

کتابچه مقالات رفتار حرکتی و روان‌شناسی ورزشی



دانشگاه محقق اردبیلی - اردیبهشت ۹۶

فهرست مقالات

ردیف	عنوان مقالات	صفحه
۱	مقایسه نیازهای اساسی روانشناختی در ورزشکاران انفرادی و ورزشکاران گروهی (والیبال)	۳
۲	تعیین نقش نیازهای اساسی روانشناختی در پیش بینی رفتار جمعی والیبالیست ها	۴
۳	مقایسه مهارت های ادراک بینایی کودکان با اختلال هماهنگی رشدی و عادی	۴
۴	بررسی رابطه هوش جسمانی، موفق و شخصی با عملکرد ورزشی دانشجویان	۶
۵	تأثیر برنامه نروفیدبک بر کنترل حرکتی پیش بینانه	۷
۶	نقش مداخله تکلیف ثانویه بر تقسیم توجه در تکلیف حرکتی مداوم ساده و دشوار	۸
۷	بررسی تأثیر خود گویی بر یادگیری سرویس در والیبال	۹
۸	بررسی اثر یک جلسه تمرین سنگنوردی بر مؤلفه های خلقی بانوان سنگنورد مبتدی و ماهر	۱۰
۹	تأثیر یک دوره تمرینات مبتنی بر رشد بر هماهنگی چشم و دست کودکان ۱۰-۱۲ سال چاق	۱۴
۱۰	بررسی تفاوت های دانشجویان ورزشکار رشته های انفرادی و تیمی در مولفه های اضطراب حالت- رقابتی	۱۵
۱۱	بررسی تفاوت های دانشجویان دختر و پسر رشته تربیت بدنی در مولفه های فرسودگی ورزشی	۱۹
۱۲	تأثیر برنامه های حرکتی منتخب و اسپارک بر رشد اجتماعی کودکان کم توان ذهنی آموزش پذیر	۲۳
۱۳	تأثیر برنامه های حرکتی منتخب و اسپارک بر مهارت های دست کاری کودکان کم توان ذهنی آموزش پذیر	۲۴
۱۴	تأثیر تمرینات عملکردی بر سرعت حرکت میچ و خرده آزمون هماهنگی چشم و دست آزمون...	۲۵
۱۵	بررسی ارتباط بین عملکرد حرکتی درشت و توجه پایدار در کودکان مبتلا به اختلالات هماهنگی رشدی	۲۶
۱۶	بررسی ارتباط بین آمادگی بدنی ادراک شده و انگیزش ورزشی در دانشجویان پسر دانشگاه محقق اردبیلی	۳۰
۱۷	ارتباط بین تصویر بدنی با انگیزه ورزشی در دانشجویان (مطالعه موردی واحد ملکان)	۳۴
۱۸	اثر فاصله کانون توجه بیرونی دور و نزدیک بر شتاب حرکت ساعد در شوت آزاد بسکتبال	۳۵
۱۹	ارتباط بین تصویر بدنی با انگیزه ورزشی در دانشجویان (مطالعه موردی واحد ملکان)	۴۰
۲۰	ارتباط بین تصویر بدنی با انگیزه ورزشی در دانشجویان (مطالعه موردی واحد ملکان)	۴۴

مقایسه نیازهای اساسی روانشناختی در ورزشکاران انفرادی و ورزشکاران گروهی (والیبال)

سمیه تکلوی ورنیاب^{۱*}، سیاوش تکلوی ورنیاب^۲

۱- دکترای روان شناسی، استادیار گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل

۲- دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل

E-mail : staklavi@gmail.com

چکیده

هدف این مطالعه مقایسه نیازهای اساسی روانشناختی در ورزشکاران انفرادی و ورزشکاران گروهی بود. آزمودنی های پژوهش شامل ورزشکاران انفرادی (۳۰ نفر) ورزشکاران گروهی (والیبال) (۳۰ نفر) بود که به شیوه در دسترس انتخاب شدند. برای جمع آوری داده ها از مقیاس نیازهای اساسی روان شناختی گاردیا ، دسی و ریان استفاده شده است. داده های بدست آمده با استفاده از تحلیل واریانس یک طرفه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج تحلیل واریانس نشان داد که نیازهای اساسی روانشناختی در ورزشکاران انفرادی و گروهی تفاوت معنی داری دارد. یافته های تحقیق پیشنهاد می کند، ورزشهای گروهی در ارضای نیازهای روانشناختی نسبت به ورزش های انفرادی موثرتر است.

واژگان کلیدی: نیازهای اساسی روانشناختی، ورزشکاران گروهی، ورزشکاران انفرادی



تعیین نقش نیاز های اساسی روانشناختی درپیش بینی رفتار جمعی والیبالیست ها

سمیه تکلوی ورنیاب^{۱*}، سیاوش تکلوی ورنیاب^۲

۱- دکترای روان شناسی، استادیار گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل

۲- دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل

E-mail : staklavi@gmail.com

چکیده دومین همایش ملی پژوهش

هدف مطالعه حاضر، تعیین نقش نیاز های اساسی روانشناختی درپیش بینی رفتار جمعی در والیبالیست ها بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه ورزشکاران حرفه ای رشته والیبال شهرستان اردبیل در فروردین ۹۶ بود. آزمودنی های پژوهش شامل ۵۰ نفر از ورزشکاران والیبالیست بود که به شیوه در دسترس انتخاب شدند. برای جمع آوری داده ها از مقیاس پرسشنامه رفتار جمعی جکسون و نیاز های اساسی روانشناختی گاردیا، دسی و رایان استفاده شد. داده های بدست آمده در تحقیق با تحلیل رگرسیون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که نیازهای روانشناختی قادر به پیش بینی رفتار جمعی در والیبالیست ها می باشد. لذا پیشنهاد می شود جهت افزایش رفتار جمعی در ورزش های گروهی به نیاز های اساسی روان شناختی ورزشکاران توجه شود.

واژگان کلیدی: نیازهای اساسی روانشناختی، رفتار جمعی، والیبالیست ها، ورزش های گروهی



مقایسه مهارت‌های ادراک بینایی کودکان با اختلال هماهنگی رشدی و عادی

حسن سپهری بناب

دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

چکیده

مهارت ادراک بینایی یکی از مهارت‌های لازم برای اجرای فعالیت‌های روزمره زندگی است. هدف از مطالعه حاضر مقایسه مهارت‌های ادراک بینایی کودکان ۷-۱۲ سال دارای اختلال هماهنگی رشدی (DCD) با کودکان عادی بود. روش پژوهش از نوع علی-مقایسه ای و جامعه آماری دانش آموزان ابتدایی پسرانه مدارس دولتی نواحی ۳ و ۴ شهر تبریز در سال ۱۳۹۵ بودند. نمونه‌گیری به صورت هدفمند با توجه به معیارهای DSM-5، ۳۰ نفر از کودکان با اختلال (DCD) و ۳۰ نفر از دانش آموزان عادی هم‌سن و هم‌جنس با آن‌ها انجام گرفت. برای ارزیابی مهارت‌های ادراک بینایی از آزمون ادراک بینایی تجدیدنظر شده گاردنر (۱۹۹۶) استفاده شد و نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها به وسیله آزمون T مستقل نشان داد که دو گروه در ادراک بینایی باهم تفاوت معناداری داشتند ($p=0/001$). همچنین کودکان DCD در مهارت‌های تمایز بینایی ($p=0/001$)، حافظه بینایی ($p=0/001$)، ادراک روابط بینایی فضایی ($p=0/001$) و ثبات شکل ($p=0/001$)، حافظه توالی بینایی ($p=0/001$)، تمایز شکل و زمینه ($p=0/001$)، بندش بینایی ($p=0/001$) ضعیف‌تر از کودکان عادی بوده و تفاوت معناداری وجود داشت. به‌طور کلی می‌توان استنباط کرد که مهارت‌های ادراک بینایی در کودکان DCD نسبت به کودکان عادی ضعیف‌تر است و لازم است که متخصصان به طراحی و توسعه مداخلات درمانی و آموزشی توجه نمایند.

واژگان کلیدی: اختلال هماهنگی رشدی، مهارت‌های بینایی- حرکتی.



بررسی رابطه هوش جسمانی، موفق و شخصی با عملکرد ورزشی دانشجویان

مظفر غفاری

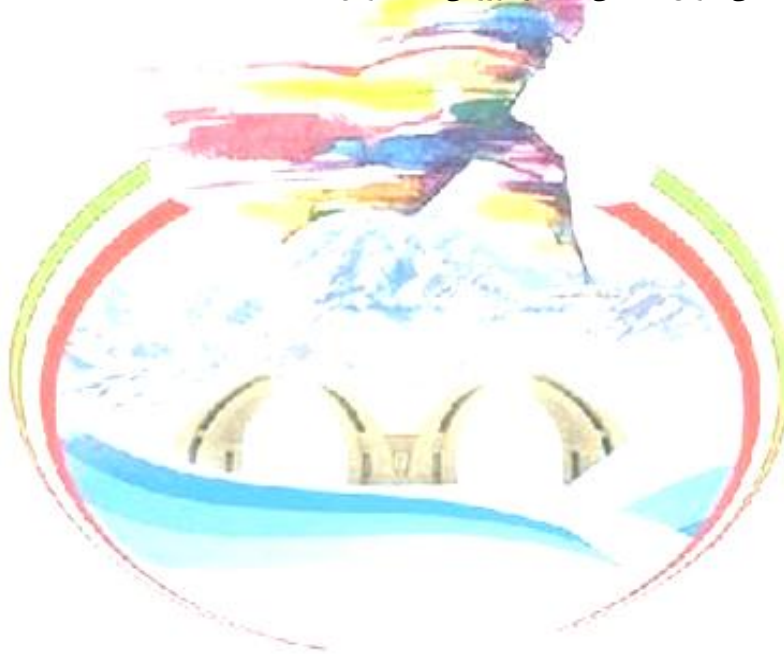
مربی، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، ایران

E-mail: mozaffar.ghaffari@yahoo.com

چکیده کوتاه

هدف مطالعه حاضر بررسی نقش هوش جسمانی، موفق و شخصی در پیش بینی عملکرد ورزشی دانشجویان دانشگاه جامع پیام نور استان آذربایجان شرقی می باشد. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بوده و نمونه آماری این تحقیق شامل ۲۵۰ نفر از دانشجویان دانشگاه پیام نور استان آذربایجان شرقی در سال ۱۳۹۵ بودند که به روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند. برای گردآوری داده ها از پرسشنامه هوش جسمانی گاردنر، مقیاس هوش موفق گریگونکو و استرنبرگ و پرسشنامه هوش شخصی مایر استفاده شد. سپس داده ها با استفاده از آزمون رگرسیون چندگانه مورد تحلیل قرار گرفتند. نتایج رگرسیون چندگانه به روش Enter نشان داد که متغیر هوش جسمانی، موفق و شخصی در تبیین عملکرد ورزشی دانش آموزان $R^2 = 44/7\%$ سهم دارند.

