

منابع فصل ۱

۱. آکبلوم و همکاران، فوتیال، ترجمه: سید نصرالله سجادی و همکاران. انتشارات کمیته ملی المپیک، چاپ اول، تابستان ۱۳۷۴.
۲. محمد رضا کردی، معرفت سیاه کوهیان، آزمون‌های آمادگی قلبی - تنفسی، انتشارات دفتر تحقیقات سازمان تربیت بدنی، چاپ اول، ۱۳۸۳.
3. Netiman, D. "Fitness Your Health", Bull Publishing Co. 1993
4. Jery, T. and Nelson, J. "Measurement Evaluation for Physical Education", 1 7613.K95M,N.2.2891.
5. Bompa, O.T., "Periodization: Theory and Methodology of Training", Human4Kinetics Publishers. .Physical Fitness1 .Measurement2th Edition, 9991.

منابع فصل ۲

۱. چهارده مرتبی بدنسازی NBA ، ترجمه رامین فرهانیان، انتشارات بهزاد، ۱۳۷۸.
۲. سلیمانی، محمد رضا. مقایسه آمادگی‌های عمومی بدن دانش‌آموزان پسر مدارس راهنمایی سال تحصیلی ۷۳-۷۴ ناحیه ۳ اهواز با دانش‌آموزان همین مقطع در سال تحصیلی ۶۹-۷۰ پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد واحد تهران ۷۳-۷۴.
۳. شارکی، برایان. فیزیولوژی ورزش، ترجمه فرهاد رحمانی‌نیا، انتشارات اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش ۱۳۷۴.
- 4.Adam. C, V. Klissouvas, et. al. Hand book for the EURO Fit Test of Physical fitness Italy.
5. Beachle. R.T. Essentials of Strength Training and Conditioning Human Kinetics Beam WC, 6.Merrill TL. Analysis of Heart Rates Recorded during Female Collegiate Basketball. Med. Sci.Sports. Exerc
- 7.Bompa. O. Tudor. Periodization:Theory and Methodology of Training Human Kinetics:1994 ,26. S66.
- 8.Bosco. J.S, William. F.G. Measurement and Evaluation in Physical Education,1Fitness Sports. Prentice-Hall. INC1983
9. Cabrera. JM, Smith. DP, Byrd. RJ. Cardiovascular Adaptations on Puerto Rican Basketball Players during a Week Season. J. Sports Med 7791: 71, 371-081.
- 10.Chandler. J. Goals and Activities for Athlete Conditioning for Basketball NSCA.1J25-55 :8 :689 .
- 11.Coleman AE, Kreazer. P and et. al. Aerobic and Anaerobic Responses of Male College Freshmen during a Season of Basketball. J. Sports Med .62-13 :41 ,479
- 12.FOX.E<, D.K.Mathews. Interval Training Conditioning for Sports and General Fitness. W.B.Saunders.1974 ,
- 13.FOX.EL, D.K.Mathews. Interval Training Conditioning for Sports and General Fitness. W.B.Saunders.479 ,
- 14.Gillam. GM. Identification of Anthropometric and Physiological Characteristics Relative to Participation in College Basketball. NSCA. J,589 .7:43-63
- 15.Gore. C.J. Physiological Tests of Elite Athletes Human Kinetics2000. ,
- 16.Gillam GM. Physiological Basis of Basketball bio Energetics NSCA. K. 4.41985-16: 6,
- 17.Hakkinen. K. Changes in Physical Fitness Profile in Female Basketball... J.Sports. Med. Phys. Fitness.91-62 :33 ,399
- 18.Hakkinen. K. Effects of the Competitive Season on Physical Fitness Profile in Elite Basketball Players. J. Hum. MOC. Stad.911-821 :51 ,889 .
- 19.HeyWard. H.V, L.M, Stolarczyk. Applied Body Composition Assessment Human. Kinetics.699
- 20.Hoffman. JR, Epstein.s, et al. The Influence of Aerobic Capacity on Recovery from High Intensity Exercise in Basketball Players. J. Strength Con. Res.
- 21.Hoffman. JR, et. al. Relation Ship between Athletic Performance Tests and Playing time in Elite College Basketball Players. J. Strength. Con. Res71-67.:01 ,699 .
- 22.Hoffman. JR, Maresh. CM, Armstrong. LE. I Sokinetic and Dynamic Constant Resistance Strength Testing. Phys. Ther. Pract.24-35 :2 ,299 .
- 23.Hoffman JR, Fry. AC, et. al. Strength, Speed and Endurance Changes during thelurse of a Division I Nasketball Season. J. A]ll. Sport. Sci. Res. 149. -441 :5 ,199
- 24.Hoffman. JR, Stavsky. H, Falk. B. The Effect of Water Restriction on Anaerobic Power and Vertical Jumping Height in Basketball Players. Int. H. Sports. Med1995, 16: 218-214..
- 25.Hoffman. RJ, C.M.Maresh. Physiology of Basketball in Exercise and Sport2Science Lippincott Williams Wilkins, Philadelphia.000 ,
- 26.Hunter. GR, Hilyer. J, Forster. MA. Changes in Fitness during 4 Years of Inter Collegiate Basketball. J. Strength Cond Res.62-92 :7 ,399
- 27.Krause. Jerry. Basketball. WCB, MC Graw-Hill1999. ,
- 28.Latin. RW, Berg. K, Beachle. T. Physical and Performance Characteristics ofNCAA division. J. Strength Cond Res.412-812 :8 ,499 ,
- 29.MC Ardle. WD, Magel. JR, Kyvallos. LC. Aerobic Capacity, Heart Rate and Estimated Energy Cost during Women's Competitive Basketball Res. Q42: 186-178. .
- 30 .MC Innes. SE, Carlson. JS and et. al. The Physiological Load Imposed onBasketball Players during Competition. J. Sport. SCI:31 ,599 . 783-693
- 31.Miller. K. David. Measurment by the Physical Educator MC Graw-Hill,
- 32.Parr. RB, Hoover. R, et. al. Professional Basketball Players Physician Sportsmed1.77-48 :6 ,879
- 33.Petko. M, Hunter. GR. Four year Changes in Strength. Power and Aerobic Fitness in Women College Basketball Players Strength Cond:9 , .7991 ,64-94
- 34.Prentice, E. William. Fitness and Wellness for Life. WCB, MC Graw-Hill1999 ,
- 35.Ramsey. JD, Ayoub. MM, et. al. Heart Rate Recovery during a College Basketball Game. Res. Q. 35825-5 :14 ,079
- 36.Semenick. D. Test and Measurements: The Line Drill Test NSCA. Journal 4 .0991 ,712-94(2):
- 37.Smith HK, Thomas SG. Physiological Charcteristics of Elite Femal Basketball1Players. Can. J. Sport. Sci.982-592 :61 ,199 .
- 38.Stone. WJ and Kroll. WA. Sports Conditioning and Weight Training (3rd ed).1Dubuque, Iowa: Brown.199 ,
- 39.Stone. WJ and Steinard. PM. Year-Round COnditioning for Basketball Clinics inSports Medicine.3991 ,371-191 :(2)
- 40.Strand, Wilson. Assessing Sport Skills. Human Kinetics1993 ,

منابع فصل ۳

- 1 .Prentice. WE, fitness Wellness for life, sixth Edition, Mc Grow - Hill Company,1999
- 2.st January 7991: Last Modified 82th March 1Sports Coach: Created2001
- 3.S. Resource Manual for Guidelines for Exercise testing and prescription. 3rd ed. Roitman J, Kelsey, M, Lafontaine TP, Southard DR, Williams MA, York TAC‘
- 1998.Baltimore, MD: Williams and Wilkins,
- 4.Wilkins, 5991. ACSM. Guidelines for Exercise testing prescription. 5th ed. Baltimore: Williams
- 5.Heller, J., T. Perice, R. Dlouha, E. Kohlikova, J. Melichna and H. Novakova.ysiological profiles of male and female taekwon-do (ITF) black belts. Journal1998, 16, 249-243. sports sciencs,
- 6.Pieter, W. (1991). performance characteristics of elite taekwondo athletes.3Korean Journal of Sports sciences.49-711 , ,
- 7.Pieter, W. and pieter, F. (5991). Speed and force in selected taekwondo techniques Biolog of sport.752-662 ,2 ,
- 8.Reilly, T. Secher, N. Snell, P. and Williams, c (0991). Physiology of sports. London:E FN Spon.
- 9.Thompson, W.r. and vinueza, C. (1991). Physiologic ptofile of taekwondo black3belts. Sports Medicine Training and Rehabilitation.94-35,
- 10.Perfil de condicion fisica del equipo nacional de taekwondo Drobnic, F., Nunez, M., Riera, J.,Galilea, P.A, Pons, V., Banquells, M Ruiz, O. andls, F.(599) .th fims European Sports Medicine congress, Granada, Spain,8bstract). In October.
- 11.I.T.F.N.Z. Black Belt camp: Woolard1995. .
- 12.Pieter, Willy., and Eric D. Zemper. Ustu-Funded Sports Science Research in1Taekwondo. Part I. Overview of The Oregon Taekwondo Project, .1989
- 13.Cho, - J. - W. (8891). A Study on the effect of Teakwondo Training on the Physicalrformance in Preschool Children (Abstract), WTF-Taekwon-do (Seoul-Korea ,(4)1988, 39-34. ,(Winter 8

منابع فصل ۴

۱. تدریسی، بوم گارتner و آندرواس جکسون. سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنسی جلد دوم. ترجمه حسین سپاسی و پریوش نوریخشن. تهران، انتشارات سمت، ۱۳۷۶
۲. سیاهکوهیان، معرفت. حمید آقایی‌نژاد. اصول آموزش فوتبال ۲. تهران، دانشگاه پیامنور، ۱۳۷۹.
- 3.Physiology of Ecercise and Sport Science. Edited by William E. Garrett, Jr., and Donald5Kirkendall. Lippincott William Wilkins, Philadelphia. Chapter2000. Soccer.5 .
- 4.Bangsbo J. Fitness Training in Football: a Scientific approach. Bagsraerd,1Denmark: Ho + storm.499 ,
- 5.ilian Professional soccer Players. Med Sci Sport Exerc 8991: 03 (Suppl S): Barros TL, Valquer M, Santa' Anna M. Barbosa AR Motion Patterns ofza31. S
- 6.Bangsbo J, Norregaard L and Thorso F: Activity Profile of Competition Soccer.1Canadian Journal of Sport Science.1991 .011-611 :6
- 7.Reilly T, Thomas VR. Time motion analysis of Work rate in different positional1roles in proffessional Football. J Hum Mov stud.2:78-79 :679
- 8.Kirkendall DT. The applied sports science of soccer. Phys Sportsmed 1.319585:35-95^t
- 9.Reilly T. Motion analysis and Physiological demands. In : Rilly T, ed. Science and1Soccer. NewYork: E FN spon.499:56-18 ,
- 10.Saltin B. Metabolic fundamental of exercise. Med sci sports Ecerc 5 .1973:731-641^t
- 11.Lanham. N, Figures do not cease to ecist because they are not counted. In:illy T, Clarys J, Stibbe A, eds. Science and Soccer II. NewYork: E FN spon1993: 185-180. .
- 12 .Reilly, T, Ball D, The net physiological Cost of dribbling a soccer ball. Res Q Ecerc1sport.762-172 :55 '489
- 13.Reilly, T. Motion analysis and physiological demands. In: Science and soccer (ed. T.6Reilly) London: E and F.N. Spon, pp.6991 ,5-18
- 14.Bangsbo, J: Soccer Science. In an interdisciplinary perspective Institute of2Ecercise and Sport Science University of Copenhagen.000 .
15. Bangsbo, J. The energy demands in competitive Soccer, Journal of sports sciences,1 ,215.p. 5-21. 4991
- 16.Drust, B. Reilly, T and Rienzi, E. Analysis of Work-rate in Soccer. Sports Ecercise4and Injury ,
17. Gerisch, G., Rutemollex, E. and Weber, K. Sportsmedical measurements ofrformance in Soccer. In: Science and Football (eds T. Reilly, A. Lees, K. Davids 151-551.8991 , 107-95, 1998.and W. Murph). London: E and F.N. Spon, pp.
18. Bangsbo, J. The Physiology of soccer-With special reference to intermittent exercise.1Acta Physiologia Scandinavia 1518. ,Suppl. 616. 4991
- 19.Ekblom B: Apploed Phsiology of soccer. Sport Medicine:3 60-50. 1986.
- 20.Wisloff U, Helgerud J and Hoff J: Strength and endurance of elite soccer players.3Medicine and science in Sports and Exercise.264-764 :0 .8991
- 21.Reilly, T. Motion Characteris. In: Football (soccer) (ed. B. Ekhblom). London:3Back Well, pp.4991 ,1-24 .
- 22.Stochholm. TruggHansa. 7Agnevikt G Football. Indroftsfysiologi: Rapport Nr1970.
- 23.Nowacki PE, Cai DY, Bihl C, Krummelbin U. Biological Performance of Germanccer Players (Proffessional and Juniors) Tested by Special ergometry and
eadmill methods. In: Reilly, Lees A, Davids K. Murphy WJ, eds. Science and
1988: 157-145.football. NewYork: E FN Spon,
.902-612 :001 '67924.Raven PB, Gettman LR. Pollack ML. A Phsiological evaluation of Proffessional1Soccer Players. Br J Sports Med.
.0002 .65-26325.Doglas Tumilty: Protocols for the Physiological Assessment of Male and female3Soccer Players.

- 26.Green S (2991): Anthropometric and Physiological Characteristics of Sputhstralia Soccer Player. Australian Journal of Science and Medicine in Sports24: 7-3.
- 27.sports prentic - Hall. INC. 3891. Bosco. J. S. William. F.G: Measurment and evaluation in Physical eduction, fitness.
- 28Robwood: Rob's home of Fitness testing, sport specific testing, Last modified.2July-
- 29.Grants, Corbett K, Amjad A, Wilson J. and Aitchisont (5991): A comparison othods of predicitng macimum oxygen uptake. British Journal of Sports Medicine29: 152-147..

