل، استقامت عضلانی، قدرت انفجاری، توان عضلانی، سرعت، چابکی، انعطاف پذیری و توان هوازی بررسی نیمرخ حالات روانی از طریق پرسشنامه SASI Psych، از ورزشکاران تکواندوکار گرفته شد.

نتایج تجزیه تحلیل t مستقل نشان داد که در شاخص قدرت عضلانی، توان انفجاری، توان هوازی و مولفه های اعتماد به نفس، تصویرسازی، کنترل حالات روانی و آمادگی روانی کل بین گروه های زن و مرد تفاوت معنی داری وجود داشت ($P < 0/05$)، اما در شاخص های سرعت، چابکی، انعطاف پذیری، تمرکز و انگیزش تفاوت معنی داری وجود نداشت ($P > 0/05$).

نتیجه گیری: با توجه به نتایج پژوهش حاضر نشان داده شد که در شاخص های آمادگی جسمانی ظرفیت بالاتر به نفع گروه مردان تکواندوکار بود اگر چه زنان نیز در سطح مطلوبی قرار داشتند. در خصوص مولفه های آمادگی روانی هم زنان از نظر آمادگی روانی نمره بالاتری داشتند.

کلید واژه: تکواندوکار-نیمرخ فیزیولوژیک-نیمرخ روانی-زنان-مردان.