واژگان کلیدی: هوش، جسمانی، موفق، شخصی، عملکرد ورزشی، دانشجویان.



تأثیر برنامه نروفیدبک بر کنترل حرکتی پیش بینانه

حسن سپهری بناب

دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

چکیده

هدف مطالعه حاضر، بررسی تأثیر آموزش نروفیدبک بر تسهیل کنترل حرکتی پیش بینانه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانشجویان دانشگاه ارومیه در سال ۹۴-۱۳۹۳ تشکیل می‌دادند که از میان آن‌ها ۲۳ نفر (میانگین سنی 19.6 ± 2.3 سال) به صورت نمونه در دسترس انتخاب و در دو گروه (نروفیدبک؛ ۱۱ نفر و کنترل؛ ۱۲ نفر) به طور تصادفی تقسیم شدند. پروتکل نروفیدبک شامل فعال سازی قشر حرکتی اولیه راست و سرکوب موج مو (۱۲-۸ هرتز) در نقطه C4 در یک جلسه ۳۰ دقیقه‌ای بود. کنترل حرکتی پیش بینانه نیز با استفاده از متغیرهایی که نشان‌دهنده رفتار و موفقیت در تکلیف ردیابی دستی بود، اندازه‌گیری شد. از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا هدف متحرکی را در مسیر دایره‌ای درروی مانیتور با استفاده از دسته‌های کنترلی بازی، ردیابی کنند. نتایج حاصل از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر نشان دادند که بین گروه‌های (تمرین و نروفیدبک) با گروه کنترل در شاخص‌های کنترل پیش بینانه شامل؛ زمان کلی باقی ماندن بر هدف ($p=0.003$)، زمان متوالی باقی ماندن بر هدف ($p=0.02$)، فاصله از هدف ($P=0.023$) و سرعت حرکت ($P=0.002$) تفاوت معناداری وجود داشت ولی بین دو گروه تمرینی تفاوت معناداری مشاهده نشد. به‌طور کلی یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهند که تمرین مجرد و یک جلسه برنامه نروفیدبک می‌توانند بجای هم جهت یادگیری کنترل حرکتی پیش بینانه استفاده شوند.

واژگان کلیدی: کنترل حرکتی پیش بینانه، تمرین نروفیدبک، ردیابی دستی



نقش مداخله تکلیف ثانویه بر تقسیم توجه در تکلیف حرکتی مداوم ساده و دشوار

سحر محمدزاده^{۱*}، خدیجه نجفی ینگجه^۲، علیرضا فارسی^۳

۱- دانشجوی دکتری رفتار حرکتی دانشگاه شهید بهشتی

۲- کارشناس ارشد رفتار حرکتی دانشگاه شهید بهشتی

۳- دانشیار رفتار حرکتی دانشگاه شهید بهشتی

E-mail: sahar-mohammadzadeh@ymail.com

چکیده کوتاه

هدف از پژوهش حاضر، بررسی نقش توجه بر سطح دشواری تکلیف در شرایط تکلیف مجرد و ثانویه است. بدین منظور، ۲۴ دانشجوی دانشگاه شهید بهشتی (۱۲ نفر دختر و ۱۲ نفر پسر) با دامنه سنی ۱۸-۲۴ سال به صورت داوطلبانه شرکت کردند. در این تحقیق، از دستگاه پیگردی چرخان استفاده شد. تکلیف مداوم ساده، کوشش هایی با سرعت حرکت نور کمتر و تکلیف مداوم دشوار، سرعت حرکت نور بیشتری داشت. تکلیف شناختی هم شامل کم کردن متوالی عدد ۷ از عدد ۵۰۰ بود. داده ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس با اندازه های تکراری (۲*۲) تحلیل شد. نتایج نشان داد در متغیر مدت زمان بر روی هدف، اثر اصلی نوع تکلیف (مجرد و ثانویه) معنی دار بود ($F_{(1,22)}=4/34, p=0/049$). همچنین اثر اصلی سطح دشواری تکلیف مداوم (دشوار و ساده) معنی دار است ($F_{(1,22)}=47/87, p=0/005$). اما در تعامل بین نوع تکلیف و سطح دشواری تکلیف تفاوت معناداری مشاهده نشد ($F_{(1,22)}=2/09, p=0/16$). در متغیر تعداد ضربات، اثر اصلی نوع تکلیف (مجرد و ثانویه) همچنین اثر اصلی سطح دشواری تکلیف (دشوار و ساده) معنی دار بود ($F_{(1,22)}=89/73, p=0/007$). در تعامل بین نوع تکلیف و سطح دشواری تکلیف نیز تفاوت معناداری مشاهده شد ($F_{(1,22)}=5/42, p=0/03$). بنابراین بین دو سطح از تکلیف در میزان تاثیر گرفتن از اجرای تکلیف ثانویه تفاوت معناداری وجود ندارد و این اختلاف بین تکلیف ساده و دشوار در تعداد ضربه ها معنادار بود. یعنی تکلیف ساده مداوم بیشتر تحت تاثیر تکلیف ثانویه در تعداد ضربه ها قرار گرفته است.

واژگان کلیدی: توجه، تکلیف ثانویه، پیگردی چرخان، سطح دشواری

بررسی تاثیر خود گویی بر یادگیری سرویس در والیبال

رحیم نجفی^{۱*}، خدیجه نجفی^۲

۱- کارشناس ارشد دانشگاه تبریز

۲- کارشناس ارشد دانشگاه شهید بهشتی تهران

E-mail: Najafi_rahim@yahoo.com

چکیده:

بسیاری از تحقیقات روانشناسی ورزشی نشان داده اند که تمرینات ذهنی برای پیشرفت در عملکرد ورزشی موثر بوده است. در این تحقیق تاثیر خود گویه بر یادگیری مهارت سرویس والیبال مورد بررسی و آزمون قرار گرفت. برای انجام این تحقیق ۴۰ نفر بازیکن پسر ۱۲ سال (میانگین: ۱۱/۵ - انحراف معیار ۰/۸۳) با دو سال تجربه بازی انتخاب شدند. قبل از شروع برنامه شرکت کنندگان به صورت تصادفی به دو گروه تقسیم شدند، گروه الف یا همان گروه خود گویه به تعداد ۲۰ نفر و گروه ب، یا همان گروه کنترل شده و ثابت به تعداد ۲۰ نفر. همه ورزشکاران به مدت دو هفته تحت تمرین قرار گرفتند. که هدف از آن یادگیری انجام سرویس چکشی بود. برنامه تمرینی شامل دو جلسه تمرینی در هر هفته و هر جلسه ۶۰ دقیقه بود. به گروه خود گویه آموزش داده شده بود که قبل از انجام سرویس با صدای بلند از خود گویی استفاده کنند و گروه کنترل همان بازخوردهای معمول را که توسط مربیان و آموزگاران فراهم شده بود دریافت می کردند. عملکرد سرویس توسط فیلم برداری با توجه به ۵ عنصر اصلی مهارت مورد ارزیابی قرار گرفته شد. برای آزمون شرکت کنندگان، از سه دوره زمانی استفاده شد که دوره اول یا همان پیش آزمون قبل از آغاز تمرینات، دوره دوم پس از اتمام تمرینات و دوره سوم یا همان آزمون یادداری یک هفته پس از آزمون دوم. آزمون تحلیل واریانس مختلط ارتباط معنا داری را بین گروه ها و سه مرحله آزمون نشان داد. زمانی که عملکرد ها مورد ارزیابی قرار گرفت، آزمون پایانی نتایج نشان داد که نمرات گروه تجربی بهتر از گروه کنترل بود. بنابراین این نتایج نشان داد که خود گویی به بازیکنان والیبال کمک می کند تا مهارت سرویس را بهتر یاد بگیرند و مربیان باید در روشهای تمرینی خود علاوه بر مهارتهای جسمانی باید مهارتهای روانی را نیز به کاراموزان خود آموزش دهند تا کاراموزان عملکرد بهتری داشته باشند.

واژگان کلیدی: خود گویی، یادگیری، والیبال، سرویس،

بررسی اثر یک جلسه تمرین سنگنوردی بر مؤلفه‌های خلقی بانوان سنگنورد مبتدی و ماهر

خدیجه سجادیان^۱، مصطفی قاسمی^۲ و ربابه رستمی^{۳*}

۱- کارشناسی ارشد رفتار حرکتی دانشگاه شیراز

۲- کارشناسی ارشد رفتار حرکتی دانشگاه شیراز

۳- استادیار بخش علوم ورزشی دانشگاه شیراز

E-mail: rostami@shirazu.ac.ir

چکیده

خلق مجموعه واکنش‌های عاطفی در زمانی معین است، امری عاطفی که سرشار از گرایش‌های هیجانی و غریزی است و به حالت‌های روانی فرد اثری خوشایند یا ناخوشایند می‌بخشد. تا به حال پژوهش‌هایی در رابطه با تمرین در یک رشته ورزشی و تأثیر آن بر حالات خلقی افراد انجام شده، اما این مطالعات نتایج متفاوت و متناقضی را نشان می‌دادند. هدف از این پژوهش بررسی اثر یک جلسه تمرین سنگنوردی بر مؤلفه‌های خلقی بانوان مبتدی و ماهر سنگنورد است. آزمودنی‌های این تحقیق ۵۴ نفر از بانوان سنگنورد، عضو هیئت کوهنوردی و صعودهای ورزشی شهر شیراز بودند که به صورت داوطلبانه در این تحقیق شرکت کردند. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه حالات خلقی بروئل (برومز) فرم کوتاه (POMS) استفاده شد؛ تحلیل آماری t وابسته بر مؤلفه‌های خلقی قبل و بعد از تمرین حاکی از اثر معنادار بر بیشتر مؤلفه‌های خلقی (خشم، سردرگمی، افسردگی، خستگی، تنش و سرزندگی) در سطح $a=.05$ و $df=26$ و در هر دو گروه ماهر و مبتدی بود. اما بیشترین تغییر در حالات خلقی در گروه ماهر مربوط به مولفه سرزندگی ($t=-11.11$ ، $sig=.000$ ، $df=26$ ، $a=.05$) و در گروه مبتدی مربوط به مولفه خشم ($t=5.43$ ، $sig=.000$ ، $df=26$ ، $a=.05$) بود. یک جلسه تمرین سنگنوردی بهبود حالات خلقی را در کوتاه مدت نشان داد. اما این تغییرات در بین دو گروه مبتدی و ماهر در رشته سنگنوردی متفاوت است، که این امر بیشتر به رشته ورزشی و ماهیت جلسه تمرینی باز می‌گردد اما شاید بتوان پیش بینی کرد که با جلسات تمرینی بیشتر روحیه و حالات خلقی منفی افراد را در بلند مدت بهبود بخشید.