منابع فصل ۵

۱. شارکی- برايان. فيزيولوژي ورزش. ترجمه فرهاد رحماني. انتشارات اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش .۱۳۷۴
 ۲. كيلر. دبليو. بن. آمادگي جسماني افراد پيش از شركت در فعالیتهای ورزشی. ترجمه وحید ساري صراف. انتشارات آستان قدس رضوي، ۱۳۷۶
- .0991 ,618-42 ,(6)23.Callister. R, Callister. RJ, et.al. " Physiological and Performance Responses to Overtraining in elite Judo Athletes ". Med. Sci. Sports. Ecerc.
- 4.Christopher. D.H. " Bruce Lee: Best of the Best ". <http://www.pfs-stx.com>.
- 5.Chumplio. Ph, Supaporn. Ph, Vitoon. S. " Renal and Liver Functions as musclejuries during training and after Competition in Thaibocers " Br. J. Sports. Med. , 1998.
1981. 6.Copeland. R. " Webster's Sports Dictionary. G. C. Merriam Company, .0002 , -871 ,(2)07.Delorenzo. A, Bertini. I, et. al. " Body Composition measurement in highly trained male athletes ". J. Sports. Med. Phys. Fitness.
- .1998.Dirix. A, Knutgen. H G Tittel. K. " The Olympic book of Sports medicine "1Blackwell Scientific Publications 7/409.P. , 9891. Drescher. P. C. " Physical fitness enhancement through a one semester karate course ". Mal. .0002 ,326-4 .(11)1010.Dzurenkova. D, Zemkova. E, et.al. " Somatic and functional profiles of members of the slovak karate team ". Bratisl Lek Listy .579-6/8911.Faludi. J. " Perfomance-Physiological charactersitics of Karate athletes ". Sport Discus 579-21/7912.Faludi. J. " Performance-Physiological characteristics of Karate athletes ". Sport Discus .89913.Foss. L.M Keteyian. J.S. " Foc's Physiologycal Basis for Exercise and Sport ".1WCB/MC Graw-Hill, .5991 ,553-16 :(4) 114.Francescato, MP, Talon. T, di. Prampero. PE. " Energy Cost and energy sources in Kata ". Eur. J. " Appl. Physiol .0002 ,712-22 ,(3) 015.Heller. J. " Energy cost and Cardiorespiratory demands of munchaku exercise ". J.4Sports. Med. Phys. Fitness, .816.No. 4 323-923, 8991. Jones. M.A, Unmitran. B. " The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, V,3 :(4)117.Little. N.G. " Physical Performance attributes of Junior and Senior Women,3venile, Junior and Senior men Judokas ". J. Sports. Med. Phys. Fitness. 20-510, 1991.
- .6991 ,99-301 ,(2)318.Lutoslawska. G, Borkowski. L, et. al. " Changes in Concentrations of Plasma inorganic Phosphate in Karate athletes ". Biology of Sport,
- .19.Sport Discus 5791-21/79. Melton. J. " Physiological Principles and their application to the art of Karate ". Part1 .20.Sport Discus 5791-21/79. Melton, J. " Physiological Principles and their application to the art of Karate ". Part2 1992.21.Morris. T. " The Complete Cours Karate ". Guinnes.
- 22.National Sports Council of Malaysia. " Talent identification manual ". Majlis Sukan Negara.
- .579-6/8923.Purje. R. " Estimation and Comparison of macimal Oxygen Consumption of Gogu-Kai Karate blackbelt... ". Sport. Discus 12(2), 38-35, 1989.24.Story. G. " Fitness testing for Karate ". Sports-Coach: 44(5): 97-489, 1996.25.Wolf. SL, Barnhart. HX, et al. J Am Geriatr Soc. .5991 ,042-242 ,(4)26.Zabukovec. R, Tiidus. P.M. " Physiological and Anthropometric Profile of elite Kickboxers ". Journal of strength and conditioning research

منابع فصل ۶

۱. عسگرزاده، مرتضی. کشتی تکنیک، تمرین، آماده‌سازی، نشر روایت، چاپ اول، ۱۳۷۵
 ۲. گودرزی، محمد و رفوگر، جواد. اصول آموزش کشتی (از مبتدی تا پیشرفته). انتشارات دانشگاه تهران، چاپ اول، بهار سال ۱۳۷۹
- .62 :1793.American Association for Health, Phyciscal Education, and Recreation. " Nutrition for athletics ": a Handbook for Coaches Washington, DC: AAhper,
- 4.th Edition, 0002. American Health Assosiation, " Fitness and Wellness for Lige ", Human Kinetics,4 .4995.Baechle, T.R., " Essentials of Strength Training and Conditioning ". Human Kinetics,
- .86.No. Balbalian, Ronald et al., " Comparison of anaerobic Components of the Wingate2d Critical Power tests in Male and Female ", Med. Sci. Sports. Ecerc. Vol 10, 1996.
- .9897.Baroga, D.H., " Weightlifting and Physical Fitness for Sports ", Bull Publishing Co.1Second Edition, 8.th Edition, 0991. Bompa , Tudor O., " Periodization: Theory and Methodology of Training ", Human Kinetics Publishers, 1. 9.ycki Matt. " Wrestling USA ", 0002-1002, Sep 51, 0002, Vol. XXXVI, No. zBr 4. 10.ycki Matt, Wrestling USA ", 0002-1002, Nov 51, 0002, Vol XXXVI, No. zBr .00011.Horswill, Graig A. " Physiology of Wrestling ", in Ecercise and Sport Science Edited by William E. et al. Philadelphia 12.Http://www/brianmac.demon.co.uk/ .19913.Macdou Gall, J.D., " Physiological Testing of the High - Performance athlete ", Human Kinetics Books, Champaign, Illinois,

- .51986-511.14.Petrov Raiko, "Frrstyle and Greco Roman Wrestling", Published by Fial, 9Page
 3/93. 15.Shahmuradove, Yu.A. "Training of Wrestler". Wrestleng Review,
 .001-511 :11 :68916.Sharratt, MT., Taylor AW, Song TMK. "A Physiological Profile of elite Canadian1Freestlye Wrestlers". Can J Apple Sports Sci,
 '69917.Tarnopolsky MA, Cipriano N, Woodcroft, C., et al. "Effects of rapid weight loss1d Wrestling on Muscle Glycogen Concentration", Clin J Sport Med
 .84-67:6
 .59918.Willmore JH., Costill DL. "Training for Sport and Activity". Dubuque: Wm. C.1Brown,

منابع فصل ۷

۱. انجمن ملی قدرت و آماده‌سازی لینکلن، نبراسکا ایالات متحده، مترجم: خسرو ابراهیم، انتشارات سازمان تربیت بدنی، معاونت فرهنگی و آموزشی، چاپ اول، تابستان ۱۳۷۶.
۲. فراست ب دیوید، *خوانشناسی ورزشی*، مترجم: عیدی علیجانی و مهوش نوربخش، انتشارات سازمان تربیت بدنی، معاونت فرهنگی و آموزشی، ۱۳۶۶.
۳. قاسمی، غلامعلی، *مطالعه ویژگی‌های ساختاری و فیزیولوژیکی ورزشکاران زیبده ایرانی* (کشتی، جودو، قایقرانی، دوچرخه‌سواری)، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تربیت معلم تهران، ۱۳۷۱.
۴. قهرمان تبریزی، کوروش، *مقایسه ویژگی‌های گونه‌پیکری، فیزیولوژیکی و قابلیت‌های منتخب حرکتی بین والیبالیست‌های نخبه و مبتدی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس، ۱۳۷۶.
۵. موحدی، احمد رضا. *بررسی مقایسه اندازه‌های بدن، ترکیبات خون و حداکثر اکسیژن مصرفی ورزشکاران نخبه در رشته‌های فوتبال، والیبال و بسکتبال*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران، ۱۳۷۲.
۶. نیکبخت، مسعود. *بررسی ارتباط بین تیپ بدنی و عوامل آمادگی جسمانی و حرکتی در میان یک گروه منتخب از دانشجویان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران، ۱۳۶۹.

- 7.th Edition, 0002. American Health Association. "Fitness and Wellness for Life". Human Kinetics.
 .4498.Baechle, T.R., "Essential of Strength Training and Cond: Training". Human1Kinetics,
 9.sd edition, 9891. Baroga, D.H., "Weightlifting and Physical Fitness for Sports". Bull Publishing G.2
)710.s). pp: 772-282, 4991. Barr, SI, et al. "Practical Use of body Composition analysis in Sport". Sports Med.1
 11.th Edition. 9991. Bompa. O. T. "Periodization (Theory and Methodology of Training)". Human4Kinetics.
 12.Http://www.brianmac.demon.co.uk/
 1999.13.Kiraly K. "Beach Volleyball". Human Kinetics,
 .19914.Macdougall, T.D., "Physiological Testing of the High Performance athlete ".1Human Kinetics Books, Champaign, Illinois.
 .(3)82 :49915.Musaiger O.Abdulrahman, et al. "Body Composition of athletes in Bahrain,1Br.J.Sports Med,
 1971.16.Shondell D.S. Mc Manama J.L. „, Volleyball „, Prentice - Hal. Inc.
 17.Smith D. Plyometrics. "A Speed and Power Program for Volleyball ". Univ. ofCalgary.
 ,(2)218.pp. 724. Snell P. "Physiology of Sport, Court Games. Volleyball and Basketball ". J. Sports1Med.
 ,719.pp: 532-932. 7891. Toriola, A. et al. "Body Composition and Anthropometric Characteristics of elit2male Basketball and Volleyball Players ". J. Sports Med
 .99920.Wise Mary. "Volleyball Drills for Champions ". Human Kinetics, University of Florida,
 21.Laforgia J. Withers RT, Williams AD. "Effect of 3 Weeks of detraining on the resting metabolic rate and body composition of trained males ". Eur J Clin Nutr
 999: 53(2): 133-126.Feb1

منابع فصل ۸

- American Health Assosiation, "Fitness and Wellness for Life" Human Kinetics, 4th2Edition2000 .
 Baechle, T.R., "Essentials of Strength Training and Conditioning" Human Kinetics,1994.
 Barovga, D.H., "Weightlifting and Physical Fitness for Sports". Bull Publishing Co.1Secon Ed: t:on.
 4.th Edition, 1998.
 . Bompa, Tudor O., "Periodization: Theory and Methodology of Training", Human4Kinetics Publishers.
 Garhammer JJ. "Power Production by Olympic Weightlifters". Med Sci Sports Exerc1 1980:12- 54-60
 6.ation". Crit Rev Phys Rehabil Med 4991 .6:161-891:Hakkinen K. "Neuromuscular Adaptation During Strength Training. Aging, Detraining-
 zand Immobilis
 7.Http://www. brianmac. demon. co.uk/
 .1998.Macdougall, J.D., "Physiological Testing of thd High-Performance Athlete", Human1Kinetics Bookds, Champign, Illinois,
 '3999.Melby CC, Scholl G, Edwards G. et al. "Effect of Acute Resistance Exercise on1st-Exercise Energy Expenditure and Resting Metabolic Rate". J Apple Physiol75: 1853-1847.
 1993.10.Neiman, D., "Fitness Your Health", Bull Publishing Co.
 10992.11.School, G. "The lost Past". Budapest: International Weightlifting Federation,

منابع فصل ۱

1. Kathleen Tritschler. Practical measurement and assessment (Fifth edition). chapter 11 Assessing Sport Skills-Philadelphia-USA. 0002

2.FIBA. Let build a team. Chapter 12. Evaluation and development of Physical skills.1995.

3.Providence college basketball-individual workouf for inside playes. USA.

۴. زوان پری یویچ - مربی تیم الوحدہ امارات - مدرس کلاس درجه یک بسکتبال - شهریور ۱۳۸۰ تهران.

۵. گری لیمون - مربی تیم ملی بسکتبال در سال ۱۳۷۹ - تهران.

۶. تامس مک کارتی - مربی وستون کالج USA - مسئول توسعه و ترویج بسکتبال آسیا.

۷. تنی چند از مدرسين دانشگاه و مربيان دسته یک باشگاه های کشور.

منابع فصل ۲

1.Kules. B, Maric, I. (1991) Relationship between simple movement and Karate performance.

2.Kim. H.S., Petrakis, E. (1991) Visuoperceptual speed of karate Practitioners and three levels of Skill.

3.Henry, G., Laura, K.S(1989) Karate training isometrics resistance exercise(1989.)

4 Mckmy, R.S.Do martial artists need weight training

5.A new approach to evaluate karate punch techniques(1975)

6.Shibooma, A. Funashiro (1997) A biomechanical study of karate strikes.

7.Palque 1. 2.3. of Taekwondo Hyune by kim pyung soo/1973/Ohra publications.

۸- کاربردهای عملی مبارزه. تأثیریف شین دال کانگ. ترجمه ماسیس گریگوریان - محمد پورغلامی. انتشارات مؤسسه نشر هنرهای رزمی، ۱۳۶۶.

منابع فصل ۴

۱. جین و گلاس، جولین سی. استانی. روش‌های آماری در تعلیم و تربیت و روانشناسی، ترجمه مهتابش اسفندیاری، جمال عابدی، چاپ اول، تهران. مرکز نشر دانشگاهی، ۱۳۶۸.

۲. سیگل، سیدنی. آمار غیر پارامتری برای علوم رفتاری، ترجمه یوسف کریمی، چاپ دوم، تهران، دانشگاه علامه طباطبائی، ۱۳۷۲.

۳. نادری، عزت‌الله؛ سیف نراقی، مریم. روش‌های تحقیق و چگونگی ارزشیابی آن در علوم انسانی، چاپ شانزدهم، دفتر تحقیقات و انتشارات بدر، ۱۳۷۸.

۴. فیلیپس، جان‌ال. تفکر آماری، ترجمه ایزدی، چاپ اول، تهران، دانشگاه علامه طباطبائی، ۱۳۷۱.

۵. دلاور، علی. مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی، چاپ سوم، تهران، انتشارات رشد، ۱۳۷۸.

۶. آلن. مری‌جی، بن. وندی ام. مقدمه‌ای بر نظریه‌های اندازه‌گیری (روان‌سنجی)، ترجمه علی دلاور، چاپ اول، انتشارات سمت، ۱۳۷۴.

۷. اوپنهايم، آن. طرح پرسشنامه و سنجش نگرشها، ترجمه مرضیه کریم‌nia، چاپ اول، تهران، معاونت آستان قدس رضوی، ۱۳۶۹.

۸. چانسی. ا. مورهاوس جی. اکن استون. روش‌های آماری و کاربردهای آن در تربیت بدنی، ترجمه حسین سپاسی، چاپ اول، تهران، انتشارات رشد، ۱۳۷۱.

۹. دلاور، علی. روش تحقیق در روانشناسی و علوم تربیتی، چاپ اول. تهران، انتشارات ویرايش، ۱۳۷۵.

۱۰. سردم، زهره؛ بازرگان، عباس؛ حجازی، الهه. روش‌های تحقیق در علوم رفتاری، چاپ سوم، تهران، انتشارات آگاه، ۱۳۷۹.

۱۱. ویلیام جی. وین لنت. آمار در تربیت بدنی و علوم ورزشی، ترجمه وازنگن میناسیان، چاپ اول، انتشارات معاونت فرهنگی سازمان تربیت بدنی، ۱۳۷۸.