واژگان کلیدی: سنگنوردی، خلق، بانوان، مبتدی و ماهر



چکیده بلند

مقدمه

خُلق مجموعه واکنش‌های عاطفی در زمانی معین است، امری عاطفی که سرشار از گرایش‌های هیجانی و غریزی است و به حالت‌های روانی و حرکتی فرد اثری خوشایند یا ناخوشایند می‌بخشد (سارافینو، ۱۹۹۸). همچنین از آزمون خُلق در موقعیت‌ها و زمان‌های مختلفی مانند پس از تمرینات شدید یا اردوهای درازمدت برای نمایش فشار تمرین، جلوگیری از خستگی مفرط، تعیین فشار مطلوب تمرین و یافتن دامنه فشار بیش از حد در ورزشکاران استفاده شده است (مورگان و همکاران، ۱۹۹۸). فعالیت بدنی از عوامل اثرگذار بر خُلق است. ابعاد متفاوتی از خُلق منفی نیز نشان داده شده‌اند که به طور متفاوتی با عملکرد مرتبط‌اند. سردرگمی، افسردگی و خستگی با عملکرد ضعیف همراه‌اند، خشم و تنش ممکن است در تسهیل یا ضعف عملکرد مؤثر باشند (پدی و همکاران، ۲۰۰۸). توجه به چنین تأثیراتی روان‌شناسان ورزش را واداشته تا تأثیر پذیری حالات خلقی انسان را از فعالیت‌های ورزشی مطالعه کنند. در حال حاضر بیشتر پژوهش‌هایی که در زمینه خُلق در ورزش صورت گرفته مربوط به ورزش قهرمانی می‌باشد که اثر حالات خُلقی افراد را بر عملکرد ورزشی نشان می‌دهد. تا به حال پژوهش‌هایی در رابطه با تمرین در یک رشته ورزشی و تأثیر آن بر حالات خُلقی افراد انجام شده، اما این مطالعات نتایج متفاوت و متناقضی را نشان می‌دادند. در همین زمینه لین و همکاران (۲۰۰۵) یک دور بازی گلف را در افزایش عصبانیت، افسردگی، خستگی و کاهش سرزندگی بازیکنان آماتور جوان و مسن، مؤثر نشان دادند. ماراکی و همکاران (۲۰۰۵) به بررسی اثرات موقت یک ساعت فعالیت ایروبیک و تمرین موضعی عضلات با شدت‌های متفاوت همراه با موسیقی بر خلق پرداختند و دریافتند که هر دو کوشش تمرینی به افزایش خلق مثبت و کاهش خلق منفی منجر شده است. ملک شاهی و همکاران (۲۰۱۱) در بررسی دو جلسه فعالیت هوازی با شدت‌های متوسط و زیاد بر حالات خلقی دختران غیرورزشکار دریافتند که اگرچه هر دو شدت با کاهش سرزندگی، افزایش خستگی و خشم همراه بودند، شدت متوسط فعالیت به کاهش سردرگمی و افسردگی خلقی نیز منجر شد. اما مطالعات کمی در زمینه اثر تمرین و ورزش بر حالات خُلقی افراد در دسترس است. حال این سؤال پیش می‌آید که آیا یک جلسه تمرین بدنی می‌تواند بر مؤلفه‌های خُلقی افراد تأثیر گذار باشد؟ هدف از این پژوهش بررسی اثر یک جلسه تمرین سنگنوردی بر مؤلفه‌های خُلقی بانوان ماهر و مبتدی سنگنورد است.

روش تحقیق

آزمودنی‌های این پژوهش ۵۴ نفر از بانوان سنگنورد، عضو هیئت کوهنوردی و صعودهای ورزشی شهر شیراز (۲۷ نفر مبتدی با سابقه بین ۶ ماه تا یک سال فعالیت مداوم در رشته سنگنوردی با میانگین سنی ۲۳ و انحراف معیار ۵/۱۹ و ۲۷ نفر ماهر با سابقه بیشتر از ۳ سال فعالیت مداوم در رشته سنگنوردی با میانگین سنی ۲۴/۱۴ و انحراف معیار ۵/۱۹) بودند که به صورت داوطلبانه در این تحقیق شرکت کردند. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه خُلق و خوی برومز فرم کوتاه (POMS) استفاده شد؛ این پرسشنامه ۶ آیتم مربوط به خلق و خوی افراد (خشم، سردرگمی، افسردگی، خستگی، تنش و سرزندگی) را می‌سنجد. افراد شرکت کننده در تحقیق ابتدا یک بار قبل از تمرین و بار دیگر بعد از اتمام جلسه تمرین مجدداً پرسشنامه را کامل کردند. جلسه تمرینی شامل: ۲۰ دقیقه گرم کردن با حرکات عمومی و سپس ۲۰ دقیقه گرم کردن تخصصی سنگنوردی مثل: گرم کردن روی دیواره، حرکت تراورس و صعودهای کوتاه و نیمه استقامتی بود. پس از گرم کردن عمومی و تخصصی هر فرد دو صعود بر روی دیواره انجام می‌داد که در بین هر صعود به استراحت ۱۵ دقیقه ای می‌پرداخت (زمان هر صعود ۶ دقیقه) و در پایان افراد ۱۵ دقیقه بدن‌ها را سرد می‌کردند.

نتایج

تحلیل آماری t وابسته بر مؤلفه‌های خُلقی قبل و بعد از تمرین حاکی از اثر معنادار بر بیشتر مؤلفه‌های خُلقی بود. بیشترین تغییرات پس از یک جلسه تمرین در گروه ماهر بر مؤلفه سرزندگی (در سطح معناداری $df=26$, $t=-11.11$, $sig=.000$ و $a=.05$ این عامل مثبت به صورت

چشم‌گیری افزایش یافت) و در گروه مبتدی بر مولفه خشم ($t=5.43$, $sig=.000$ و $df=26$, $a=.05$) مشاهده شد. تغییرات کلی در تمامی مولفه‌ها به ترتیب بیشترین تغییر تا کمترین تغییر در جدول ۱ ذکر شده است.

جدول ۱ (نتایج حاصل از تحلیل آماری) در سطح معنی‌داری $a=.05$, $df=26$

گروه مبتدی	گروه ماهر
۱. خشم $t=5.43$, $sig=.000$	۱. سرزندگی $t=-11.11$, $sig=.000$
۲. تنش $t=4.94$, $sig=.000$	۲. سردرگمی $t=5.10$, $sig=.000$
۳. افسردگی $t=4.89$, $sig=.000$	۳. تنش $t=4.37$, $sig=.000$
۴. سردرگمی $t=4.39$, $sig=.000$	۴. خشم $t=3.98$, $sig=.000$
۵. سرزندگی $t=-4.03$, $sig=.000$	۵. خستگی $t=3.59$, $sig=.001$
۶. خستگی $t=.98$, $sig=.332$ * معنی‌دار نبود	۶. افسردگی $t=3.11$, $sig=.004$

بحث و نتیجه گیری

یافته‌های پژوهش حاضر، در ابتدا نشان دهنده تأثیر فعالیت بدنی بر حالات خلقی است. اما این تغییرات در بین دو گروه مبتدی و ماهر در رشته سنگنوردی متفاوت است، شاید این امر بیشتر مربوط به عواملی مثل: تمرینات متفاوت و تجربه در میان دو گروه مبتدی و ماهر باشد. نکته قابل توجه در این پژوهش، تأثیر شرکت در یک جلسه تمرین بر بیشتر مؤلفه‌های خلقی بود، این نتایج با یافته‌های برخی محققان هم‌خوانی دارد. از این رو نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش لین و همکاران (۲۰۰۵) و هافمن و همکاران (۲۰۰۷) مبنی بر شرکت در کلاس‌های پینگ پنگ و والیبال و تأثیر بر تمامی مولفه‌های خلقی همسو بود. نتایج این تحقیق مبنی بر یک جلسه تمرین سنگنوردی، بهبود حالات خلقی را در کوتاه مدت نشان داد. البته باید در این جلسات شدت، مدت و نوع تمرین را در نظر داشت و بهتر است این نوع مطالعات در هر دو جنس و بر روی افراد تمرین کرده و تمرین نکرده انجام شود. هافمن (۲۰۰۸) نشان داد یک جلسه فعالیت هوازی با شدت متوسط هیچ اثری بر حالات خلقی افراد تمرین نکرده ندارد. شاید بتوان پیش بینی کرد که با جلسات تمرینی بیشتر بتوان حالات خلقی افراد را در بلند مدت بهبود بخشید.

منابع

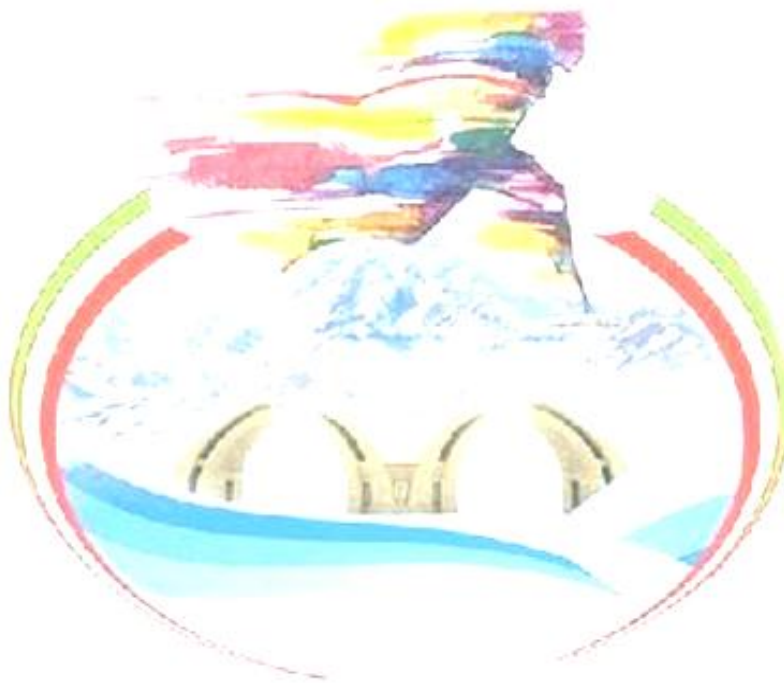
- ۱-ملکشاهی، م، واعظ موسوی، م، اصلانخانی، م، (۱۳۹۱). "تأثیر یک جلسه درس تربیت بدنی بر مؤلفه‌های خلقی دانشجویان دختر". مطالعات روانشناسی، شماره ۱، پاییز ۱۳۹۱، صص ۴۶-۳۵.
- 2-Sarafino, E. P. (1998). Health Psychology. New York.
- 3-Kavanagh, D. Hausfeld, S. (1986). Physical Performance and SelfEfficacy under Happy and Sad Moods. JSEP, 8(2), June.
- 4-Morgan, WP. Oconnor, P. J., Ellickson, K. A. and Bradley, P. W. (1988) Personality Structure, mood states, and performance in elite male distance runners: Int. J. Sport Psychology 19: 247-263.
- 5-Beedie, C., Terry, P. C., & Lane, A. M. (۲۰۰۸) Mood and athletic performance: A meta-analysis. Journal of Applied Sport Psychology, submitted for publication.

6-Lane, A. M., Jarrett, Haydn. (2005). Mood changes following golf among senior recreational players. Journal of Sport Science and Medicine. 4, 47-51.

7-Malekshahi, M. Abdoli, B. Asefirad, A. Mohammadi, F. (2011). The comparison the effect of mediate and high intensities of aerobic exercise on non athletes girl Students Mood States". Procedia-Social and Behavioral Journal (ISSN: 1877-0428).

8-Hoffman, M D., Hoffman, D. (2008). Exercisers achieve greater acute exercise-induced mood enhancement than nonexercisers. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, Volume 89, Issue 2 Pages 358-363.

دومین همایش ملی پژوهش تازه های در ورزشی علوم



تأثیر یک دوره تمرینات مبتنی بر رشد بر هماهنگی چشم و دست کودکان ۱۰-۱۲ سال چاق

دکتر مرتضی طاهری

استادیار دانشگاه بین المللی امام خمینی

چکیده

امروزه، محققان حوزه فیزیولوژی رشد به تغییرات ترکیب بدن و اثرگذاری آن بر هماهنگی های حسی حرکتی پی برده اند. بر اساس تحقیقات، هماهنگی چشم و دست در افراد چاق تحت تأثیر قرار گرفته و می تواند در زندگی روزانه تاثیرگذار باشد. هدف از اجرای این مطالعه تأثیر ۴ هفته تمرینات مبتنی بر رشد به مدت هر هفته ۳ جلسه بر هماهنگی چشم و دست در کودکان چاق بود. تعداد ۲۰ کودک پسر چاق در دو گروه آزمایشی (۱۰ نفر) و کنترل (۱۰ نفر) قرار گرفتند. در هر دو گروه، پیش آزمون و پس آزمون با استفاده از آزمون هماهنگی چشم و دست وینا (نسخه ۲۰۱۶) با زیرآزمون ۴ عملکردی با دگمه چرخشی انجام شد. نتایج نشان داد که در گروه آزمایش میانگین پیش آزمون ۳۵/۳۳ و پس آزمون ۲۶/۲۵ بود در حالی که در گروه کنترل پیش آزمون ۳۴/۳۳ و پس آزمون ۳۳/۴۳ بود. با آزمون تی مستقل تفاوت معنی داری بین دو گروه آزمایش و کنترل مشاهده شد. وزن آزمودنی ها تغییر معنی داری را نشان نداد. به نظر می رسد یک دوره تمرین هوازی صرف نظر از تغییرات وزن باعث بهبودی هماهنگی چشم و دست در کودکان چاق می شود.

واژگان کلیدی: هماهنگی چشم و دست، آزمون وینا، کودکان چاق، فعالیت بدنی



بررسی تفاوت‌های دانشجویان ورزشکار رشته‌های انفرادی و تیمی در مؤلفه‌های اضطراب حالت- رقابتی

کاظم رستمزاده گنجی^{۱*}، نیلوفر میکائیلی^۲، سجاد بشرپور^۳

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه محقق

۲- دکتری روانشناسی، استاد دانشگاه محقق اردبیلی

۳- دکتری روانشناسی، استاد دانشگاه محقق اردبیلی

E-mail: kganji71@gmail.com

چکیده کوتاه

پژوهش حاضر با هدف بررسی تفاوت دانشجویان ورزشکار رشته‌های انفرادی و تیمی دانشگاه محقق اردبیلی از لحاظ مؤلفه‌های اضطراب حالت- رقابتی انجام شد. این پژوهش یک مطالعه همبستگی می‌باشد که جامعه آن شامل کلیه دانشجویان رشته تربیت بدنی دانشگاه محقق اردبیلی در نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ بود. ۱۰۰ نفر از آنان به روش تصادفی خوشه‌ای به عنوان نمونه انتخاب شدند و از پرسش نامه اضطراب حالتی رقابتی-۲ استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد که نشان داد بین دانشجویان رشته‌های انفرادی و تیمی از لحاظ مؤلفه‌های اضطراب حالت- رقابتی تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین ما نتیجه گرفتیم که دانشجویان رشته‌های انفرادی و تیمی از نظر اضطراب حالت- رقابتی تفاوت محسوسی با هم دارند.

واژگان کلیدی: اضطراب حالت- رقابتی، دانشجویان، رشته‌های انفرادی، رشته‌های تیمی



چکیده بلند

مقدمه

روانشناس ورزشی به عنوان یک رشته از علوم، همزمان با توسعه قابل ملاحظه‌ی ورزش، پس از جنگ جهانی دوم پدید آمد. رشد و توسعه‌ی اساسی روان شناسی به عنوان رشته‌ی مادر نیز در ۵۰ سال اخیر بوده است. امروزه، پژوهشگران حوزه‌ی روانشناسی ورزشی مانند سالملا، صنعتی منفرد، مسیبی و بوش (۲۰۰۰) معتقدند که متغیرهای روانی با عملکرد ورزشکاران رابطه دارد. از جمله متغیرهایی که می‌تواند در عملکرد ورزشکاران موثر باشد اضطراب حالت- رقابتی است. ماهیت رقابتی و تنیدگی‌زای ورزش، مطالبات بسیاری را بر ورزشکار تحمیل می‌کند. بر این اساس، پاسخ‌های هیجانی به این عوامل تنیدگی‌زا، به ویژه اضطراب رقابتی، یکی از زمینه‌های پژوهشی در روان‌شناسی ورزشی است. اضطراب رقابتی، مخصوصاً در جایی که اعتماد به خود ضعیف باشد، عملکرد را به صورت منفی تحت تاثیر قرار می‌دهد (بشارت و پوریهلول، ۲۰۱۱). هرچند برخی ورزشکاران گزارش می‌کنند که اضطراب تا اندازه‌ای عملکرد آن‌ها را تسهیل می‌کند، بیشتر تحقیقات نشان می‌دهد که اضطراب تأثیر مخربی بر عملکرد، لذت از تجربه‌ی ورزشی و احساس سرخوشی دارد. به علاوه، اضطراب رقابتی سبب می‌شود بسیاری از جوانان از تجربه کردن ورزش‌های سازمان یافته خودداری کنند یا از ورزش کناره‌گیری کنند. سطح بالای اضطراب رقابتی بر سلامت جسمانی نیز تأثیر می‌گذارد و عامل خطری برای آسیب در حین فعالیت‌های ورزشی محسوب می‌شود. از این رو مطالعه اضطراب رقابتی به دلیل تأثیر مستقیم و تهدیدکننده آن بر عملکرد و موفقیت ورزشی، از اهمیت مضاعفی برخوردار است. از دلایل دیگری که می‌توان برای انجام این تحقیق به آن اشاره کرد، وجود پژوهش‌های محدود در مورد رشته‌های انفرادی و تیمی و همچنین مؤلفه‌های اضطراب حالت- رقابتی می‌باشد. نتایج این پژوهش می‌تواند در دانشگاه‌ها و مدارس مورد استفاده قرار گیرد و فراهم‌ساز زمینه‌ای برای تحقیقات بعدی باشد. بنابراین پژوهش حاضر به دنبال پاسخ دادن به این سوال است که چه تفاوتی میان دانشجویان ورزشکار رشته‌های انفرادی و تیمی از لحاظ مؤلفه‌های اضطراب حالت- رقابتی وجود دارد.

روش تحقیق

نوع و طرح پژوهش: پژوهش حاضر، پژوهشی توصیفی از نوع همبستگی است.

جامعه‌ی آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری: جامعه آن شامل کلیه دانشجویان رشته تربیت بدنی دانشگاه محقق اردبیلی در نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ بود. با توجه به قانون حداقل حجم نمونه در تحقیقات همبستگی که ۱۰۰ نفر ذکر شده است (دلاور، ۱۳۸۶)، از این میان تعداد ۱۰۰ نفر از بین دانشجویان رشته‌ی تربیت بدنی که ۳۰ نفر ورزشکار رشته‌های انفرادی و ۷۰ نفر ورزشکار رشته‌های تیمی بودند و به صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب و در این پژوهش شرکت کردند.

ابزار پژوهش: پرسش نامه اضطراب حالتی رقابتی-۲: این پرسشنامه توسط کاکس و همکاران (۲۰۰۳) که شامل سه خرده مقیاس اضطراب شناختی، اضطراب جسمانی و اعتماد به نفس در ۱۷ سؤال می‌باشد، ارائه گردید. تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی در جهت بررسی روایی سازه این پرسشنامه انجام گرفت و نتایج روایی سازه مناسبی (سی.اف.آی ۰/۶۵ و ان.ان.اف.آی ۰/۹۴ و شاخص رمزی ۰/۵۴) را برای این ابزار گزارش نموده اند. احتمالاً پرسشنامه‌ی اضطراب حالتی رقابتی-۲ شناخته شده ترین ابزار مورد استفاده در پژوهش‌های روانشناسی ورزشی می باشد. همچنین یکی از مقیاس‌های که بطور گسترده برای ارزیابی اضطراب بکار میرود، پرسش‌نامه اضطراب حالتی- رقابتی است (مارتنز، برتون، ویلی، بامپ و اشمیت، ۱۹۹۰). از این پرسش‌نامه در بیش از ۳۵ مقاله پژوهشی منتشر شده در مورد اضطراب ورزشی استفاده شده است (استرو، ۱۹۹۶). نسخه‌ی فارسی پرسش‌نامه بازیابی شده‌ی اضطراب حالتی رقابتی-۲ از روایی و پایایی قابل قبولی در بین ورزشکاران ایرانی برخوردار است و قابلیت این را دارد که ورزشکاران، مربیان و پژوهشگران از این پرسشنامه به عنوان ابزاری روا و پایا برای سنجش اضطراب حالتی رقابتی ورزشکاران استفاده کنند. ضریب آلفای کرونباخ در خرده مقیاس اضطراب جسمانی ۰/۷۸، اضطراب شناختی ۰/۷۶، اعتماد به نفس ۰/۸۰ و کل پرسشنامه ۰/۸۵ متغیر بود که تمامی مقادیر از مقدار قابل قبول (آلفای ۰/۷۵) بود. ضرایب همبستگی درون طبقه‌های خرده مقیاس‌ها پرسشنامه بازیابی شده اضطراب حالتی رقابتی-۲ حاصل از آزمون- آزمون مجدد با دو هفته فاصله در دامنه‌ای از ۰/۷۵ در عامل اضطراب شناختی تا

۰/۸۸ در عامل اعتماد به نفس متغیر بوده و مقادیر تمامی خرده مقیاسها از مقدار قابل قبول ۰/۷۵ بیشتر است که نشان دهنده قابل قبول بودن پایایی زمانی یا قابلیت تکرارپذیری پرسشنامه بازبینی شده اضطراب حالتی رقابتی- ۲ است (کاشانی و مصطفایی فر، ۱۳۹۵). روش تجزیه و تحلیل و داده‌ها: تحلیل داده‌ها به وسیله نرم افزار SPSS انجام شد.