۱۲. لوئیس، کوهن؛ میشل، هالیدی. آمار در علوم تربیتی و تربیت بدنی، ترجمه علی دلاور چاپ دوم، تهران، انتشارات علامه طباطبائی، ۱۳۷۵.

۱۳. کن. جی. یک‌صد آزمون آماری، ترجمه سید حسن صانعی. سید نورالدین موسوی نسب چاپ اول، تهران، انتشارات عابد، ۱۳۷۹.

۱۴. آلن ال، ادواردز. طرح آزمایش در تحقیق روانی، ترجمه سیده رقیه یثربی. چاپ اول، تهران، انتشارات سمت، ۱۳۷۳.

۱۵. سرابی، حسین. مقدمه‌ای بر نمونه‌گیری در تحقیق، چاپ اول، تهران، انتشارات سمت، ۱۳۷۵.

۱۶. بهرامی، هادی. آزمون‌های روانی (مبانی نظری و فنون کاربردی)، چاپ اول، تهران، انتشارات دانشگاه علامه طباطبائی، ۱۳۷۷.

۱۷. هویرت، ام. بیلیاک. استنباط‌های علمی در پژوهش غیرآزمایشی، ترجمه محمدرضا شادرو، چاپ اول، تهران، انتشارات دانشگاه، علامه طباطبائی، ۱۳۷۶.

۱۸. ند ای، برام گارتنه؛ آندرهوس، جکسون. سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی، ترجمه حسین سپاسی، پریوش نوربخش، تهران، انتشارات سمت، ۱۳۷۶.

۱۹. هادوی، فریده. اندازه‌گیری و ارزشیابی در تربیت بدنی، تهران؛ سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی، تهران، انتشارات دانشگاه تربیت معلم، ۱۳۷۷.

۲۰. همتی نژاد، مهرعلی؛ رحمانی نیا، فرهاد. سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی، تهران، چاپ اول، انتشارات پیام نور، ۱۳۷۵.

۲۱. رایکو، پتروف. الفبای کشتی، ترجمه ناصر نوربخش، چاپ اول، تهران، انتشارات اداره کل تربیت بدنی آموزش و پرورش، ۱۳۷۷.

۲۲. رایکو، پتروف. بچه‌های روی تشک، ترجمه رضا تبریزی، چاپ اول، تهران، انتشارات کمیته ملی المپیک.

۲۳. اعتصامی، یدالله. آموزش کشتی، چاپ اول، تهران، مرکز نشر دانشگاهی، ۱۳۷۲.

۲۴. رفوگر، سید جواد. اصول آموزش کشتی، چاپ اول، تهران، مرکز نشر دانشگاهی، ۱۳۶۵.
۲۵. گودرزی، محمود؛ رفوگر، سید جواد. اصول آموزش کشتی، چاپ اول، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۷۹.
۲۶. نوربخش، ناصر. کشتی، چاپ اول، تهران، شرکت چاپ و نشر کتابهای درسی، ۱۳۷۸.
۲۷. خرمی، محمد؛ تبریزی، رضا. اصول آموزش کشتی، چاپ اول، تهران، دانشگاه پیام نور، ۱۳۷۵.

. Teorija. I. Praktika: Scales of wrestlers competitive activities, Fiziceskoj. KUL. tury (.MOSCOM) (2) 9991. 82
 (May 7991. Development of a wrestling specific performance test, Journal of strength and 92. Utter. A, Goss, F, Dasilva. S.Knag. J.Suminki. R,borsa, P,Robertson. R.Metz. K:2conditioning research) // ,
 699 .03 .Hendrix B: win or lose: evaluation performances, (Missould, Mont.) 13 (9). 51 May1
 eman, Mont 72 (7). 51, (Feb) 2991. 13. I. Schult2. J: Re season and post season testing. Are your wrestlers improving?Wrestling.u: SA. (Bo 099 .23 .(Cipriano. N: Free-Style wrestling: match analysis, Mc Master University, Hamilton,1ont) .
 3 .Orenman. D D:A computer wrestling analysis Programme, In, Tenenbam, In.3Tenenbam, G. (ed). Assif.
 789 .43 .Coburn. S: Tests and measurements for wrestling at worland High school. National strength and conditioning Association journal Jane / Jul
 sofia), (9). (6891). technical and the tactical components in wrestling, vaprosi. Na. Fiziceskata. Kultura 53. Petrov. P, Todrou.k. Hinkov, M: A complex Computerized system for studing of the(6 .Starrev. I, Histov. P. berberov. N, Todorov, K: Objectivezation of some index for evaluation of sport skills in Roman wrestling, vaprosi. na. 7) (1986).iceskata. Kultura (sofia), (zFi
 .73 .6891 ,(Stanev. S, Kostov. K: Rational usage of technique reseres in wrestling. Treniorska,7Missal (sofia) (1981 / 84,ig). 32 (21), 5891. 83. Freyer. K: Evaluation of achievement in wrestling during the olympic cycle zThe Dre. und. praxis. Lestungssport (Leip
 389 .wrestlers, national strength and conditioning Association Journal 5 (4) Aug / Sep 93. Klinzing, J.E, Karpowies. W: A test to measure the performance capabilities of 1
 6 .04 .2891 .(2) Skopintseva. I.N: one method of objective evaluation of wresling skill, Fizicka.3kultura.
 6 .14 .2891 ,(1) Stavrev. I, Romanov. R. khristov, P: Evaluation criteria for technical and tactical skills of Greco-Roman style wrestlers, Trenor ska, Misal.
 icheskoi. kultury. 01.Oct 1891. 24. Novikov. A.A., Sazhis. A.N: probability - statistical method of evaluating technical -tactical - skill in wrestling. Teoriya. I. pracktika. Fi
 2 .1891 ,(technique and sports results at junior competitions, wychowanie, Fizyczne. I. sport 52 34. Glaz. A: Relation between chosen tests of general fitness, clements of wrestling(icheeskoi. Kultury. 01, Oct. 9791. 44. Sorvanov. V.A: Complex evaluation of test validity for sambo wrestling, Teoria.zl.Parktika, Fi .51979.Wood. B: Assessment of children for wrestling, Canadian wrestler, 3 (4) Jan 4
 .61978.Taylor. A.W: Testing wrestlers: high school to elite, canadian wrestler. 3 (2), Oct 4
 7 .Sikels. W.L: Rating test of amateur wrestling ability, s.n, s.l, 7891. (Thesis. M.S)4
 .81964.Cace. R.L: Evaluation of the improvement of wrestling skills and competency, s.n, s.l, 4
 .91953.Buckner, J.H: Subjective grading in wrestling at the v.s. Military Academy, s.n, s.l, 4

منابع فصل ۵

۱. تست های ارزشیابی (عملی) کلاس مربیگری درجه ۳، جزوه کمیته آموزش فدراسیون والیبال جمهوری اسلامی ایران، بهمن ۷۳.
۲. کارترا، ب وا، جکسون (۱۹۹۱). سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنسازی، ترجمه سپاهی، نوربخش، چاپ اول سال ۱۳۶۷ (تهران) سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی (سمت)، جلد دوم ص ۴۹۶.
۳. صفاری، حسین. آموزش مهارت های والیبال، انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد ۱۳۷۲.
۴. استفان فریزر (ترجمه محسن ثالثی). مفاهیم اساسی استراتژی و تاکتیک در والیبال، نشر علم و حرکت، سال ۱۳۷۲.
۵. ابراهیم، خسرو. الگوی والیبال، سازمان تربیت بدنسازی و معاونت فرهنگی و آموزشی ۱۳۷۶.
۶. باربارا ال، ویرا (ترجمه هوشنگ سلیمانی). گام های موفقیت در والیبال، سازمان تربیت بدنسازی سال ۱۳۷۱.
۷. سراج زاده، غلامرضا. مراحل موفقیت در فرآگیری تکنیک های والیبال، انتشارات فدراسیون والیبال، ۱۳۷۴.
۸. برتویوسی، باب، (میترا پور شهراب). تمرینات قهرمانی والیبال، انتشارات دانشگاه گیلان، سال ۱۳۷۳.
۹. معمری، علیرضا. والیبال همراه، انتشارات مؤسسه کتاب همراه، سال ۱۳۷۹.
۱۰. کردبچه، قاسم. راهنمای مربیان والیبال، انتشارات دانشگاه علم و صنعت، سال ۱۳۷۴.

.۱ Assessment of SportSkills and Motor Abilities Sport Skill Testing1

.۲ Bardfor N. Strand and Rolayne Wilson (91) Assessing Sport Skills, Kinetics1 Publishers. Human

منابع فصل ۶

۱. تمرز، هنریک، علم و دانش در خدمت ورزش وزنه برداری.

.Ajan. T, Baroga L (8891). Weightfing. Medicina publishing house Budapest.2

.Garrett. W, kinkendall D (0002). Excercise and sport science .Lippincott Williams and3Wilkins.

منابع بخش ۳

۱. آقاعدلی نژاد حمید. ارزیابی و مقایسه مهارت‌های روانی بازیکنان هندبال شرکت‌کننده در مسابقات بین‌المللی هندبال دهه فجر. کمیته ملی المپیک، ۱۳۷۶.
۲. اشمیت، ریچارد، ای. مفاهیم اساسی و شیوه‌های مطالعه رفتار و یادگیری حرکتی. واعظ موسوی، سید محمد کاظم. دانشگاه امام حسین، ۱۳۷۵.
۳. انسل، مارک. اچ و همکاران، واژه‌نامه علوم ورزشی، واعظ موسوی، سید محمد کاظم و همکاران. کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران. ۱۳۷۶.
۴. بامگارتن، ت. ا، و جکسن، ا. س. سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنسی، سپاسی، حسین و نوربخش، پریوش، انتشارات سمت ۱۳۷۶.
۵. جوادی پور، محمدرضا. بررسی مقدماتی روانی و اعتبار و نرم‌یابی پرسشنامه آمادگی روانی ورزش قهرمانی، معاونت فرهنگی و آموزشی دفتر تحقیقات و آموزش، ۱۳۷۵.
۶. زبیری، مهدی. مقایسه وضعیت خلق و خود شخصیتی یک گروه منتخب از ورزشکاران نخبه با یک گروه غیر ورزشکار. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران، ۱۳۷۴.
۷. شهریان، ریاب. بررسی میزان ارتباط آمادگی‌های جسمانی و مهارت‌های روانی ورزشکاران منتخب تیم‌های ملی. معاونت ورزش بانوان، انجمن تحقیقات (۱۳۷۶).
۸. شهریان، ریاب. توصیف قابلیت‌های جسمانی و روانی ورزشکاران شرکت‌کننده در مسابقات قهرمانی هندبال بانوان بزرگسال در سال ۷۷. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، مرکز آموزش تربیت بدنسی و علوم ورزشی، ۱۳۷۸.
۹. کاپلان، ه، سادوک، ب. واژه‌نامه جامع روانپژوهی و روانشناسی. دهگانپور، محمد و همکاران. دفتر تحقیقات و انتشارات بدر، ۱۳۷۵.
۱۰. مارتز، راینر. روانشناسی ورزشی، راهنمای مربیان و ورزشکاران. فرهاد هژیر، مؤسسه انتشارات جهاد دانشگاهی، ۱۳۷۲.
۱۱. معاونت ورزش بانوان. انجمن تحقیقات، بررسی ویژگی‌های روانی ورزشکاران زن، ۱۳۷۳.
۱۲. واعظ موسوی، سید محمد کاظم. روانشناسی ورزشی، مقدمه‌ای بر دانشنامه تربیت بدنسی. وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، بنیاد دانشنامه بزرگ زبان فارسی، ۱۳۷۹، الف.
۱۳. واعظ موسوی، سید محمد کاظم. تعیین اعتبار و پایایی سه پرسشنامه آمادگی روانی. وزارت علوم، تحقیقات و فناوری پژوهشکده تربیت بدنسی و علوم ورزشی، ۱۳۷۹، ب.
۱۴. وینتر، گراهام؛ مارتین، کتی. راهنمای عملی روانشناسی ورزشی، واعظ موسوی، سید محمد کاظم. انتشارات دانش افروز، ۱۳۷۹.

630-0401 .load of world-class canoists. Medicine and Science in Sports and Exercise (4991) 62: 51. Bergland, B. Safstrom. B. Psychological monitoring and modulation of training1

889 .8:381-391 (psychosocial functioning after myocardial infarction. journal of Cardiopulmonary 61. Blumenthal, J.A. Emery, C. F., and Rejeski, W.J.The effects of exercise training on Rehabilitation) .

889 .71 .65:473-183 (Blumenthal, J Emery, A. Rehabilitation of patients following myocardial infraction.1Journal of consulting clinical psychology)

099 (San Antonio . USA. junior Olympic weight lifters. Paper Presented at the association for the 81. Bryant, U., Meyers, A. W, and Whelan. J. P. Overtraining and mood change in elite advancement of applied sport psychology. Sep)

9 .Colloins, Cobuild. Essential English Dictionary (8991). USA1

289 .02 .931:7741-0841 (Dimsdale, J.E. and Hackett. T.P. Effect of denial on cardiac health and1Psychological assessment. American Journal of Psychiatry) .

7:027-527 .Structured Psychiatric intervention for cancer patient. Arch Gen. Psychiatry (0991) 12. Fawzy, F.I., Cousins, N., Fawzy, N., Kemeny, M.E., Elashof, R., and Morton, D.A4

299 (August Washington, D.C. overtraining on elite Olympic weightlifters. Paper presented at the meeting of the 22. Grieve,F., Whelan, F.B., Meyers, A.W., and Whelan, J.P. the Psychological effects of American Psychological Association).