نتایج

در این مطالعه که تعداد ۷۰ نفر (۷۰ درصد) ورزشکار رشته‌های تیمی و ۳۰ نفر (۳۰ درصد) ورزشکار رشته‌های انفرادی در آن شرکت داشتند، طبق یافته های جدول ۱، در آزمودنی‌های رشته‌های انفرادی میانگین و انحراف استاندارد نمرات مولفه‌های اضطراب حالتی رقابتی به این ترتیب می‌باشد: اضطراب جسمانی $3/88 \pm 1/66$ ، اضطراب شناختی $11/04 \pm 1/51$ و اعتماد به نفس $10/36 \pm 1/46$. در آزمودنی‌های رشته‌های تیمی نیز میانگین و انحراف استاندارد نمرات مولفه‌های اضطراب حالتی رقابتی به این ترتیب می‌باشد: اضطراب جسمانی $4/12 \pm 1/45$ ، اضطراب شناختی $7/40 \pm 1/50$ و اعتماد به نفس $7/96 \pm 1/39$.

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد مولفه‌های اضطراب حالتی رقابتی در رشته‌های انفرادی و تیمی

متغیر	تیمی (۷۰)		انفرادی (۳۰)	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
اضطراب جسمانی	۴/۱۲	۱/۴۵	۳/۸۸	۱/۶۶
اضطراب شناختی	۷/۴۰	۱/۵۰	۱۱/۰۴	۱/۵۱
اعتماد به نفس	۷/۹۶	۱/۳۹	۱۰/۳۶	۱/۴۶

جدول ۲ نشان می‌دهد از بین مولفه‌های اضطراب حالتی رقابتی، مولفه‌های اعتماد به نفس و اضطراب شناختی در بین دانشجویان رشته‌های تیمی و انفرادی از تفاوت معنی‌داری برخوردار است ($\text{sig}=0.05$). به این معنا که ورزشکاران در دو مولفه اضطراب شناختی و اعتماد به نفس در رشته‌های تیمی و انفرادی از تفاوت معنی‌داری برخوردارند. به این معنا که اضطراب شناختی در ورزشکاران رشته‌های انفرادی به طور معنی‌داری بیشتر از اضطراب شناختی است که ورزشکاران در رشته‌های تیمی متحمل می‌شوند. همچنین ورزشکاران رشته‌های انفرادی از اعتماد به نفس پایین‌تری نسبت به ورزشکاران رشته‌های تیمی برخوردارند. البته بالاتر بود نمره اعتماد به نفس در جدول به نفع ورزشکاران رشته‌های انفرادی به دلیل معکوس بودن سوالات این مولفه در پرسش‌نامه مربوطه می‌باشد.

جدول ۲ - تفاوت ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی در مولفه‌های اضطراب حالت رقابتی * $p < 0.05$

متغیر	سطح معنی دار
اضطراب جسمانی	۰/۵۹
اضطراب شناختی	۰/۰۲
اعتماد به نفس	۰/۰۴

بحث و نتیجه گیری

هدف از این پژوهش یافتن تفاوت‌های دانشجویان ورزشکار رشته‌های انفرادی و تیمی با توجه به مولفه‌های اضطراب حالت- رقابتی بود. پژوهش ما نشان داد تفاوت معنی‌داری بین ورزشکاران رشته‌های انفرادی و تیمی در مولفه‌های اضطراب حالت- رقابتی وجود دارد. که این تفاوت در مولفه‌های اضطراب شناختی و اعتماد به نفس دیده شد. ورزشکاران رشته‌های انفرادی نسبت به ورزشکاران رشته‌های تیمی به صورت معنی

داری نمره بالاتری در مولفه‌ی اضطراب شناختی کسب کردند و این یافته نشان می‌دهد که حضور ورزشکار در یک تیم و گروه به واسطه تقسیم وظایف و پخش مسئولیت‌ها، موجبات کاهش اضطراب را فراهم می‌کند. همچنین اعتماد به نفس در ورزشکاران رشته‌های تیمی به صورت معنی‌داری بیشتر از اعتماد به نفس ورزشکاران رشته‌های انفرادی بود. برای تبیین این یافته می‌توان به اثرات گروه بر فرد اشاره کرد. به دلیل وجود حمایت جمعی و پشتیبانی مستقیم اعضای گروه، ورزشکاران رشته‌های تیمی نمره بالاتری در مولفه اعتماد به نفس کسب می‌کنند. پژوهش حاضر روی دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی اجرا گردید، همچنین عدم کنترل عواملی مثل شرایط اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و ویژگی‌های فردی که ممکن است روی شرکت کنندگان اثر داشته باشند، تعمیم‌پذیری آن را بر روی سایر ورزشکاران ایران محدود می‌کند. پیشنهاد می‌شود که در تحقیقات آتی که در این زمینه انجام می‌گردد متغیرهای شرایط اجتماعی و ویژگی‌های فردی کنترل شوند زیرا این متغیرها می‌توانند به عنوان عوامل مخدوش‌کننده تأثیر بسزایی در نتایج تحقیق گذاشته و مانع از نتیجه‌گیری صحیح توسط پژوهش‌گر شوند.

منابع

۱. ابوالقاسمی، عباس، کیامرثی، آذر، آریا پوران، سعید، درتاج، فریبرز، (۱۳۸۵)، بررسی ارتباط ابهام نقش، تعارض نقش و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان ورزشکار پژوهش و برنامه ریزی در آموزش عالی.
۲. میرنصوری، رحیم. (۱۳۷۳). بررسی و مقایسه صفات شخصیتی ورزشکاران مرد در رشته‌های انفرادی و گروهی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس.
۳. رضائی، زهرا. (۱۳۸۳). مقایسه کنترل (درونی - بیرونی) در رشته‌های تیمی و انفرادی دختران ورزشکار شرکت کننده در شانزدهمین المپιάد دانش آموزان سراسر کشور، همدان ۱۳۸۳. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی مشهد - دانشکده تربیت بدنی.
۴. انشل، مارک هاوارد (۱۳۸۰). روانشناسی ورزش از تئوری تا عمل. ترجمه ی دکترمسدود، سید علی اصغر. انتشارات اطلاعات، تهران اطلاعات. چاپ اول.
۵. اهری هاشمی، جلال. (۱۳۷۵). مقایسه ویژگیهای شخصیتی دانشجویان ورزشکارو غیرورزشکار مرکز تربیت معلم پسرانه شهید بهشتی مشهد. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت معلم تهران دانشکده تربیت بدنی.
۶. جلالی سردودی، جواد. (۱۳۷۶). بررسی تاثیر ورزش بر مهارتهای روانی - حرکتی و سازش اجتماعی پسران ۹-۸ ساله شهرتهران. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت مدرس تهران.

7. David WS et al . 2004 . Making a case for personal safety : perceptions of vulnerability and desire for self – defense training among female veterans . J Interpers violence . 2004 Sep; 19(9): 991-100.

8. Frost, R.O., & Di Bartolo, P.M. (2002). Perfectionism, Anxiety and obsessive compulsive Disorder. Research and treatment. APA. Washington, DC, PP, 341-373.

9. Grover SM . 2005 . Shaping effective communication skills and therapeutic relation ship at work : the foundation of collaboration.

10. Fletcher, D., S, Hanton (2001). "The Relationship Between psychological skill and competitive Anxiety response". Psychological of sport and exercise, 2, 89-101.

بررسی تفاوت‌های دانشجویان دختر و پسر رشته تربیت بدنی در مؤلفه‌های فرسودگی ورزشی

کاظم رستم زاده گنجی^{۱*}، نیلوفر میکائیلی^۲، سجاد بشرپور^۳

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه محقق

۲- دکتری روانشناسی، استاد دانشگاه محقق اردبیلی

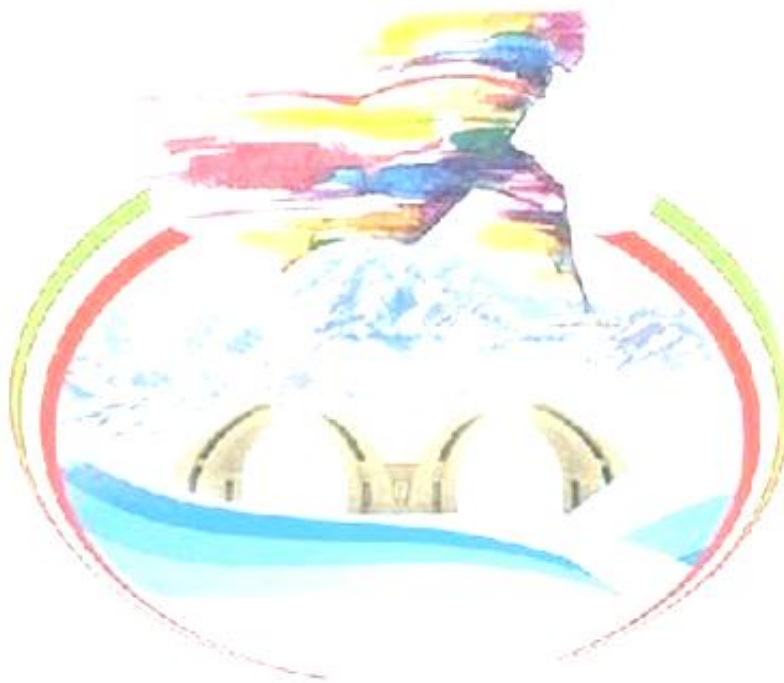
۳- دکتری روانشناسی، استاد دانشگاه محقق اردبیلی

E-mail: kganji71@gmail.com

چکیده کوتاه

پژوهش حاضر با هدف بررسی تفاوت دانشجویان دختر و پسر رشته تربیت بدنی دانشگاه محقق از لحاظ مؤلفه‌های فرسودگی ورزشی انجام شد. این پژوهش یک مطالعه همبستگی می‌باشد که جامعه آن شامل کلیه دانشجویان رشته تربیت بدنی دانشگاه محقق اردبیلی در نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ بود. ۱۰۰ نفر از آنان به روش تصادفی خوشه‌ای به عنوان نمونه انتخاب شدند و از پرسشنامه فرسودگی ورزشی رادک و اسمیت استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد که نشان داد بین دانشجویان دختر و پسر از لحاظ مؤلفه‌های فرسودگی ورزشی بجز مؤلفه فرسودگی بدنی که در دختران بیشتر است تفاوت معناداری در دو جنس وجود ندارد. بنابراین ما نتیجه گرفتیم که دانشجویان پسر و دختر از نظر فرسودگی ورزشی تفاوت محسوسی با هم ندارند.