499 .32 .61:531-941 ,(Gross, J.D.Hardiness and mood disturbances in swimmers while overtraining. Journal of Sport and Exercise psycholohy) , 4891 .21:54-75 (Olympic speed skaters: A Psychological Perspective. Physician and Sports medicine 42. Gutmann, M.C., Pollack, M.L., Foster, C., and Schmidt, D. Training Stress in

679 .52 .02:58-59 (Hackett, T.P. and Cassem, N.H. White-collar and blue-collar responses to heart attack. Journal of Psychosomatic Research)

099 .62 .43:172-582 (Hauik, O.D. and Malland, J.G. Patterns of emotional reactions after a myocardial infarction. J.Psychosom. Res)

989 .72 .93:182-782 (King, S.A. and Snow, B.R. Factors for Predicting Premature termination from a multidisciplinary inpatient chronic pain program. Pain)

889 .82 .33:14-84 (Kleinke, C.L. and Spangler, A.S. Predicting treatment outcome of chronic backpain patients in a multidisciplinary. Pain)

499:62 (S511. staus during an intercollegiate swim season. Medicine and Science in Sports and 92. Kreider, R.B., Jackson, C.W., Effects of aminoacid supplementation of psychological Exercise)

9891.(Fall. 111-711. relaxation response in Preparation for cardiac surgery. Behavioral Medicine 03. Leserman, J., Sturat, E.M., Mamish, M.E., and Benson, H. The efficacy of the(

099 .43:1-11 (diabetes and a comparison with insulin dependent diabetes . Journal of 13. Mayou, R., Bryant, B. and Turner, R.Quality of life in

- non-insulin dependent Psychosomatic Research)
 189 (San Diego. California. 23. McNair, D.M., Lorr, M., Droppleman. L.F. Manual for the Profile of Mood States.1Educational and Industrial Testing Service (EITS) (
- 5891 (pp:07-08. model. in Clarke, D.H., and Eckert, H.M. (Eds), Limits of Human Performance 33. Morgan, W.P. Selected psychological factors limiting performance: A mental health(
- 789 .12:701-411 (Psychological monitoing of overtraining and Staleness. British Journal of Sports 43. Morgan. W.P., Brown, D.R. Raglin, J.S., O'Connor, P.J., and Ellickson, K.A.1Medicine)
- 889 .02:804-414 (following increased training in swimmers. Medicine and Science in Sports and 53. Morgan,W.P., Costill, D.C., Raglin, J.S. and O'connor P.J. Mood disturbance1Exercise)
- 889 .91:742-362 (Structure, mood state and performance in elite male distance runners: Int. J. Sport 63. Morgan, W.P., O'Connor.P.J., Ellickson, K.A. and Bradley, P.W. Personality1Psychology)
- 599 .73 .Morrow, J.R., (and others) Measurment and evaluation in Human1performance.Human Kinetics,
- 099 2:43-05 (Performance concomitants of increased volume training in athletes. J. of Applied 83. Murphy S.M. Fleck, S.J., Dudley, G., and Callister, R. Pscycho1logical and1Sports Psychology) .
- 199 .93 .63:83-14 (Newton, M., Mutrie, N., and Mc Arthur, J. D. The effects of exercise in a coronary1rehabilitation Program. Scot. Medicine. Journal)
- 989 .41:303-013 (states and salivary cortisol levels following overtaining in female swimmers. 04. O'Connor, P. J., Morgan, W.P., Raglin, J.S., Barksdale, C.N. and Kaline N.H. Mood1Psychoneuroendocrinology) ,
- 199 .32:5501-1601 (increased training in female and male swimmers. Medicined and Scinece in Sport 14. O'Connor P. J., Morgan, W. P., Raglin, J. S. Psychobiological effects of 3 days of1and Exercise)
- 099:42 .(S2-21. supplemebts on exercise related mood changes. Medicine and Science in Sport and 24. Petruzzello, S. J., Landers, D.M., and Billie, J.P. Effect of branched chain aminoacids1Exercise)
- 099 .22:948-358 (successful and unsuccessful women rowwers. Medicine and Science in Sport and 34. Raglin, J.S., Morgan, W.P. and Luchasinger. A.E. Mood states and selfmotivation in1Exercise)
- 2:585+985 .female and male college swimmers International Journal of Sport medicine (1991) 44. Raglin, J.S., Morgan, W.P. and P. J. Changes in mood states during training in1
- 399 (pp:048-058. New York, NY: Mac Millan athletes. In: R.N. Singer, R.N., Murphrey, M., and Tennenat, L. K. (Eds.) Handbppk 54. Raglin, J.S. Overtraining and staleness: Psychometric monitoring of endurance1of research on sport psychology)
- 599 .71:581-991 (discriminate between successful and unsuccessful athletes A metaanalysis. Journal 64. Rowley, A.J. Landers, D.M., Kyllo, B. and Etnier, J.L. Dose the iceberg profile1of Sport and Exercise Psychology)
- 589 .74 .5:084-584 (Shepar, R.J., Kavanagh, A. T., and Klavora, P. Mood State during Post coronary1cardiac rehabilitation. Journal of cardiopulmoary rehabilitation)
- 989 .84 .941:5871-871 (Schleifer, S. J., Macari, M.H. Hinson, D.A. The nature and course of depression1following myocardial infarction. Arch. International Medicine)
- 389 .341:9171-5271 (therapy study. A controlled intervention with subjects following myocardial 94. Stern, M.J., Gorman, P.A. and Kaslow, L. The group counselling versus exercise1infarction. Arch. International Medicine)
- 989 .33:774-884 (Descharge from a coronary care unit: Psychological factors. Journal of 05. Sykes, K.H., Evans, AE., Boyle, D.M., Mcslymoyle, E.L. and Salatina, K.S.1Psychosomatic Research)
- .11995)Winberg, R.S., and Gould, D. Foundation of Sport and Exercise Psychology (5Human kinetics USA.
- 399 .25 .Winter, G. and Martin, C. Sport Psych. Sport Psychology Basic Training Program.1South Australian Sport Institute (SASI(

POMS منبع شناسی مطالعات

Laboratory for Leisure, Tourism Sport
The University of Connecticut
Andrew Yiannakis, Director
43) Sport / Exercise and Mood)
179-8991 Bibliography on the Profile of Mood States in Sport and Exercise Psychology Research,
Arnold Leunes and Burger
Texas AM University
Reference Lists Behavior for giving us permission to include this reference database in our Free Credit: We are grateful to Drs. Leunes and Burger and the Journal of Sport
49 sport-related articles. also relevant to the use of the POMS in research. Thirty-two different sport and exercise psychometric issues, and steroid use are included for the interested reader as they are dealing with athletic injury, disabled athletes, intramural sports, overtraining, there are 491 articles relating to sport and exercise . an additional 36 POMS articles related publications since its introduction to sports in 5791. In this current bibliography, Hayward, and Daiss, 6891 'Snow and LeUes, 4991). There have been 752 POMS- Leunes and others (e.g., Daiss Leunes, 6891 'Leunes and Egeberg, 8891 'Leunes , compilation and extension of past research on the POMS in sport and exercise by POMS quickly gained popularity in sport and exercise. The current bibliography is a states , particularly in people undergoing counseling or psychotherapy. However, the Droppleman in 1791, and was intended to be a measure of "right now" kinds of mood The Profile of Mood States (POMS) was originally published by Mc Nair, Lorr and Larea are represented in the

BASEBALL

37-68 ,3 Friend, J., Leunes, A. (0991). Predicting baseball player performance. Journal of Sport Behavior,

BASKETBALL

.011-911 ,7 characteristics of basketball players, starters and non-starters. International Journal of Craighead, D., Privette, C., Vallianos, F., Byrkit, D. (6891). Personality Sport Psychology,
.2411 ,8 Newby, R., Simpson, S. (4991). Basketball performance as a function of scores on 7 Profile of Mood States. Perceptual and Motor Skills,
) .69-893 see also Disabled/ Wheelchair Athletes) college ablebodied and wheelchair basketball players. perceptual and Motor Skills, 37, *
Paulsen, P., French, R., Sherrill, C. (1991). Comparison of mood states of 3
.6,412-522 program in male collegiate basketball players International Journal of Sport Psychology, Raglin, J., Eksten, F., et al. (5991).
Mood state responses to a pre-season conditioning 2

BOBSLEDDING

).2,412 see also Rowing) *Terry P. (4991). Mood state profiles as indicators of performance among Olympic and World Championship athletes. Journal of Sports Sciences
.36-769 Championship athletes. In S. Serpa, J. Alves, V. Ferreira, and A. Paulo Brito (Eds.), *Terry, P. (4991). Mood state profiles as indicators among Olympic and World 9 Lisbon, Portugal: ISSP. (see also Rowing). Proceedings of the VIIIf ISSP World Congress of Sport Psychology (pp.
399-4991 World Cup bobsleigh . Journal of Sports Sciences, 31, 77-87. Terry, P. (5991). Discriminant capability of pre-performance mood state profiles during the

BODY BUILDING

.1,58-39 composition, and psychological characteristics of competitive female body builders. Freedson, P., Mihevic, P., Loucks, A., Girandola, R. (3891). Physique, body Physician and Sportsmedicine .631-541 .Fuchs, C., Zaichkowsky, L. (3891). Psychological characteristics of male female 6 body builders: The iceberg profile. Journal of Sport Behavior,
) .51-423 see also Steroids/ Drugs). symptoms among anabolic steroid users. The American Journal on Addictions, 1, * Moss, H., Panzak, G., Tarter, R. (2991). Personality, mood, and psychiatric 3

CANOEING

.630-0401 training load of world-class canoeists. Medicine and science in Sports and Exercise, 62, Berglund, B., Safstrdm, H. (4991). Psychological monitoring and modulation of 1

CLIMBING

.1,522-822 mood states during a climb to 3,036 meters. Aviation, Space, and Environmental shukitt-Hale, B., Rauch, T., Foutch, R. (0991). Altitude symptomatology and 6 Medicine,

CRICKET

.312-042 .1 the 991 a "ashes" series. Proceedinh of the Commonwealth Scientific Congress (Victoria, Terry, P. (4991). Pre-performance mood profiles of the England cricket team during 1 British Columbia,(

CYCLING

.9,143-643 selected psychological characteristics of national class American cyclists. Journal of Sport Hagberg, J., Mullin, J., Bahrke, M., Limburg, J. (19791). Physiological Profiles and Medicine,
.9,11-41 status of Olympic road cyclists. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness McCreery, M., Brady, L., O'Brien, M. (6891). Psychological, nutritional and physical Johnson, A., Collins, P., Higgins, I., Harrington, D., Connolly, J., Dolphin, C., 1
.212-612 ,3carbohydrate, protein and fat intake and mood state in trained female cyclists. medicine Keit, R., O'Keefe, K., Blessing, D., Wilson, G. (1991). Alterations in diet and science in sport and Exercise,
.59 ,6line, A.M., Terry, P.C. (8991) Predictive effectiveness of mood on cycling time trial performance. Journal of Sport Sciences,
.881-991 ,3doses of acute aerobic exercise on psychophysiological stress responses in highly trained Rejeski, W.J., Gregg, E., Thompson, A., Berry, M. (1991). The effects of varying cyclists. Journal of Sport and Exercise Psychology,

DISABLED/WHEEL CHAIR ATHLETES

.1,365-865 Comparisons of individuals with congenital and acquired disabilities. Perceptual and Campbell, E. (5991). Psychological well-being of participants in wheelchair sports: Motor Skills,
.404-514 ,1Campbell, E., Jones, G. (4991). Psychological well-being in wheelchair sport participants and nonparticipants. Adapted Physical Education Quarterly,
75-361 .(Champaign, IL.:Human Kinetics. palsied athletes. In M.E. Berridge and G.R. Ward (Eds.), International perspectives on Canabal, M., Sherrill, C., Rainbolt, W. (7891). Psychological mood profiles of elite adapted physical activity (pp.
.865-975 ,6Fung, L., FU, F. (5991). Psychological determinants between wheelchair sport finalists and non-finalists. International Journal of Sport Psychology,
.21-12 ,wellbeing of wheelchair tennis participants and wheelchair nontennis participants. Greenwood, C., Dzewaltowski, D., French, R. (0991). Self-efficacy and psychological Adapted Physical Activity Quarterly,
.811-421 ,proiles between able-bodied and wheelchair athletes. Adapted physical Activity Henschen K., Horvat, M., French, R. (4891). A visual comparsion of psychological Quarterly,
.82-731 States wheelchair basketball team. International Journal of Sport Psychology, 32, Henschen, K., Horvat, M., Roswal, G. (2991). Psychological profiles of the United
1
51-221 .characteristics of male and female able-bodied and wheelchair athletes. Paraplegia, 42, Horvat, M., French, R., Henschen, K. (6891). A comparison of the psychological
.41-81 ,5Horvat, M., Roswal, G., Henschen, K. (1991). Psychological profiles of disabled male athletes before and after competition. Clinical Kinesiology,
.45-97 Berlin:Springer-Verlag. bodiedathletes. In G.Doll-Teppe, C.Dahms, B.Doll, H.vonSeizam(Eds.), the psychological profiles of wheelchair athletes, wheelchair nonathletes, and able-Jacobs, D., Roswal, G., Horvat, M., Gorman, D. (0991). A comparison between Adapted physical activity (pp.
.395-495 ,5Mastro, J., French, R., Hall, M. (7891). Test-retest reliability of the profile of Mood Statues using visually impaired athletes. perceptual and Motor Skills,
.93-64 ,0characteristics of elite visually impaired athletes: The iceberg profile. Journal of Sport Mastro, J., French, R., Henschen, K., Horvat, M. (7891). psychological Behavior,
9,0931 .Patten, C., Harris, W., Leathemman, D. (4991). Psychological characteristics of elite wheelchair althletes: The iceberg profile. perceptual and Motor Skills,
.0611-2611 ,1Paulsen, P., French, R., Sherrill, C. (0991). Comparison of wheelchair athletes and nonathletes on selected mood states. Perceptual and Motor Skills,
see also Basketball). ablebodied and wheelchair basketball players. perceptual and Motor Skills, 37, 693-893. *Paulsen, P., French, R., Sherrill, C. (1991). Comparison of mood States of college(

EXERCISE AND FITNESS/ AEROBICS

.8-01 ,5aerobic exercise withdrawal. Indiana Alliance for Health, physical Education, Recreation Bahrke, M., Thompson, C., Thomas, T. (6891). Mood alterations following and Dance Journal,
.756-856 ,1Barabasz, M. (1991). Effects of aerobic exercise on transient mood state perceptual and Motor Skills,
.689 Use of exercise for stress reduction: The state-of-the-art. In L.e.1Unestahl (Ed.), Sport psychology, Orebro, Sweden: Veje publishing Inc. Berger, B. .
.134-744 ,0response, and group interaction for stress reduction. Journal of Sport and Exercise Berger, B., Friedman, E., Eaton, M. (8891). Comparison of jogging, the relaxation Psychology,
.505-015 ,6physiological effects physical conditioning for the elderly. Journal of Psychosomatic. Blumenthal, J. Schocken, D., Needels, T., Hindle, P. (2891). psychological and Research,
.925-635 ,4changes accompany aerobic exercise in healthy middle-aged adults. Psychosomatic Blumenthal, J., William, R., Needels, T., Waiiace, A. (2891). Psychological Medicine,
.567-577 ,7Rippe, J. (5991). Chronic psychological effects of exercise and exercise plus cognitive Brown, D., Wang, Y., Ward, A., Ebbeling, C., Fortlage, L., Puleo, Benson, H., 2strategies. Medicine and Science in Sport and Exercise,
.565-475 ,7Byme, A., Byme, D. (3991). The effect of exercise on depression, anxiety and other mood states: A review. Journal of psychosomatic Research,
.734-94 ,5on psychological well-being and mood state in women. Journal of pshychosomatic Cramer, S., Nieman, D., Lee, J. (1991). The effects of moderate exercise training Research,
.111-511 ,6Daniel, M., Martin, A., Carter, J. (2991). Opiate receptor blockade by naltrexone and mood state after physical activity. British Journal of Sport Medicine,
.5,743-363 fitness in relation to psychological make-up and physiological stress reactivity. De Geus, E., Van Doomen, L., Orlebke, J. (3991). Regular exercise and aerobic psychosomatic Medicine,
.5361-4461 ,9reduction and relaxation training on mood states and type A Scores in habitual aerobic De Vaney, S., Hughey, A., Osborne, W.