واژگان کلیدی: فرسودگی ورزشی، دانشجویان، دختر، پسر



چکیده بلند

مقدمه

در ادبیات روانشناسی ورزشی، فرسودگی به عنوان کناره‌گیری روانی، هیجانی و فیزیکی از فعالیت‌های ورزشی تعریف می‌شود. در شرایط فرسودگی ورزشی، فرد ممکن است برای مدتی از مشارکت خود در ورزش کناره‌گیری کند، چرا که راه دیگری برای گریز از موقعیت و تنیدگی‌های ناشی از آن پیدا نمی‌کند. فرسودگی ورزشی در اثر ناهمخوانی بین انتظارات و تلاش‌ها با نتایج به دست آمده ایجاد می‌شود. به علاوه، عدم تعادل بین نیازمندی‌ها و منابعی که برای تأمین آن‌ها مورد نیاز است، در دراز مدت منجر به تولید تنیدگی شده و از این راه باعث بروز فرسودگی ورزشی می‌شود. تنیدگی‌هایی که در ارتباط با فرسودگی ورزشی شناسایی شده است شامل ترس از شکست، ناکامی، انتظارات بیش از حد، اضطراب و اصرار برای کسب عملکرد آرمانی است (پاملا بروک^۱، ۲۰۱۴). کاکس^۲ (۲۰۰۷) معتقد است فرسودگی، نوعی پاسخ فرد به استرس‌های مزمن و مداوم است. بر اساس الگوی شناختی-عاطفی اسمیت، زمانی که بازیکن به این نتیجه می‌رسد که درخواست‌های عوامل محیطی بیشتر از توانایی‌اش است و چنین تصور می‌کند که نمی‌تواند با استرس‌های حاصل از این درخواست‌ها مقابله کند؛ عملکرد شناختی و فیزیولوژیکی او مختل می‌شود و در نهایت اینکه بازیکن برای کاهش استرس خود از ورزش کناره‌گیری می‌کند. میهمان، بول، وود، جیمز^۳ (۲۰۰۴) معتقدند راهبردهای مقابله‌ای نامناسب ورزشکاران از عوامل بسیار مهم بروز فرسودگی در ورزش هستند. از این رو بررسی و تحقیق در باب تاثیرگذاری فرسودگی ورزشی بر دانشجویان ورزشکار (در رقابت‌ها) امری ضروری به نظر می‌رسد. از دلایل که می‌توان برای انجام این تحقیق به آن اشاره کرد، وجود پژوهش‌های محدود در مورد تفاوت‌های جنسیتی در مورد مؤلفه‌های فرسودگی ورزشی، استفاده از نتایج این پژوهش در دانشگاه‌ها و مدارس و فراهم سازی زمینه‌ای برای تحقیقات بعدی می‌باشد. بنابراین پژوهش حاضر به دنبال پاسخ دادن به این سوال است که چه تفاوتی میان دانشجویان دختر و پسر از لحاظ مؤلفه‌های فرسودگی ورزشی وجود دارد.

روش تحقیق

نوع و طرح پژوهش: پژوهش حاضر، پژوهشی توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه‌ی آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری: جامعه آن شامل کلیه دانشجویان رشته تربیت بدنی دانشگاه محقق اردبیلی در نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ بود. با توجه به قانون حداقل حجم نمونه در تحقیقات همبستگی که ۱۰۰ نفر ذکر شده است (دلاور، ۱۳۸۶)، از این میان تعداد ۱۰۰ نفر از بین دانشجویان دختر و پسر که ۲۷ نفر آنها دختر و ۷۳ نفر دیگر پسر بودند به صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب و در این پژوهش شرکت کردند.

ابزار پژوهش: پرسشنامه فرسودگی ورزشی: پرسشنامه فرسودگی ورزشی توسط رادک و اسمیت (۲۰۰۱) ساخته شده است. این پرسش‌نامه یک مقیاس ۱۵ عبارتی است که پاسخ‌های آن روی مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) امتیاز گذاری شده است. این پرسش‌نامه سه خرده مقیاس پنج عبارتی دارد که شامل احساس کاهش پیشرفت (عبارت‌های، ۱، ۵، ۷، ۱۳، ۱۴)، فرسودگی جسمی/هیجانی (عبارت‌های، ۲، ۴، ۸، ۱۰، ۱۲) و بی‌ارزشی (عبارت‌های، ۳، ۶، ۹، ۱۱، ۱۵) می‌باشد. در امتیازگذاری، عبارت‌های ۱ و ۱۴ معکوس امتیازگذاری می‌شوند. خرده مقیاس‌های پرسش‌نامه، از همسانی درونی (ضریب آلفای کرونباخ برای احساس کاهش پیشرفت، ۰/۸۴؛ فرسودگی جسمی/هیجانی، ۰/۸۹ و بی‌ارزشی، ۰/۸۹) و پایایی بازآزمایی (ضریب بازآزمایی برای احساس کاهش پیشرفت، ۰/۸۶؛ فرسودگی جسمی/هیجانی، ۰/۹۲ و بی‌ارزشی، ۰/۹۲) قابل قبولی برخوردارند (رادک و اسمیت ۲۰۰۱). این پرسشنامه در سال ۲۰۱۳ توسط احمدی و همکارانش به فارسی ترجمه و روایی آن به روش تحلیل عاملی و پایایی آن به روش آلفای کرونباخ با توزیع آن بین ۲۲۵ ورزشکار با دامنه سنی ۱۵ تا ۳۵ سال رشته‌های مختلف ورزشی مورد تایید واقع گردید. در آن پژوهش برای خرده مقیاس‌های احساس کاهش پیشرفت، فرسودگی

¹ Pamela Brooke

² Cox R. H

³ Meehan H. L., Bull S. J., Wood D. M., & James D. V. B

جسمانی و احساس بی ارزشی به ترتیب ۰/۷۷ ، ۰/۸۰ ، ۰/۹۲ بدست آمده که بیانگر ضریب پایایی قابل قبول این پرسشنامه بود (احمدی، عبدلی، آریافر، ۲۰۱۳).

روش تجزیه و تحلیل و داده‌ها: تحلیل داده‌ها به وسیله نرم افزار SPSS انجام شد.

نتایج

در این مطالعه تعداد ۷۳ نفر (۷۳ درصد) پسر و ۲۷ نفر (۲۷ درصد) دختر شرکت داشتند. طبق یافته‌های جدول ۱، در آزمودنی‌های مذکر میانگین و انحراف استاندارد نمرات مولفه‌های فرسودگی ورزشی به این ترتیب می‌باشد: فرسودگی بدنی $۶/۱۲ \pm ۲/۳۳$ ، کاهش احساس موفقیت $۴/۸۴ \pm ۱/۸۱$ ، کاهش ارزش ورزشی $۷/۱۶ \pm ۱/۹۵$. در آزمودنی‌های مونث نیز میانگین و انحراف استاندارد نمرات مولفه‌های فرسودگی ورزشی به این ترتیب می‌باشد: فرسودگی بدنی $۷/۴۴ \pm ۱/۹۸$ ، کاهش احساس موفقیت $۵/۵۲ \pm ۱/۶۱$ ، کاهش ارزش ورزشی $۷/۴۰ \pm ۱/۷۰$.

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد مولفه‌های فرسودگی ورزشی در دو جنس

متغیر	دختر (۲۷)		پسر (۷۳)	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
فرسودگی بدنی	۷/۴۴	۱/۹۸	۶/۱۲	۲/۳۳
کاهش احساس موفقیت	۵/۵۲	۲/۳۳	۴/۸۴	۱/۸۱
کاهش ارزش ورزشی	۷/۴۰	۱/۷۰	۷/۱۶	۱/۹۶

جدول ۲ نشان می‌دهد از بین مولفه‌های فرسودگی ورزشی، تنها مولفه « فرسودگی بدنی » در بین دانشجویان دختر و پسر از تفاوت معنی‌داری برخوردار است ($\text{sig}=0.03$). به این معنا که دخترها بیشتر از پسرها دچار فرسودگی بدنی می‌شوند. در مولفه‌های دیگر فرسودگی ورزشی نیز تفاوت معنی‌داری بین پسرها و دخترها دیده نمی‌شود.

جدول ۲ - تفاوت دختران و پسران در مولفه‌های فرسودگی ورزشی * $p < 0.05$

متغیر	سطح معنی دار
فرسودگی بدنی	۰/۰۳
کاهش احساس موفقیت	۰/۱۶
کاهش ارزش ورزشی	۰/۶۴

بحث و نتیجه گیری

هدف از این پژوهش یافتن تفاوت‌های دانشجویان دختر و پسر با توجه به مولفه‌های فرسودگی ورزشی بود. پژوهش ما نشان داد به جز مؤلفه‌ی فرسودگی بدنی که در دختران بیشتر بود، تفاوت معناداری در دو جنس وجود ندارد. در مجموع و با توجه به مولفه‌های فرسودگی ورزشی، دختران از فرسودگی ورزشی بیشتری برخوردارند اما به سطح معنی‌داری نرسید. با توجه به تفاوتی‌های بدنی جنس مونث و مذکر می‌توان نتیجه پژوهش حاضر را تبیین کرد. بیشتر بودن فرسودگی بدنی در بین دختران حاکی از وجود آستانه پایین‌تر جنس مونث نسبت به جنس مذکر برای تحمل فشار در شرایط سخت بدنی می‌باشد. پژوهش حاضر روی دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی اجرا گردید، همچنین عدم کنترل عواملی مثل شرایط اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و ویژگی‌های فردی که ممکن است روی شرکت کنندگان اثر داشته باشند، تعمیم پذیری آن را بر روی سایر ورزشکاران ایران محدود می‌کند. پیشنهاد می‌شود که در تحقیقات آتی که در این زمینه انجام می‌گردد متغیرهای شرایط

اجتماعی و ویژگی‌های فردی کنترل شوند زیرا این متغیرها می‌توانند به عنوان عوامل مخدوش‌کننده تأثیر بسزایی در نتایج تحقیق گذاشته و مانع از نتیجه‌گیری صحیح توسط پژوهش‌گر شوند.

منابع

۱. اسفندیاری، علی. (۱۳۸۰). بررسی میزان فرسودگی شغل کادر پرستاری شاغل در بیمارستان‌های سنندج. سنندج، دانشگاه علوم پزشکی کردستان، ۲۱.
۲. پیری، موسی. حبیبی کلیر، رامین. آق آتابای، آمنه. (۱۳۹۴). مقایسه تفاوت‌های جنسیتی دانش آموزان دوره دوم متوسطه از لحاظ هوش هیجانی، فرسودگی و تعادل ورزشی تحصیلی. آموزش پژوهی. شماره اول
3. Raedeke, T., & Smith, A. (2009). The Athlete Burnout Questionnaire manual. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
4. Eisenberg, N., Cumberland, A., Spinrad, T. L., Fabes, R. A., Shepard, S., A., Reiser, M., Murphy, B. C., Losoya, S. H., & Guthrie, I. K. (2001). "The relations of regulation and emotionality to children's externalizing and internalizing problem behavior". Child Development, 72, 1134.
5. Garnefski, N. Van Den Kommer, T. Kraaij, V. Teerds, J. Legerstee, J. & Gonsen, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical sample. European Journal of Personality 16(5) . 403-420
6. Gross, J.J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. Journal of Cognitive and Emotion. 1999; Vol:13, No: 5, Pp:551-573.
- Hein, S. (2007). Emotional Literacy. Retrieved from internet: <http://stevehein.com> (access data: April 2012).
7. Hooper, C. J., Luciana, M., Conklin, H. M., & Yarger, R. S. (2004). Adolescents' performance on the Iowa Gambling Task: implications for the development of decision making and ventromedial prefrontal cortex. Developmental Psychology, 40, 1148-1158.
8. Samani, S., Sadeghi, L. (2010). Psychometric Properties of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. JPHYSIOL Model Meth: 1(1):51-62.
9. Sandler, I. N., Tein, J. Y., & West, S. G. (1994). Coping stress, and the psychological symptoms of children of divorce: A cross-sectional and longitudinal study. Child Development, 65, 1744-1763.
10. Schutz, P. A., Hong, J. Y., Cross, D. I., & Osban, J. N., (2006). Reflections on Investigating Emotion in Educational Activity Setting. Educational Psychology Review, 18, 343-360
11. Thompson, R. A. (1991). "Emotional regulation and emotional development". Educational Psychology Review, 3, 269-307.
12. Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: a theme in search of definition. Monograph for the society for research in child development (59) . Pp (25-52).
13. Black, S. J., & Weiss, M. R. (1992). The Relationship Among Perceived Coaching Behaviors, Perceptions of Ability, and Motivation in Competitive Age-Group Swimmers. Journal of Sport & Exercise Psychology, 14, 309-325.
14. Simmons, B. L., Gooty, J., Nelson, D. L., & Little, L. M. (2009). Secure attachments: implications for trust, hope, burnout, and performance. Journal of Organizational Behavior, 30, 233-247.

تأثیر برنامه‌های حرکتی منتخب و اسپارک بر رشد اجتماعی کودکان کم‌توان ذهنی آموزش پذیر

احسان گراوند^۱، محمد علی اصلانخانی^۲، علیرضا فارسی^۳

۱- کارشناسی ارشد، تربیت بدنی، شهید بهشتی

۲- استاد، تربیت بدنی، شهید بهشتی

۳- دانشیار، تربیت بدنی، شهید بهشتی

چکیده

کودکان کم‌توان ذهنی، در زمینه‌ی رشد اجتماعی دچار مشکل هستند؛ از این‌رو هدف از تحقیق حاضر بررسی تأثیر برنامه‌های حرکتی منتخب و اسپارک بر رشد اجتماعی این کودکان و نیز مقایسه تأثیر این برنامه‌ها بر رشد اجتماعی است. در این مطالعه نیمه تجربی، از بین ۵۸ دانش‌آموز پسر کم‌توان ذهنی آموزش پذیر که زیر نظر مدارس استثنایی شهرستان خرم‌آباد مشغول به تحصیل بودند، تعداد ۲۴ کودک با دامنه سنی بین ۷ تا ۱۲ سال به‌صورت هدفمند انتخاب و بر اساس پیش‌آزمون به سه گروه همسان (۲ گروه تجربی و ۱ گروه کنترل) تقسیم شدند. گروه‌های آزمایش به مدت ۱۰ هفته و هر هفته ۵ جلسه (شنبه تا چهارشنبه) به اجرای برنامه‌های تمرینی منتخب و اسپارک پرداختند. ابزار اندازه‌گیری، پرسشنامه ویژگی‌های فردی و آزمون رشد اجتماعی واینلند بود. برای آزمون فرض‌ها از تحلیل کوواریانس و آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد. نتایج نشان داد که دو گروه برنامه تمرینی منتخب و اسپارک در رشد اجتماعی نسبت به گروه کنترل عملکرد بهتری داشتند و تفاوت بین دو گروه آزمایش با یکدیگر معنادار نبود ($p=0/001$). برنامه‌های تمرینی منتخب و اسپارک، می‌توانند موجب بهبود رشد اجتماعی کودکان کم‌توان ذهنی گردند.

واژگان کلیدی: برنامه حرکتی اسپارک، رشد اجتماعی، کم‌توان ذهنی آموزش پذیر



تأثیر برنامه‌های حرکتی منتخب و اسپارک بر مهارت‌های دست‌کاری کودکان کم‌توان ذهنی آموزش‌پذیر

احسان گراوند^۱، محمد علی اصلانخانی^۲، علیرضا فارسی^۳

۱- کارشناسی ارشد، تربیت بدنی، شهید بهشتی

۲- استاد، تربیت بدنی، شهید بهشتی

۳- دانشیار، تربیت بدنی، شهید بهشتی

چکیده

کودکان کم‌توان ذهنی، در زمینه‌ی رشد حرکتی دچار مشکل هستند؛ از این‌رو هدف از تحقیق حاضر بررسی تأثیر برنامه‌های حرکتی منتخب و اسپارک بر مهارت‌های بنیادی این کودکان و نیز مقایسه تأثیر این برنامه‌ها بر این مهارت‌ها است. در این مطالعه نیمه تجربی، از بین ۵۸ دانش‌آموز پسر کم‌توان ذهنی آموزش‌پذیر که زیر نظر مدارس استثنایی شهرستان خرم‌آباد مشغول به تحصیل بودند، تعداد ۲۴ کودک با دامنه سنی بین ۷ تا ۱۲ سال به‌صورت هدفمند انتخاب و به‌صورت تصادفی در سه گروه (۲ گروه تجربی و ۱ گروه کنترل) قرار گرفتند. گروه‌های آزمایش به مدت ۱۰ هفته و هر هفته ۵ جلسه به اجرای برنامه‌های تمرینی منتخب و اسپارک پرداختند. ابزار اندازه‌گیری، پرسشنامه ویژگی‌های فردی و آزمون مهارت‌های بنیادی (TGMD-2) بود. برای آزمون فرض‌ها از تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج نشان داد دو گروه برنامه منتخب و اسپارک در مهارت‌های دست‌کاری نسبت به گروه کنترل عملکرد بهتری داشتند و تفاوت بین گروه‌های آزمایش با یکدیگر معنادار بود ($p=0/0001$). بدین معنی که برنامه تمرینی منتخب نسبت به اسپارک تأثیر بیشتری بر بهبود مهارت‌های دست‌کاری داشت. برنامه‌های تمرینی منتخب و اسپارک، می‌توانند موجب بهبود مهارت‌های حرکتی کودکان کم‌توان ذهنی گردند.

واژگان کلیدی: برنامه حرکتی منتخب، اسپارک، مهارت‌های بنیادی، مهارت‌های دست‌کاری، کم‌توان ذهنی آموزش‌پذیر



تأثیر تمرینات عملکردی بر سرعت حرکت مچ و خرده آزمون هماهنگی چشم و دست آزمون برونیکز ازرتسکی در

کودک هشت سال با سندرم داون

مریم خلجی^{۱*}، مهین عقدایی^۲، سیدمحمدکاظم واعظ موسوی^۳

- ۱- دانشجوی دکترای یادگیری حرکتی گروه علوم رفتاری و شناختی در ورزش دانشگاه شهید بهشتی
- ۲- استاد یار گروه علوم رفتاری و شناختی در ورزش، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه شهید بهشتی
- ۳- استاد دانشگاه جامع امام حسین (ع)
E-mail: Maryam_khalaji_69@yahoo.com

چکیده کوتاه

هدف پژوهش حاضر، تعیین تأثیر تمرینات عملکردی بر سرعت حرکت مچ در دسترسی به اشیاء با اشکال متفاوت و خرده آزمون‌های هماهنگی چشم- دست آزمون برونیکز ازرتسکی در کودک با سندرم داون هشت سال بود. این پژوهش، آزمایشی با طرح تک‌آزمودنی بود و جهت انجام آن، یک شرکت‌کننده با سندرم داون که اختلال جسمانی و حرکتی شدیدی نداشت از کانون سندرم داون معرفی گردید (مذکر و هشت سال). پیش‌آزمون و پس‌آزمون دسترسی به شیء با اشکال متفاوت با استفاده از دستگاه تحلیل حرکتی و خرده آزمون‌های هماهنگی چشم دست آزمون برونیکز ازرتسکی گرفته شد. شرکت‌کننده به مدت ۲۴ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای (پنج جلسه در هفته)، در تمرینات عملکردی شرکت کرد. هر جلسه تمرین سه بخش ۱۵ دقیقه‌ای و بین آن‌ها پنج دقیقه استراحت بود. یافته‌ها نشان داد میانگین سرعت حرکت مچ در دسترسی به شیء استوانه بیشتر ($V=1161/00$) و اندازه اثر بیشتر از اشکال دیگر بود ($E=0/91$). میانگین سرعت دسترسی به اشیاء با اشکال دیگر در پس‌آزمون نشان داد که فرد اجرای بهتری نسبت به پیش‌آزمون داشت. همچنین تعداد، زمان و سرعت اجرای نه خرده آزمون هماهنگی چشم- دست برونیکز ازرتسکی در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون افزایش داشت. یافته‌ها بیانگر آن است که ۲۴ جلسه تمرینات عملکردی باعث افزایش سرعت حرکت مچ و بهبود در تعداد، زمان و سرعت خرده آزمون‌ها شد. پژوهش حاضر از یافته‌های گذشته که مبتنی بر تمرینات تکلیف‌محور با رعایت اصل اختصاصی بودن تمرین بوده‌اند، حمایت می‌کند. کودک با سندرم داون هشت سال با انجام تمرینات هماهنگی چشم- دست، می‌تواند نسبت به قبل برای اجرای تکالیف مدرسه آماده گردد.