- (4991). Comparative effects of exercise7exercisers. *Perceptual and Motor Skills*, .763-973 ,Emery, C., Blumenthal, J. (8891). Effects of exercise training on psychological2functioning in healthy type A men. *Psychology and Health*, .704-414 ,Ewing, J., Scott, D., Mendez, A., Mc Bride, T. (4891). Effects of aerobic exercise5upon affect and cognition. *perceptual and Motor Skills*, .743-353 ,9Catecholamines, and psychological mood alterations: Effects of prolonged exercise. Farrell, P., Gustafson, A., Morgan, W., pert, C. (7891). Enkephalins,1Medicine and Science in Sports and Exercise, .84214perception of exercise-induced symptoms. *Journal of Psychosomatic Research*, 33, Fillingim, R., Roth, D., Haley, W. t (9891). The effects of distraction on the2 .522-032 ,5cardiovascular and subjective responses during subsequent cognitive work. *Journal of Flory*, J., Holmes, D. (1991). Effects of an acute bout of aerobic exercise on3Psychosomatic Research, .56-17 ,9Frazier, E. (8891). Mood states profiles of chronic exercisers with differing abilities.1International Journal of Sport Psychology, .142-152 ,1Fremont, J., *Craighead, L. (7891). Aerobic exercise and cognitive therapy in the1treatment of dysphoric moods. *Cognitive Therapy and Research*, 3-97rest in bulimic women. *Scandinavian Journal of MEdicine and Science in Sports*, 3, Glazer, A., O'Connor, P. (2991). Mood improvements following exercise and quiet7 .292-303 ,9Booker, W. (2891). physical Fitness Training and counseling as treatment for youthful Hilyer, J., Wilson, D., Dillon , C., Caro, L., Jenkins, C., Spencer, W., Meadows, M.,2of fenders. *Journal of Counseling Psychology*, .2,38-78Hill, D., Smith, J.(1991). Effect of time of day on the relationship between mood7state, anaerobic power, and capacity. *Perceptual and Motor skills*, .2,074-674dietary carbohydrate modifications, and high intensity physical performance Medicine Horswill, C., Hickner, R., Scon, J., Costill, D., Gould, D. (0991). Weight loss,2and Science in Sport and Exercise, .083-393 ,2Houmard, J. (1991). Impact of reduced training on performance in endurance1athletes. *Sport Medicine*, ed cross-over trial. *Journal of sychosomatic Research*, 03,553-063. Hughes. J., Casal, D., Leon, A. (6891). Psychological effects of exercise: Azrandomi .503-423 ,exercise on psychological health: A randomized, controlled trial of healthy middle-aged King, A., Taylor, C., Haskell, W., Debusk, R. (9891). Influence of regular aerobic8abults. *Health Psychology*, .292-003 ,2formats of 21 months of exercise training on psychological outcomes in older adults. King, A., Taylor, C., Haskell, W. (3991). Effects of differing intensities and1Health Psychology, .6,306-606male and female recruits before and after basic training. *Aviation, Space, and Kowal*, D., Patton, J., Vogel, J. (8791). Psychological states and aerobic fitness of4Environmental Medicine, .6,29-39Lane, A., Mills, M., Terry, P. (8991) Mood regulation among corporate workers:1Effects of exercise on mood . *Journal of Sport Sciences*. .66-37 ,2Lee, C. (0991) Psyching up for a muscular endurance task: Effects of image content1on performance and mood state. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, .912-932 ,3Leith, L. (0991). Psychological aspects of exercise: A decade on literature review.1Journal of Sport Behavior, .34-25 ,7Lichtman, S., Poser, E. (3891). The effects of exercise on mood and cognitive2functioning. *Journal of Psychosomatic Resarch*, .597-108 ,6Muoulakis, E., Zervas, Y. (3991) Effects of aerobic exercise on mood of adult7women. *Perceptual and Motor Skills*, .3021-9021 ,2McGowan, R., Pierce, E., Jordan, D. (1991). Mood alterations with a single bout7of physical activity. *Perceptual and Motor Skills*, .3,958-668profile of Mood States following a single bout of physical activity: Heart rate and McGowan, R., Talton, B.J., Thompson, M. (6991). Changes in scores of the8changes in affect. *perceptual and Motor Skills*, .431-041 ,5Mclnman, A., Berger, B. (3991). Self-concept and mood changes associated with4aerobic dance, *Australian Journal of Psychology*, .74-16 ,3training on mental well-being in the normal population: A controlled trial. *Journal of Moses*, J., Steptoe, A., Mathews, A., Edwards, S. (9891). The effects of exercise3Psychosomatic Research, .362-862 ,Nagy, S., Frazier, S. (8891). The impact of exercise on locus of control,3self-esteem and mood states. *Journal of Social Behavior and Personality*, ones. *Sport Medicine*, 01, 02-03. O'Connor, P., Morgan, W. (0991). Athletic Performance following rapid traversalzof multiple time .009-509 ,7States and cardiac rehabilitation after acute myocardial infarction. *Medicine and Science Oldridge,N.*, Streiner, D., Hoffmann, R., Huyatt, G. (5991). Profile of Mood2in Sport and Exercise, .191-491 ,9Pierce, E., Pate, D. (4991). Mood alterations in older adults following acute7exercise. *Perceptual and Motor Skills*, 2 .151-661 ,profile of individuals who experience and those who do not experience exercise related Pistacchio, T., Weinberg, R., Jackson, A. (9891). The development of a psychologic1mood enhancement. *Journal Sport Behavior*, .1-4 ,4Pronk, N., Crouse, S., Rohack, J. (4991). Maximal exercise and acute mood5response in women. *Physiology and Behavior*, .1-4 ,4Pronk, N., Ceouse, S., Rohack, J. (4991). Maximal exercise and acute mood5response in women. *Physiology and Behavior*, .841-551 ,mood profiles in women: Preliminary findings in postmenopausal women. *Medicine*, Pronk, N., Jawad, A., Crouse, S., Rohack, J. (4991). Acute effects of walking on3Exercise, *Nutrition, and Health*, .807-317 ,4exercise and altered diet composition on mood states. *Medicine and Science in Sports Prusaczyk*, W., Dishman, R., Cureton, K. (2991). No effects of glycogen depleting2and Exercise, .323-923 ,Raglin, J. (0991). Exercise and mental health-beneficial and detrimental effects.9Sports Medicine, .48-88 ,5Raglin, J., Morgan, W. (4991). Development of a scale for use in monitoring1training induced distress in athletes. *International Journal of Sports Medicine*, .395-206 ,6Roth, D (9891). Acute emotional and psychophysiological effects of aerobic exercise.2Psychophysiology,

.496-107 ,7Roth, D., Bachtler, S., Fillingim, R. (0991). Acute emotional and cardiovascular effects of stressful mental work during aerobic exercise. *Psychophysiology*, .031-631 ,1988). Psychological well-being in physically active and inactive healthy young old to very old Segebartt, K., Nieman, D., Pover, N., Arabatzis, K., Johnson, M. (4women. *Annals of Sports Medicine*, .36-57 ,2Simons, C., Birkimer, J. (8891). An exploration of factors predicting the effects of aerobic conditioning on mood state. *Journal of Psychosomatic Research*, .792-303 ,Salven, L., lee, C. (4991). Psychological effects of exercise among adult women:9The impact of menopausal status. *Psychology and Health*, .302-802 ,6women: The relationship between menopausal status, hormone replacement therapy, Slaven, L., lee, C. (7991). Mood and symptom reporting among middle-aged 1and exercise participation. *Health Psychology*, .74-45 ,4cardiovascular fitness groups on plasma catecholamine and selected behavioral responses Sothmann, M., Horn, T., Jart, B., Gustafson, A. (7891). Comparison of discrete 2to psychological stress. *Psychophysiology*, .736-246 ,0hypertensive volunteers: A randomizer control study. *Journal of Psychosomatic Research*, Stanton, J., Arroll, B. (6991). The effect of moderate exercise on mood in mildly 4Research, .19-601 ,Steptoe, A., Bolton, J. (8891). The short-term influence of high and low intensity 2physical exercise on mood. *Psychology and Health*, .923-043 ,Steptoe, A., Cox, S. (8891). Acute effects of aerobic exercise on mood. *Journal of Health Psychology*, .725-745 ,3training on mood and perceived coping ability in anxious adults from the general Steptoe, A., Edwards, S., Moses, J., Mathews, A. (9891). The effects of exercise 3population. *Journal of Psychosomatic Research*, .542-252 ,0mental stress following vigorous exercise in sportsmen and inactive men. Steptoe, A., Kearsley, N., de Walters, N. (3991). Cardiovascular activity during 3Psychophysiology, .98-99 ,Steptoe, A., Kearsley, N., de Walters, N. (3991). Acute mood response to maximal 8and submaximal exercise in active and inactive men. *Psychology and Health* .(3991) .582-292 ,4Psychophysiological profiles in response to various challenges during recovery Szabo, A., Peronnet, F., Boudreau, G., CBte, L., Gauvin, L., Seraganian, P. 1from acute aerobic exercise. *International Journal of Psychophysiology*, .74-84 ,4Terry, P., Hall, A. (6991). Development of normative data for the profile of mood 1States for use with athletic samples. *Journal of Sports Sciences*, .756-566 ,6cardiovascular fitness have differdnt effects on mental health and mood. *Journal of Thirlaway, K., Benton, D. (2991). Participation in Physical activity and 3Psychosomatic Research*, .19-001 ,9and psychological responses to eccentric exercise, Canadian Journal of Applied Thomas, T., Londeree, B., Lawson, D., Ziogas, G., Cox, R. (4991). Physiological 1Physiology, .915-225 ,2Veale, D. (1991). Psychological aspects of staleness and dependence on exexcise. 1International Journal of Sports Medicine, .733-243 ,3Wilfley, D., Kunce, J. (6891). Differential physical and psychological effects of 3exercise, *Journal of Counseling Psychology*, .990-5011states, Physical fitness, and plasma beta-endorphin. *Perceptual and Motor Skills*, 36, Williams, J., Getty, D. (6891). Effect of levels of exercise on Psychological mood 1 .321-141 ,0Yeung, R.R. (6991). The acute effects of exercise on mood state. *Journal of 4Psychosomatic Research*,

FENCING

) .841-951 ,9see also Swimming) exercise modes: Swimming, bpdv conditioning, hatha yoga, and fencing. Research Berger, B., Owen, D. (8891). Stress reduction and mood enhancement in four 5Quarterly for Exercise and Sport,

FIELD HOCKEY

.173-773 ,2measures in predicting selection during field hockey trials. *Perceptual and Motor Skills*, Terry, P., Youngs, E. (6991). Discriminant effectiveness of psychological state 8

FOOTBALL

.337-437 ,3Daiss, S., LeUnes, A., Nation, I. (6891). mood and locus of control of college and 6professional football players. *Perceptual and Motor Skills*, .472-872 ,6means of selecting successful college and professional football players. *Jounal of Sports Daus*. A., Wilson, J., Freeman, W. (9891). Psychological testing as an auxiliary 2Medicine and Physical Fitness, .931-941 ,LeUnes, A., Nation, I. (2891). Saturday's heroes: A psychological portrait of 5college football pleyers. *Journal of Sport Behavior*, .1-8 ,continuation in a collegiate football program. *Journal of Applied Research in Coaching* LeUnes. A., Daiss, S., Nation, J. (6891). Some psychological predictors of 1and Athletics, .176-476 ,9McGowan, R., Shule, B. (9891). Taxk complexity and in collegiate football. 6Perceptual and Motor Skills, .201 2as determined by position, clasification, and redshirt status. *Journal of Sport Behavior*, 6, Nation, J., LeUnes, A. (3891). Personality characteristics of intercollegiate players 9 .1-3 ,0Nation, J., LeUnes. A. (3891). A personality profile of the black athlete in college 2football. *Psychology*, .3801-9801 ,3Newby, R., Simpson, S. (1991). Personality profile of nonscholarship college 7football players. *Perceptual and Motor Skills*, .53-046players from nonscholarship and scholarship programs. *Perceptual and Motor Skills*, 87, football players from nonscholarship and scholarship programs. *Perceptual and football* Simpson, S., Newby, R. (4991). Scores on Profile of Mood States of college 6

GENERAL USES

.554-364 ,4Brand, N. Verspoi, L., Oving, A. (7991). Induced mood and selective attention. 8Perceptual and Motor Skills, .367-177 ,8Cockerill, I. Wormington, J., Nevill, A. (4991). Menstrual-cycle effects on mood 3and perceptual-motor performance. *Journal of Psychosomatic Research*, .3638-177,Cockerill, I., Wormington, J., Nevill, A. (4991). Menstrual-cycle effects, 7 .300-9001contact and placebo-enotrolled study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46, (6991). Mood management and nicotine

gum in smoking treatment: A therapeutic Hall, S., Munoz, R., Reus, V., Sees, K., Duncan, C., Humpleet, G., Hartz, D.1 .434 ,2Hill, G., Hill, D. (1991). Influence of time of day on responses to the profile of7Mood States. Perceptual and Motor Skills, .163-073 ,6Jin, P. (2991). Efficacy of Tai Chi, brisk walking, meditation, and reading in reducing3mental and emotional stress. Journal of Psychosomatic Research, .7511-2611 ,0expectation on moods and symptoms during cold weather military training. Aviation, Johnson, R., Branch, L., McMenemy, D. (9891). Influence of attitude and6Space, and Enviornmental Medicine, .5-65people's performance on the profile on Mood States (POMS). Clinical Gerontologist, 7, Kaye, M., Lawton, M., Gitlin, L., Kleban, M., Windsor, L., Kaye, D. (8891). Olders .261-671 ,3and coping patterns in a successful North pole expedition team. Journal of Research in Leon, G., McNally, C., Ben-Porath, Y. (9891). Personality characteristics, mood,2Oersonality, .05-67 ,1Morgan, W. (0891). The trait Psychology controversy. Research Quartert-ly for5exercise and Sport, .99-08992.July). Test of champions. Psychology Today, 1Morgan. W) .772-492 ,6Variations across Participation level. Gender, Type of sport, and success. International Newcombe, P., Boyle, G (5991). High school student's sport Personalities:2Journal of Sport Psychology .34-059members of a small polar expedition. Aviation, Space, And Enviornmental Medicine, 66, Palinkas, L., Suedfeld. P., steel, G. (5991). Psychological functioning among9 .87-48 ,Prapavessis, R. (3991). A review of the Profile oe Mood States (POMS) in the5Prediction of athletic success. Journal of Applied Sport Psychology, .581-991 ,7discriminate between successful and less successful athletes A meta-analysis. Journal of Rowley, A., Landers. D., Kyllo, L., Etnier, J. (5991). Does the iceberg profile1Sport and exercise Psychology, .903-423 ,Terry, P. (5991). The efficacy of mood state profiling with elite performers: A review9and synthesis. The Sport Psychologist,

GYMNASTICS

.241-841 ,1Edwards, S., Huston, S. (4891). The clinical aspects of sport psychology. Physical4Educator, .66-373team for the 8891 Olympics: A multimodal approach. The Sport Psychologiest, 3, Gordin, R., Henschen, K. (9891). Preparing the USA women's artistic gymnastics3) .559-269 ,8see also Injury) Kolt, G., Kirkby, R. (4991). Injury, anxiety, and mood in competitive gymnasts.7Perceptual and Motor Skills,

INJURY

) .559-269 ,8see also Gymnastics) Kolt, G., Kirkby, R. (4991). Injury, anxiety, and mood in competitive gymnats.7Perceptual and Motor Skills, .692-992 ,1I. avell, L., Flint, F. (6991). The erlationship of stress, competitive anxiety, mood3state, and social support to athletic injury. Journal of Athletic Training, .162-472 ,McDonald, S., Hardy, C. (0991). Affective response patterns of the injured4athlete: An exploratory analysis. The Sport Psychologist, .992-403 ,4McGowan, R., Pierce, E., Williams, M., Eastman, N. (4991). Athletic injury and3self diminution. Journal of Sports Medicine and physical Fitness, .72-93 ,7Morgan, W., Horstman, D. (8791). Psychometric correlates of pain perception.4Perceptual and Motor Skills, .253-963 ,Smith, A., Scott. S. Wiese, D. (0991). The psychological effects of sports injuries9coping. Sports Medicine, .83-05 ,5Smith, A., Scott, S., O'fallon, W., Young, M. (0991). Emotional responses of6athletes to injury. Mayo clinic Proceedings. (3991) .939-749 ,8Competitive athletes: Preinjury and postinjury mood stats and self-esteem. Mayo Smith, A., Stuart, M., Wiese-Bjornstal, D., Milliner, E., O'Fallon, W., Crowson, C6Clinic Proceedings,

INTRAMURALS

.(599Factors influencing intramural sport participation. NMSA Journal, 91, 44-84. Bourgeois, A., LeUnes. A., Burkett. S., Diggars-Bourgeois, T., Frind,I., Meyers,1M) .

JUDO

.43-05 ,performance concomitants of increased volume training in elite athletes. Journal of Murphy, S., Fleck,S., Dudley, G., Callister, R. (0991). Psychological and2Applied Sport Psychology,

KARATE

.5,21-31,71,233McGowan, R., Jordan, C. (8891). Mood states and physical activity. Louisiana1Alliance for Health, Physical Education and Dance Journal, .663-373 ,between belt ranks in karate tournament competitors. Perceptual and Motor McGowan, R., Miller, M., Henschen, K. (0991). Differences in mood states3Skills,Psychologicst,) .559-269 ,8see also Injury) Kolt, G., Kirkby, R. (4991). Injury, anxiety, and mood in competitive gymnasts.7Perceptual and Motor Skills,

INJURY

) .559-269 ,8see also Gymnastics) Kolt, G/. Kirkby, R. (4991). Injury, anxiety, and mood in competitive gymnats.7Perceptual and Motor Skills, .692-992 ,1I. avell, L., Flint, F. (6991). The relationship of stress, competitive anxiety, mood3state, and social support to athletic injury. Journal of Athletic Training, .162-472 ,McDonald, S., Hardy, C. (0991). Affective response patterns of the injured4athlete: An exploratory analysis. The Sport Psychologist, .992-403 ,4McGowan, R., Pierce, E., Williams, M., Eastman, N. (4991). Athletic injury and3self diminution. Journal of Sports Medicine

and physical Fitness,
.72-93 ,7Morgan, W., Horstman, D. (8791). Psychometric correlates of pain perception.4Perceptual and Motor Skills, .253-963 ,Smith, A., Scott. S. Wiese, D. (0991). The psychological effects of sports injuries9coping. Sports Medicine, .83-05 ,5Smith, A., Scott, S., O'fallon, W., Young, M. (0991). Emotional responses of6athletes to injury. Mayo Clinic Proceedings. (3991) .939-749 ,8Competitive athletes: Preinjury and postinjury mood state and self-esteem. Mayo Smith, A., Stuart, M., Wiese-Bjornstal, D., Milliner, E., O'Fallon, W., Crowson, C6Clinic Proceedings,

INTRAMURALS

.(599Factors influencing intramural sport participation. NMSA Journal, 91, 44-84. Bourgeois, A., LeUnes. A., Burkett. S., Diggars-Bourgeois, T., Friend,I., Meyers,1M) .

JUDO

.43-05 ,performance concomitants of increased volume trainnig in elite athleies. Journal of Murphy, S., Fleck, S., Dudley, G., Callister, R. (0991). Psychological and2Applied Sport Psychology,

KARATE

.5,21-31,71,233McGowan, R., Jordan, C.(8891). Mood states and physical activity. Louisiana1Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance Journal,

.74-051between belt ranks in karate tournament competitors. Perceptual and Motor Skills,17, McGowan, R.,Miller, M., Henschen, K. (0991). Differences in mood states1

.321-821 ,5McGowan, R., Pierce, E., Jornan, R. (2991). Differences in precompetitive mood7states between black-belt ranks. Perceptual and Motor Skills,

.84 ,4Terry, P. (6991). Discriminant capability of psychological state measures in predicting1performance outcome in karate competition. Journal of Sports Sciences,

.572-682 ,1measures in predicting performance outcome in karate competition. Perceptual and Terry, P., Slade, A. (5991). Discriminat effectiveness of psychological state8Motor Skills,

MARATHON

.(689Psychological characteristics of elite and nonelite1IL,:Human Kinetics. marathon runners. In D. Landem. (Ed.), Sport and elite performers. Champaign, Durtschi. S., Weiss. M) .

.5921-0031 ,5Gondola, J., Tuckman, B. (2891). Psychological mood states in “average”5marathon runners. Perceptual and Motor Skills, .52-232study using a Swedish version of the POMS test. Scandinavian Journal of Psychology, 23, Hassmen, P., Blomstrand, E. (1991).

Mood change and marathon running:A pilot2

.901-611 ,7Kirby, R.J. (6991). Ultraendurance running: A case study. International Journal of2Sport Psychology,

,49-87938.April). The mind of marathoner. Psychology Today, 1Morgan W) .

.922-532 ,0Tharion, W., Strowman, S., Rauch, T.(8891). Praofile of changes in moods of1ultramarathoners. Journal of Sport and Exercise Psychology,

.113-6131changes experienced when running an ultramarathon. Perceptual and Motor Skills, 17, Tharion, W., McMenemy, D., Terry, A., Rauch, T(0991). Recovery of mood1

.711-811 ,0Wilson, V., Morley, N., Bird, E(0891). Mood profiles of marathon runners.5joggers and nonexercisers. Perceptual and Motor Skills,

.79-001 ,0Wittig, A., Houmard, J., Costill, D.(9891). Psychological effects during reduced1training in distance runners. International Journal of Sports Medicine,

OVERTRAINING

.142-642 ,81994).Psychological and immunological correlates of acute overtraining. British Journal of fry, R.,Grove, J., Morton, A., zeroni, P., Gaudieri, S., Keast, D. (2Sports Medicine,

) .531-941 ,6see also Swimming/ Diving) Gross, J. (4991). Hardiness and mood disturbance in swimmers while overtraining.1Journal of Sport and Exercise Psychology.

.123-723 ,0Hooper, S., Mackinnon, L. (5991). Monitoring over raining in athletes. Sports2Medicine,

).1-21 ,8see also Hooper, S., Mackinnon, L., Hanrahan, S. (7991). Mood states as an indication of2Swimming/ Diving) staleness and recovery. International Journal of Sport psycgology,

SAILING

).415 ,2see also Running) Joesting, I (1891). comparison of personalities of athletes who sail with those who5run. Perceptual and Motor Skills,

SCUBA DIVING

.(599Anxiety and panic in recreationak scuba divers. Sports.1Morgan, W) .

SHOOTING

.322-432 ,performance: The mental health and zone of optimal function models. The Sport Papavessis, H., Grove, J. (1991). Precompetitive emotions and shooting5Psychologist,

.18-99 ,5Papavessis, H., Grove, J. R. (4991). Personality variables as antecedents of2precompetitive mood states. International Journal of Sport Psychology,

SKATING

.5-75Olympic speed skaters: A psychological perspective, Physician and Sportmedicine, 21, Gutmann. M., Pollock, M., Foster, C., Schmidt, D. (4891). Training stress in4

SOCCER

,Hassmen, P., Blomstrand, E.(5991). Mood state realtionships and soccer team9performance, The Sport Psychologist.792-803 ,
0 .731-641 ,Robinson, D., Howe B. (7891). causal attribution and mood state relationships oflsoccer players in a sport achievement setting.
Journal os Sports Behavior ,STEROIDS/ DRUGS
.321990,438-533).Selectedpsychological characteristics of anabolic-androgenic steroid users. New England Bahrke, M., Wright, I., O'Con-
nor, I., Strauss, R., Catlin, D. (3Journal of Medicine,
.18-98 ,9Bumett, K., Kleiman, M. (4991). Psychological characteristics of adolescent steroid2users. Adolescence,
.943-653 ,Choi, P., Parrott, A., Cowan, D. (0991). High-dose anabolic steroids in strength5athletes. Effects upon hostiltiy and aggression.
Human Psychopharmacology,
.42-14 ,Evans, M., Weinberg, R., Jackson, A. (2991). Psychological factors related to drug6use in college athletes. The Sport Psychologist.
.Watkins, T. Reilly, L. Burwitz (Eds.), Sports science, New York: E. F. N. Spon factors Howe, B., Bell, G. (6891). Mood states and motiva-
tions of biathletes. In Green, ., Burke, K. Nix, C., Lambrecht. K., Masson, D. (5991). Psychological1LTD.

VOLLEYBALL

Newby, R., Simpson, S. (6991). Correlations between mood state scores and8volleyball performance. Perceptual and Motor Skills3511- ,3 ,
.4511
Wilson. V., Ainsworth, M., Bird, E. (5891). Assessment of attentional abilities in1male volleyball athletes. International Journal of Sport
Psychology.962-603 ,6 ,

WEIGHTLIFTING

Biaotto, J., Ritter, E., rrando,
.11987,13).andPOMSE,(1powerlifters. Powerlifting USA.
)34-05 ,7see also Running) Dyer, J., Grouch, J. (8891). Effects of running and other activites on mood.6perceptual and Motor Skills,
.701-511 ,7Reilly, T., Piercy, M. (4991). The effect of partial sleep deprivation on3weight-lifting performance. Ergonomics,

WRESTLING

.48 ,13-34 ,Nagle, F., Morgan, W., Hellickson, R., Serfass, R., Alexander, I. (5791). Soptting3success traits in Olympic contenders. Physi-
cian and Sportsmedicine,
.843-853 ,2Silva, J., Schultz, B., Haslam, R., Murray, D. (1891). A psychophysiological5assessment of elite wrestlers. Research Quarterly
for Exercise and Sport
.97-201 ,6characteisties of contestants at the United States Olympic Wrestling trials. International Silva, J. Schultz, B. Haslam. R., Manin,
T., Murray, D. (5891). Discriminating1Journal of Sport Pshchology,

REFERENCES

Daiss, S., LeUnes, A. (6891). An annotated bibliography on the profile of Mood1States in Sports. Journal of Research in Coaching and
Athletics.841-961 , ,
.579-0991Social and Behavioral Sciences Documents. 8, 36-46. LeUnes. A., Egeberg, A. (8891). Bibliography on the profile of Mood
States.1
.579-8891journal of Sport Behavior, 11, 312-932. LeUnes. A., Hayward, S., Daiss, S. (8891). Annotated Bililography on the profile1of
Mood States in sport,
Snow, A., LeUnes, A. (4991). Characteristics of Sport research using the profile of1Mood States. Journal of Sport Behavior702-112 ,7 ,

پیوست ب

طریقه اجرای آزمون‌ها و نمره‌دهی به آنها

آزمون آمادگی روانی ورزشکاران رشتہ.....

لطفاً پرسش‌های زیر را با دقت بخوانید و با علامت ضربدر مناسب ترین حالت خود را در ستون مربوط نشان دهید.

| ردیف | سوالات |
|------|--|
| ۱ | ورزشکاری منظم و با انگیزه هستم. |
| ۲ | موفقیت‌ها و توجه به توانایی‌هایم، انگیزه‌ام را بیشتر می‌کنم. |
| ۳ | در مسابقه، برای تمرکز به طرح و استراتژی روشنی که محصول تمرین‌هایم است توجه می‌کنم. |
| ۴ | برای تمرکز فکر به تکنیک‌های پایه و درست توجه می‌کنم. |
| ۵ | من دارای نگرش و تصویر ذهنی مثبتی از زندگی هستم. |
| ۶ | رقابت با ورزشکاران همسطح یا بالاتر از خودم، اعتماد به نفس مرا افزایش می‌دهد. |
| ۷ | من می‌توانم عصبانیت و ناراحتی خودم را به احساسات سازنده و مثبت تبدیل کنم. |
| ۸ | در جریان مسابقه، اگر شدیداً ناراحت و عصبانی شوم، معمولاً می‌توانم آرامش خود را به دست آورم. |
| ۹ | برای آماده شدن برای مسابقه، تمرین ذهنی و تصویرسازی می‌کنم. |
| ۱۰ | برای رسیدن به اهداف، از برنامه‌ریزی دقیقی پیروی می‌کنم. |
| ۱۱ | حداکثر استفاده را از تمرینات می‌برم و هر گونه تمرین تکمیلی لازم را انجام می‌دهم. |
| ۱۲ | احساس رضایت ناشی از آگاهی بر توانایی و تلاش در انجام تمرینات، انگیزه‌ام را بیشتر می‌کند. |
| ۱۳ | هر گاه اشکالی در عملکرد ورزشی من پیش آید، روشی‌ای دارم که با اجرای آنها اشکال را برطرف کنم. |
| ۱۴ | اگر تمرکز خودم را از دست بدhem، می‌دانم چگونه آن را سریعاً به دست آورم. |
| ۱۵ | در موقعیت‌های دشوار من به توانایی خود برای عملکرد خوب ایمان دارم. |
| ۱۶ | من انتظار دارم تا در ورزش و زندگی موفق باشم. |
| ۱۷ | در جریان مسابقه به ندرت اجازه می‌دهم تا چیزی مرا ناراحت کند. |
| ۱۸ | اگر در مسابقه‌ای شکست بخورم، می‌توانم احساسات خود را کنترل کنم. |
| ۱۹ | من دوست دارم چگونگی اجرای استراتژی‌هایم را در حین مسابقه در ذهن مجسم کنم. |
| ۲۰ | من اهداف تمرینی ویژه‌ای دارم. |
| ۲۱ | من تلاش، انجام تمرینات و شرکت در مسابقات را عوامل موفقیت خود می‌دانم. |
| ۲۲ | حرکات ورزشی را با تمرکز فکر انجام می‌دهم. |
| ۲۳ | اغلب مردم به من به عنوان فردی با اعتماد به نفس نگاه می‌کنند. |
| ۲۴ | مریبان من عقیده دارند که میزان کنترل احساسات من بالاست |
| ۲۵ | من معمولاً برای آماده شدن از تصویرسازی استفاده می‌کنم. |
| ۲۶ | زمانی که بهترین عملکرد ورزشی خود را در ذهن مجسم می‌کنم، از تمامی حواس خود برای ایجاد تصویر ذهنی روشی از محیط، حریفان و شرایط موجود استفاده می‌کنم. |
| ۲۷ | من معمولاً می‌توانم موفقیت خود را در ذهن مجسم کنم. |
| ۲۸ | من اهدافی کوتاه مدت (روزانه، هفتگی و ماهانه) و اهدافی بلند مدت (سالانه و طولانی‌تر) دارم. |
| ۲۹ | به منظور آمادگی برای مسابقه، استراتژیها و اهداف ویژه‌ای را مشخص می‌کنم. |
| ۳۰ | من به طور منظم پیشرفت خود را در رابطه با هدف‌هایی بازبینی می‌کنم. |
| ۳۱ | با تجربه و تحلیل علل ناکامی‌هایم، راهی را برای پیشرفت و موفقیت جستجو می‌کنم. |

| | |
|--|----|
| من با پیش‌بینی موقیت‌های آینده، انگیزه پیدا می‌کنم. | ۳۲ |
| پس از هر اشتباه می‌توانم سریعاً آرامش خود را بدست آورم. | ۳۳ |
| فعالیت‌های ورزشی خود را به اجرای مناسب تقسیم می‌کنم. | ۳۴ |
| من از شرکت در جلسات تمرینی سنگین و دشوار لذت می‌برم. | ۳۵ |
| در مسابقات بزرگ و مهم من انتظار موقیت دارم. | ۳۶ |
| عصبانیت و خشم به ندرت روی عملکرد ورزشی من تأثیر منفی دارد. | ۳۷ |
| زمانیکه شرایط روحی من در زمان مسابقه مناسب نباشد، آن را تشخیص می‌دهم. | ۳۸ |
| برای رسیدن به اهداف مهم، به طور منظم زمانی را برای تجسم ذهنی صرف می‌کنم. | ۳۹ |
| من از تقویم تمرینی منظم استفاده می‌کنم. | ۴۰ |
| با هدف رسیدن به اوج توانایی‌هایم در ورزش انگیزه پیدا می‌کنم. | ۴۱ |
| با یادگیری مهارت‌های تازه و علاقمندی برای شرکت در مسابقاتی که می‌تواند فرصتی برای تمرین مهارت‌هایم باشد، انگیزه پیدا می‌کنم. | ۴۲ |
| مربی و افراد تیم من بر این باورند که در تمرین و مسابقه از تمرکز بالایی برخوردارم. | ۴۳ |
| یک عملکرد ضعیف، تأثیری روی تمرکز من برای اجرای فعالیت یا مسابقه بعدی ندارد. | ۴۴ |
| من در تمامی فعالیتهای رقابتی، عموماً از اعتماد به نفس بالایی برخوردار هستم. | ۴۵ |
| حتی اگر شرایط مطابق میل من نباشد، باز هم می‌توانم به کار خود ادامه دهم. | ۴۶ |
| تصویرسازی این اجازه را به من می‌دهد که قبیل از اینکه واقعاً با مشکلی رویرو شوم، طرحی آماده داشته باشم. | ۴۷ |
| وقتی تصویرسازی ذهنی می‌کنم، تصاویر و احساساتم کاملاً روشن هستند. | ۴۸ |
| در تمام جنبه‌های زندگیم برای خود هدفهایی دارم. | ۴۹ |
| من برنامه منظمی برای دوره قبل از مسابقه دارم و همیشه بر اساس آن عمل می‌کنم. | ۵۰ |
| هدفهای تمرینی خود را مشخص می‌کنم تا در شرایط دشوار انگیزه‌ام را حفظ کنم. حتی اگر شرایط مطابق میل من نباشد، باز هم می‌توانم به کار خود ادامه دهم: | ۵۱ |
| من روش ویژه‌ای برای تمرکز دارم که همیشه قبل از مسابقه از آن استفاده می‌کنم. | ۵۲ |
| من حتی تحت فشارهای زیاد نیز اعتماد به نفس خود را حفظ می‌کنم. | ۵۳ |
| من زمانی که در شرایط بحرانی هستم، برای بهتر کردن توانایی‌هایم اعتماد به نفس خود را حفظ می‌کنم. | ۵۴ |
| نگرش من نسبت به تمرین و مسابقه معمولاً ثابت است. | ۵۵ |
| به آسانی از چیزهایی که در کنترل من نیستند ناراحت نمی‌شوم. | ۵۶ |
| من از تصویرسازی ذهنی برای کمک به خود و به منظور یادگیری و تمرین مهارت‌های ورزشی جدید استفاده می‌کنم. | ۵۷ |
| من از تصویرسازی ذهنی برای آشنایی با شرایط و موقعیت‌های خاص با محیط مسابقه استفاده می‌کنم. | ۵۸ |
| من برای تغییرات پیش‌بینی نشده و یا موقعیت‌های نامساعد، طرحی کمکی دارم. | ۵۹ |
| اگر از نظر عملکرد ورزشی دچار مشکلاتی شوم با توجه به هدف در عملکردم تجدیدنظر کرده و اصلاحات لازم را به عمل می‌آورم. | ۶۰ |

پاسخنامه آزمون آمادگی روانی ورزشکاران

میزان تحصیلات

محل تولد

نام خانوادگی

نام

رشته ورزشی

| ردیف | هرگز | بندرت | بعضی اوقات | بیشتر اوقات | همیشه |
|------|------|-------|------------|-------------|-------|
| ۱ | | | ۳۱ | | |
| ۲ | | | ۳۲ | | |
| ۳ | | | ۳۳ | | |
| ۴ | | | ۳۴ | | |
| ۵ | | | ۳۵ | | |
| ۶ | | | ۳۶ | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|----|--|--|--|--|----|
| | | | | | ۳۷ | | | | | ۷ |
| | | | | | ۳۸ | | | | | ۸ |
| | | | | | ۳۹ | | | | | ۹ |
| | | | | | ۴۰ | | | | | ۱۰ |
| | | | | | ۴۱ | | | | | ۱۱ |
| | | | | | ۴۲ | | | | | ۱۲ |
| | | | | | ۴۳ | | | | | ۱۳ |
| | | | | | ۴۴ | | | | | ۱۴ |
| | | | | | ۴۵ | | | | | ۱۵ |
| | | | | | ۴۶ | | | | | ۱۶ |
| | | | | | ۴۷ | | | | | ۱۷ |
| | | | | | ۴۸ | | | | | ۱۸ |
| | | | | | ۴۹ | | | | | ۱۹ |
| | | | | | ۵۰ | | | | | ۲۰ |
| | | | | | ۵۱ | | | | | ۲۱ |
| | | | | | ۵۲ | | | | | ۲۲ |
| | | | | | ۵۳ | | | | | ۲۳ |
| | | | | | ۵۴ | | | | | ۲۴ |
| | | | | | ۵۵ | | | | | ۲۵ |
| | | | | | ۵۶ | | | | | ۲۶ |
| | | | | | ۵۷ | | | | | ۲۷ |
| | | | | | ۵۸ | | | | | ۲۸ |
| | | | | | ۵۹ | | | | | ۲۹ |
| | | | | | ۶۰ | | | | | ۳۰ |

تفسیر آزمون:

نحوه استفاده از آزمون آمادگی روانی

۱. این آزمون شامل ۶۰ پرسش می باشد.
۲. پرسش ها ۶ عامل آمادگی روانی را که شامل: انگیزش، تمرکز، اعتماد به نفس، کنترل حالات روحی، تصویرسازی ذهنی و هدفمندی می باشد، ارزیابی می نماید. برای هر مورد ۱۰ پرسش در نظر گرفته شده است.
۳. پرسش ها مربوط به هر یک از عوامل فوق الذکر به شرح زیر است:
 - (الف) انگیزش. پرسشهای شماره ۱، ۱۱، ۲، ۲۱، ۱۲، ۳۲، ۳۱، ۴۱، ۴۲، ۵۱، ۵۲، ۵۳، ۵۴، ۵۵، ۵۶، ۵۷، ۵۸ و ۵۹
 - (ب) تمرکز. پرسشهای شماره ۳، ۴، ۱۳، ۱۴، ۲۲، ۲۳، ۳۳، ۳۴، ۴۳، ۴۴ و ۵۲
 - (ج) اعتماد به نفس. پرسشهای شماره ۵، ۶، ۱۵، ۱۶، ۲۳، ۳۵، ۳۶، ۳۷، ۴۵، ۴۶ و ۵۳ و ۵۴
 - (د) کنترل حالات روانی. پرسشهای شماره ۷، ۸، ۱۷، ۲۴، ۱۸، ۱۹، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۳۹، ۴۷، ۴۸، ۵۷ و ۵۵
 - (ه) تصویرسازی ذهنی. پرسشهای شماره ۹، ۱۰، ۲۰، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۴۰، ۴۹، ۵۰ و ۵۹
 - (و) هدفمندی. پرسشهای شماره ۱۰، ۲۰، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۴۰، ۴۹، ۵۰ و ۶۰
۴. در انتهای پاسخنامه ای قرار دارد که کلمات هرگز بندرت، گاهی اوقات، بیشتر اوقات و همیشه را در بر می گیرد. پاسخ دهنده می بایست وضعیت خود را با علامت ضربدر (×) در خانه ای که حالت او را بیان می دارد مشخص نماید.
۵. امتیاز هر خانه به شرح زیر است:
 - همیشه: ۵ امتیاز

بیشتر اوقات: ۴ امتیاز

بعضی اوقات: ۳ امتیاز

بندرت: ۲ امتیاز

هرگز: ۱ امتیاز

۶. برای هر یک از عوامل آمادگی روانی ۱۰ پرسش در نظر گرفته شده است. با توجه به مفاد بند ۵ حداکثر امتیاز برای هر مورد ۵۰ نمره و حداقل امتیاز ۱۰ نمره می‌باشد.

۷. جدول ارزیابی هر مورد به شرح زیر است:

نمره بین ۴۱ تا ۵۰ عالی

نمره بین ۳۱ تا ۴۰ خوب

نمره بین ۲۰ تا ۳۰ متوسط

نمره کمتر از ۲۰ ضعیف

اجرای آزمون نیازمند برگزاری یک دوره کلاس آموزش مهارت‌های روانی است که دوره آموزشی شامل موارد زیر می‌باشد:

۱. برگزاری دوره آموزشی روانشناسی (یا کارگاه آموزش روانشناسی) برای رساندن افراد به مرز صمیمیت با خود تا پاسخ به پرسشهای روانی مؤثر و کاربردی شود.

۲. این کارگاه آمورشی شامل تعریف عوامل آمادگی روانی شامل انگیزش، تمرکز، اعتماد به نفس، کنترل حالات روحی، تصویرسازی ذهنی و هدفمندی می‌باشد.

۳. مربوط به کارگاه می‌باشد:

الف) شناساندن مرز روانشناسی بالینی و روانشناسی پرورشی

ب) ایجاد مهارت در پذیرش خود

ج) نهایتاً ایجاد مهارت در زمینه صمیمیت با خود

شیوه برگزاری سرفصل و تکنیک‌های مورد نظر و چگونگی آموزش آن به افراد توسط اساتید که از طریق رسانه‌های گروهی یا گروه تخصصی دعوت خواهند شد به مسئولین ارائه می‌شود.

-- در پایان دوره آزمون آمادگی روانی که نیمرخ وضعیت آمادگی روانی فرد را مشخص می‌نماید به عمل می‌آید.

-- با توجه به نیمرخ به دست آمده کارگاه‌های آموزشی جهت افزایش هر یک از عواملی که از حد استاندارد تعریف شده مورد نظر کمتر است برگزار می‌گردد.

-- برگزاری دوره‌ها موجب می‌شود که سه گروه فرد، خانواده و جامعه مورد ارزیابی قرار گیرند و در صورت اهمال هر یک، وضعیت مشخص می‌شود که متأسفانه در خصوص ستاد پایگاه‌های قهرمانی در بخش جسمانی مورد توجه قرار نگرفته است. به عبارتی آنها دوره هایی را برای مریبان و ورزشکاران قبل از برگزاری آزمون برای هر فدراسیون ایجاد نکردند.

۸. نیمرخ آمادگی روانی به شرح زیر ترسیم می‌شود:

امتیاز کسب شده

۵۰

۴۵

۴۰

۳۵

۳۰

۲۵

۲۰

۱۵

۱۰

۵

.

هدفمندی تصویرسازی ذهنی کنترل حالات روانی اعتماد به نفس تمرکز انگیزش
عامل ارزیابی شده

نمره کسب شده توسط پاسخ‌دهنده در خط مقابل هر مورد با علامت \times مشخص می‌شود و این نقاط به یکدیگر وصل می‌شود. شکل به دست آمده نیمرخ آمادگی روانی پاسخ‌دهنده را بیان می‌کند

آزمون خلق و خوی ورزشکاران POMS.

نام و نام خانوادگی:

رشته ورزشی:

در زیر فهرستی از کسانی که احساس شما را بیان می‌کنند آورده شده است. لطفاً آنها را به دقت بخوانید و هر یک از اعداد زیر را به بهترین وجه که بیانگر چگونگی احساس شما طی هفته گذشته از جمله امروز می‌باشد در مقابل عبارات قرار دهید. اعداد زیر نمایانگر این عبارات هستند:

۱- کمی ۲- متوسط ۳- تقریباً زیاد ۴- خیلی زیاد ۰- به هیچ وجه

| | | |
|---------------------|---------------------|----------------|
| ۱. دوستانه | ۲۲. نالایق | ۴۵. بیچاره |
| ۲. پرتنش | ۲۴. کینه نوز | ۴۶. تبل |
| ۳. خشنمانگ | ۲۵. دلسوز | ۴۷. سرکش |
| ۴. زهوار در رفته | ۲۶. ناآرام | ۴۸. درمانده |
| ۵. ناشاد | ۲۷. بی قرار | ۴۹. کسل |
| ۶. باذکاوت | ۲۸. ناتوان در تمرکز | ۵۰. سردرگم |
| ۷. سرزنش | ۲۹. خسته | ۵۱. هوشیار |
| ۸. در ابهام | ۳۰. مفید | ۵۲. فریب‌خوردگ |
| ۹. متاعس‌برای گذشته | ۳۱. آزرده | ۵۳. آتشی |
| ۱۰. متزلزل | ۳۲. بی‌جراءت | ۵۴. کارآمد |
| ۱۱. بی‌حوصله | ۳۳. برترفر | ۵۵. خوش‌بین |
| ۱۲. کج‌خلق | ۳۴. عصی | ۵۶. پرینیرو |
| ۱۳. ملاحظه‌کار | ۳۵. بی‌کس | ۵۷. بدآلاق |
| ۱۴. غمگین | ۳۶. بدپخت | ۵۸. بی‌ارزش |
| ۱۵. فعال | ۳۷. گیج | ۵۹. فراموش‌کار |
| ۱۶. جوشی | ۳۸. بشاش | ۶۰. آسوده‌خیال |
| ۱۷. بدخلق | ۳۹. زخم‌زبان‌زن | ۶۱. وحشت‌زده |
| ۱۸. افسرده | ۴۰. از یا درآمده | ۶۲. مقصر |
| ۱۹. پرانرژی | ۴۱. مضطرب | ۶۳. نیرومند |
| ۲۰. هراسناک | ۴۲. آماده‌برای دعوا | ۶۴. نامطمئن |
| ۲۱. نامید | ۴۳. خوش‌ذات | ۶۵. بی‌حال |
| ۲۲. آرام | ۴۴. دلتنگ | |

اطمینان حاصل کنید که به تمامی موارد پاسخ داده‌اید.

پیوست ج

معرفی ۱۰ آزمون علاوه بر آزمون‌های پیش‌گفته

هرچند مجموعه‌های آزمونی ذکر شده در صفحات پیش مناسبترین شیوه سنجش آمادگی روانی ورزشکاران هستند، اما به سبب افزودن آگاهی خوانندگان به کمیت و کیفیت سایر آزمون‌هایی که در ورزش به کار می‌روند، مشخصات ۱۰ آزمون را که از معروف‌ترین و رایج‌ترین آزمون‌های روانشناسی مورد استفاده در ورزش است ذکر می‌کنیم. هر کدام از آزمون‌های زیر برای سنجیدن فقط ۱ ویژگی روانی به کار می‌رود بدیهی است در صورتی که دامنه‌ای از ویژگی‌های روانی ورزشکاران مد نظر باشد، باید از آزمون‌های متعددی استفاده شود (در واقع یکی از مزیت‌های استفاده از دو مجموعه آزمونی پیشنهاد شده این بود که ۶ ویژگی روانی با یک آزمون سنجیده می‌شوند). به هر حال، آزمون‌های معرفی شده در زیر، روایی و پایایی بالایی دارند. بدیهی است که خوانندگان و کاربران در صورتی که مایل به استفاده از این آزمون‌ها باشند باید روایی و پایایی ترجمه فارسی آنها را به دست آورند.

۱. آزمون اضطراب رقابتی ورزش (SCAT)

نویسنده: مارتزن، ر. (۱۹۷۷)

شرح: این آزمون اضطراب صفتی ورزشی را می‌سنجد. اضطراب صفتی رقابتی، سازه‌ای است که تفاوت‌های فردی در درک تهدید، پاسخ حالتی در درک تهدید، یا هر دو را توصیف می‌کند. در واقع این آزمون برای سنجش میزان اضطراب ورزشکاران در پیش از مسابقه ابداع شده است. این امر از نقطه‌نظر عملی اهمیت دارد زیرا سنجش اضطراب حالتی رقابتی پیش از مسابقه دشوار است. این آزمون ابتدا برای کودکان ۱۰ تا ۱۵ ساله و پس از آن برای بزرگسالان ابداع شد.

ساختار داخلی، پایایی، و روایی این آزمون بر اساس پاسخهای ۲۵۰۰ ورزشکار به طور جداگانه برای کودکان و بزرگسالان سنجیده شده است. پایایی به وسیله آزمون - باز آزمون سنجیده شد و ضریب همبستگی ۷۳ تا ۸۸ صدم با میانگین ۸۱/۰ به دست آمد. فرمول کودر - ریچاردسون ضریب همسانی درونی را هم برای کودکان و هم برای بزرگسالان بین ۹۵ تا ۹۷/۰ نشان داد. برای اعتبار سازه آزمون، بر اساس پیش‌بینی‌های نظری، شواهدی از رابطه معنی دار بین آن و سایر سازه‌های شخصیت به دست آمده است. به عنوان مثال، این آزمون با مقیاس‌های عمومی اضطراب همبستگی مناسبی دارد. اما با مقیاس‌های عمومی شخصیت این همبستگی را ندارد. نهایتاً تحقیقات و مطالعات میدانی متعدد با فراهم کردن نتایجی در راستای پیش‌بینی‌های نظری از اعتبار سازه این آزمون به عنوان سنجشی معتبر از اضطراب صفتی رقابتی حمایت می‌کنند. برای مثال افرادی که در این آزمون امتیاز بالایی کسب می‌کنند نسبت به کسانی که امتیاز کمتری دارند، اضطراب حالتی پیش از مسابقه بیشتری از خود نشان می‌دهند. این آزمون در موقعیت‌های رقابتی همبستگی بیشتری با اضطراب حالتی دارد.

منبع

, Martens, R. Sport Competitiyon Anxiety Test (SCAT). Human Kinetics.1977

۲. سیاهه اضطراب حالتی رقابتی

Competition state anxiety inventory, CSAI -1

۳. سیاهه اضطراب حالتی رقابتی - نسخه دوم

Comprttion state anxiety inventory CSAI -2

این دوره آزمون اضطراب حالتی رقابتی را می‌سنجند. نسخه دوم بر اساس بازنگری نسخه قبلی آن تکامل یافت. اضطراب حالتی پیش از مسابقه یعنی ورزشکار دقیقاً پیش از مسابقه چقدر مضطرب است. این آزمون شامل سه زیر مقیاس اضطراب بدنی، شناختی و اعتماد به نفس است. برتون ۱۹۸۸ رابطه اضطراب حالتی پیش از مسابقه و عملکرد شناگران کالج را مطالعه کرد و نمونه خوبی از کار برداشتن سیاهه را نشان داد. نویسنده این دو آزمون نیز مارتزن و همکاران ۱۹۹۰ هستند.

منبع

Anxiety (CSAI-2) Paper prsented at NASPSPA conference, College park. Martens, R., and others. Cognitive and Somatic Dimentions of Competitive1 University of Maryland289 ،

۴. آزمون اضطراب کشتی گیران

Anxiety assessment for wrestlers

نویسنده: گولد و همکاران (۱۹۸۴)

شرح: این آزمون الگوهای اضطراب کشتی گیران، منابع اضطراب و فشار روانی آنان را پیش از مسابقه می‌سنجد. بدیهی است استفاده از آن در ایران منوط به ترجمه و پس از آن به تعیین روایی و پایایی آن است.

منبع

Gould, D ;Horn, T ;and Spreeman, J. Competitive anxiety in JuniorElite5wrestlers. Journal of Sport Psychology.17 85 .(4891) , ,

۵. سیاهه پرخاشگری بردمیر

Berdemeier athletic aggression inventory (BAAGI)

نویسنده: بردمیر، ب. ۱۹۷۸

شرح: از یک صد پرسش تشکیل شده است که نیمی از آن پرخاشگری ابزاری (برای رسیدن به هدف) و نیم دیگر پرخاشگری هدفی (به منظور آسیب زدن به دیگران) را می‌سنجد. استفاده از این آزمون منوط به ترجمه و یافتن روایی و پایایی آن است.

منبع

Bredemeier, B. The assessment of reactive and instrumental athetic1assessment. Netanya, Wingate institute for physical education and sport , , aggression. Proceedings of the international symposium of psychlorgical 879

۶. آزمون تحلیل روانی پیش از مسابقه

Pre-competition psychological checklist

نویسنده: روشا، ب. س (۱۹۷۹)

شرح: میزان و عوارض انگیختگی نامناسب ورزشکار را تعیین می‌کند و بخت پیروزی در مسابقه را تخمین می‌زند. هدف اصلی آن گزارش مقدار و عوارض انگیختگی پیش از هر مسابقه است. این آزمون هنوز به فارسی ترجمه نشده است.

منبع

Rushall, V.S. Psyching in sport. Loindon. Pelahm Books1979. ,

۷. پرسشنامه وضوح تصویرسازی بصری

Vividness of visual imagery questionnair

نویسنده: مارکس، د. ف. ۱۹۷۳

شرح: به وسیله تکلیفهای گوناگون حافظه بینایی، تفاوت‌های فردی در توانایی تصویرسازی بصری را که به عملکرد مربوط هستند می‌سنجد.

منبع

Marks, D.F. Visual imagery differecces in recall of pictures. British Journal of6Psychology.71-42 (3791) 4 ,

۸. آزمون سبك توجه و حالت درون - فردی

Test of attentional and interpersonal style (TAIS)

نویسنده: نایدفر، ر. م. ۱۹۷۶

شرح: ویژگی‌های توجه و مناسب بودن آن و توانایی یا ناتوانی فرد در معطوف داشتن توجه از پدیده‌ای به پدیده‌ای دیگر را می‌سنجد. این آزمون بر اساس نظریه‌ای بنا شده است که رفتار را از تعامل فرایندهای بین فردی و توجهی با انگیختگی فیزیولوژیکی پیش‌بینی می‌کند. فرض شده است که توجه در طول دو بعد وسعت گسترده یا محدود و جهت بیرونی یا درونی تغییر می‌کند. همچنین فرض شده است که ویژگی‌های توجهی و درون فردی دارای اجزای حالتی و صفتی هستند و با تغییر در انگیختگی تغییر می‌کنند. این آزمون از شش زیر مقیاس توجهی، دو زیر مقیاس برای انعکاس کنترل شناختی و رفتاری و ۹ زیر مقیاس بین فردی تشکیل شده است. در روانشناسی ورزشی اغلب روانشناسان کاربردی و پژوهشگران به مقیاسهای توجهی عنایت بیشتری شده است.

پایایی آزمون - باز آزمون با دو هفته فاصله، بین ۶۰ تا ۹۳٪ با میانه ۸۳٪ بود. اعتبار سازه این مقیاس به وسیله مطالعه نمرات

آزمودنی‌ها در آزمون‌های دیگر روانشناسی به دست آمد. نتیجه کلی نشان داد که زیر مقیاس‌های این آزمون با مقیاس‌هایی که از نظر مفهومی مشابه بودند همبستگی داشت. روایی پیش‌بینی نیز به وسیله همبسته کردن زیر مقیاس‌های آزمون با رفتار آینده نشان داده شد. برای مثال: شناگرانی که در مقیاس گرایش به اشتباہ نمره بالایی گرفتند همان کسانی بودند که مریان عقیده داشتند در شرایط سخت و تحت فشار توانایی خود را از دست می‌دهند و پس از اولین خطاب ثبات فکری خود را گم می‌کنند و نمی‌توانند درباره عملکرد بعدی فکر کنند. استفاده از این آزمون اطلاعات زیادی درباره رابطه فرایندهای توجهی با عملکرد فراهم کرده است.

منبع

Nideffer, R.M., Journal of Personality and Social Psychology, 34, 4934-404 (1979)

۹. سیاهه اعتماد ورزشی صفتی

Rrait sport confidence inventory (TSCI)

۱۰. سیاهه اعتماد ورزشی حالتی

State sport confidence inventory (SSCI)

نویسنده: ولی، ر. س ۱۹۸۶

شرح: این دو سیاهه، باور قطعی افراد را درباره توانایی‌شان برای موفقیت در ورزش می‌سنجد و سیاهه اعتماد ورزشی صفتی، باورهایی را که افراد معمولاً دارند و سیاهه اعتماد حالتی، باورهایی را که زمان ویژه دارند می‌سنجد. این دو مقیاس بر اساس الگوی تعامل گرایی که در آن سازه اعتماد به نفس صفتی با موقعیت ورزشی تعامل پیدا می‌کند تا اعتماد به نفس حالتی را به وجود آورد ساخته شده است. توضیح بیشتر این که پیش‌بینی می‌شود تفاوت در اعتماد به نفس صفتی افراد بر کیفیت درک عناصر یک موقعیت ورزشی و آماده کردن آنان برای پاسخ به آن موقعیت با سطح مشخصی از اطمینان حالتی اثر گذارد. روایی و پایایی این دو سیاهه در مطالعاتی که به وسیله نویسنده آنها انجام شده مشخص شده است. هر دو سیاهه دو مرتبه، با فاصله یک روز، یک هفته، یا یک ماه، بر روی ورزشکاران دبیرستان و کالج اجرا شد. پایایی آزمون - باز آزمون برای آزمون یک ماهه ۰/۶۳ و برای باز آزمون یک روزه ۰/۸۹ بود. همسانی درونی بالایی به دست آمد به طوری که ضریب الف برای سیاهه اعتماد صفتی ۹۳ و برای سیاهه اعتماد حالتی ۰/۹۵ بود. اعتماد همزمان با تحلیل رابط بین این دو سیاهه و سایر سازه‌های شخصیت به دست آمد و تمام همبستگی‌ها در جهت پیش‌بینی شده معنی دار بود. برای مثال این دو سیاهه رابطه مثبتی با سایر سنجش‌های ادارک توانایی بدنی و عزت نفس و رابطه‌ای منفی با اضطراب بدنی و اضطراب حالتی شناختی داشتند. اعتبار سازه با فراهم شدن شواهدی که رابطه بین آن دو سیاهه با سایر سازه‌های مدل نظری را حمایت می‌کردند به دست آمد.

منبع

Vealey, R.S. Conceptualization of sport-confidence and competitive sport psychology, (689) 122-642. orientation: preliminary investigation and instrument development. Journal of