واژگان کلیدی: تریزومی ۲۱، تمرینات عملکردی، طرح تک‌آزمودنی، اصل اختصاصی



بررسی ارتباط بین عملکرد حرکتی درشت و توجه پایدار در کودکان مبتلا به اختلالات هماهنگی رشدی

ماهرخ دهقانی^{۱*}، آمنه پوررحیم قورقچی^۱، مهدی پهلوانی^۲

۱- استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

۲- کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سراب، سراب، ایران

E-mail: mahrokh.dehghani@yahoo.com

چکیده:

مقدمه: اختلال هماهنگی رشدی (D.C.D) یکی از نارسایی های بارز در زمینه رشد مهارت های حرکتی در کودکان سنین دبستان است که معمولاً با اختلالات حرکتی و شناختی همراه است. هدف از این مطالعه بررسی ارتباط بین عملکرد حرکتی درشت و توجه پایدار در کودکان مبتلا به اختلالات هماهنگی رشدی می باشد. **روش تحقیق:** تعداد ۲۲ آزمودنی کودک در دامنه سنی ۹-۱۲ سال از بین کودکان مبتلا به اختلال هماهنگی رشدی مدارس استثنایی شهرستان اردبیل به صورت نمونه در دسترس انتخاب شدند. عملکرد حرکتی درشت با استفاده از چهار خرده آزمون تبحر حرکتی برونیکز- اوزرتسکی (سرعت دویدن و چابکی، تعادل، هماهنگی دو طرفه و قدرت) و توجه پایدار و کنترل تکانه با استفاده از آزمون عملکرد پیوسته کانرز مورد ارزیابی قرار گرفتند. برای بررسی ارتباط بین عملکرد حرکتی درشت و توجه پایدار از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. **یافته ها:** تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون ارتباط معنادار و معکوسی بین خطای حذف (شاخص بی توجهی) و خطای ارتکاب با عملکرد حرکتی درشت نشان داد. **نتیجه گیری:** با توجه به ارتباط قابلیت توجه و عملکرد حرکتی درشت پیشنهاد می شود که با استفاده از راهکارهای دقیق و انجام تمرینات مناسب به بهبود عملکرد حرکتی درشت کودکان دارای اختلال هماهنگی رشدی کمک شود تا از این طریق قابلیت شناختی آنها ارتقا یابد.

واژگان کلیدی: اختلال هماهنگی رشدی، عملکرد حرکتی درشت، قابلیت شناختی، توجه



چکیده بلند

مقدمه:

اختلال هماهنگی رشدی^۴ (D.C.D) یکی از نارسایی های بارز در زمینه رشد مهارتهای حرکتی در کودکان سنین دبستان است و در ابتدا به صورت مشکلی در زمینه یادگیری یا داشتن مهارتهایی که نیاز به هماهنگی حرکتی دارند، آشکار میشود. میزان شیوع آن که در پسران ۳ تا ۷ برابر بیشتر از دختران است، در ۷ سالگی حدوداً ۵ تا ۶ درصد می باشد (Kuan-yi et al, 2015). اختلال هماهنگی رشدی یک اختلال ناهمگن است که در آن بعضی کودکان تنها در مهارت های حرکتی ظریف یا درشت خود مشکل دارند و بعضی در هر ۲. افزون بر این عملکرد حرکتی کودکان با اختلال هماهنگی رشدی به طور معمول کند تر، بی دقت تر و بی ثبات تر از همسالان خود هستند. همان طور که پلاتاژیک بیان کرده، ویژگی بارز اختلال هماهنگی رشدی این است که در توانایی های حرکتی پایین تر از حد عادی است (محمدی خوزانی، ۱۳۹۵). نقص حرکتی به صورت معناداری بر زندگی روزمره اثرگذار است. اختلال هماهنگی رشدی اغلب با دیگر اختلال های رشدی همراه است. عمده ترین این اختلال ها، اختلال کم توجهی است.

توجه یکی از مهمترین جنبه های شناختی است و عبارتست از توانایی انتخاب بخشی از اطلاعات محیطی برای پردازش بعدی (گوردون و شرودر). توانایی توجه به انسان این امکان را میدهد که بتواند ورود محرکهای مختلف را به صحنه هشیاری ذهن کنترل کند و از میان محرکهای گوناگون فقط تعداد محدودی از آنها را برگزیند و به توجه انتخابی، افتراقی، انتقالی و پایدار تقسیم می شود (عبدی و همکاران، ۱۳۹۳). توجه پایدار معمولاً معادل گوش به زنگ بودن است و علاوه بر این که به عنوان مهارتی جهت حفظ تمرکز و عملکرد برای دوره زمانی نسبتاً طولانی تعریف می شود، توانایی پاسخ دهی سریع، به محرک هدف و هم چنین بازداری از پاسخ به دیگر محرک ها را نیز در بر می گیرد. توجه پایدار پایه ای ترین و ساده ترین سطح توجه است که سایر انواع توجه به آن نیاز دارند و به همین دلیل، نقص احتمالی در آن می تواند مبین نقص در سایر انواع توجه باشد. یکی از عوامل تاثیرگذار بر توجه، میزان فعالیت بدنی افراد و در واقع داشتن سبک زندگی فعال میباشد. مطالعات بسیاری نشان دادند که فعالیت بدنی بر سیستمهای عصبی درگیر در توجه، یادگیری و حافظه تأثیر میگذارد (اسکندرناژاد و همکاران، ۱۳۹۲). چندین مطالعه وجود رابطه بین توجه و کنترل تکانه را با عملکرد حرکتی به اثبات رسانیده اند. بیش از ۵۰ درصد از کودکان با اختلال هماهنگی رشدی، دارای ملاک های تشخیصی اختلال کم توجهی نیز هستند. سلوکی و همکاران (۱۳۹۱) در بررسی مقایسه ای ارتباط بین عملکرد حرکت و توجه پایدار در کودکان مبتلا به اختلال نقص توجه-بیش فعالی و کودکان عادی ۷ تا ۱۰ سال نشان دادند که بین عملکرد حرکتی درشت و خطای حذف همبستگی معنادار و معکوسی وجود دارد ولی همبستگی بین عملکرد حرکتی درشت و خطای ارتکاب معنادار نبود (سلوکی و همکاران، ۱۳۹۱). با توجه به عدم وجود تحقیقات کافی در این زمینه، هدف از این مطالعه بررسی ارتباط بین عملکرد حرکتی درشت و توجه پایدار در کودکان مبتلا به اختلالات هماهنگی رشدی می باشد.

روش شناسی تحقیق: تعداد ۲۲ آزمودنی کودک در دامنه سنی ۹-۱۲ سال از بین کودکان مبتلا به اختلال هماهنگی رشدی مدارس استثنایی شهرستان اردبیل به صورت نمونه در دسترس انتخاب شدند. عملکرد حرکتی درشت با استفاده از چهار خرده آزمون تبحر حرکتی برونینگر-اوزرسکی (سرعت دویدن و چابکی، تعادل، هماهنگی دو طرفه و قدرت) مورد ارزیابی قرار گرفت. در این تحقیق برای سنجش توجه تداومی آزمون عملکرد پیوسته کانرز (CPT) مورد استفاده قرار گرفت. کاربرد این آزمون ارزیابی خطاهای توجه یا گوش به زنگی و تکانشگری میباشد که با رایانه اجرا شده و ۱۴ دقیقه طول میکشد. در این آزمون یک سری حروف انگلیسی با فواصل تصادفی ۱، ۲ و ۴ ثانیه ای ارائه می شود که تمامی حروف به جز X، محرک هدف و حرف X به عنوان محرک غیر هدف میباشد. شرکت کننده باید پس از دیدن محرک هدف روی صفحه نمایشگر رایانه، هرچه سریعتر کلید فاصله را فشار دهد. برخی از متغیرهای مورد سنجش در این آزمون عبارتند از: خطای حذف (فشار

⁴- Developmental Coordination Disorder

ندادن کلید در برابر محرک هدف)، خطای ارتکاب (فشار دادن کلید در برابر محرک غیر هدف). برای بررسی ارتباط بین عملکرد حرکتی درشت و توجه پایدار از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد.

نتایج:

جدول شماره ۱ مقادیر میانگین و انحراف معیار آزمودنی ها در متغیرهای عملکرد حرکتی درشت، خطای حذف و خطای ارتکاب را نشان می دهد. جدول شماره ۲ نتایج ضریب همبستگی بین متغیرهای عملکرد حرکت درشت، خطای حذف و خطای ارتکاب را نشان می دهد.

جدول ۱. مقادیر میانگین و انحراف معیار آزمودنی ها در متغیرهای عملکرد حرکت درشت، خطای حذف و خطای ارتکاب

متغیر	میانگین	انحراف معیار
عملکرد حرکتی درشت	۲۸.۱۴	۵.۶۸
خطای حذف	۵.۱۴	۲.۱۵
خطای ارتکاب	۶.۲۹	۳.۷۳

جدول ۲. بررسی ارتباط متغیرهای عملکرد حرکت درشت، خطای حذف و خطای ارتکاب آزمودنی ها

رابطه بین متغیرها	ضریب هم بستگی	سطح معناداری
خطای حذف و عملکرد حرکتی درشت	-۰.۵۷۴	۰.۰۰۱
خطای ارتکاب و عملکرد حرکتی درشت	-۰.۴۳۵	۰.۰۰۱

نتیجه گیری:

نتایج تحقیق ارتباط معنادار و معکوسی بین خطای حذف (شاخص بی توجهی) و خطای ارتکاب با عملکرد حرکتی درشت نشان داد. با توجه به ارتباط قابلیت توجه و عملکرد حرکتی درشت پیشنهاد می شود که با استفاده از راهکارهای دقیق و انجام تمرینات مناسب به بهبود عملکرد حرکتی درشت کودکان دارای اختلال هماهنگی رشدی کمک شود تا از این طریق قابلیت شناختی آنها ارتقا یابد. از آنجایی که این کودکان نسبت به فعالیتهایی که مستلزم پاسخ بدنی و حرکتی است بی میل اند، نوعی کم تحملی، ناکامی و عزت نفس پائین در آنها مشاهده می شود. تشخیص فوری، حمایت آموزشی و درمان به موقع کودکان با اختلال هماهنگی رشدی به طور چشمگیری به ایشان کمک می کند تا بر مشکلات حرکتی و شناختی شان چیره شوند.

منابع:

- ۱- محمدی خوزانی، ز. (۱۳۹۵). مروری بر اختلال هماهنگی رشدی. سال شانزدهم- شماره ۴ - پیاپی ۱۴۱.

- ۲- عبدی، ا.، عربانی داناع، حاتمی. ج، پرند، ا. (۱۳۹۳) اثر بخشی بازیهای رایانه ای شناختی بر بهبود حافظه کاری، توجه و انعطاف پذیری شناختی در کودکان مبتلا به ADHD. فصلنامه کودکان استثنایی، سال چهاردهم، شماره ۱، ص ۳۳-۱۹.
- ۳- مهتا اسکندرنژاد. م، شایان نسب. ر، سلطانی. ر. (۱۳۹۲). مقایسه توجه تداومی در سالمندان فعال و غیرفعال، نشریه پژوهش در رفتار حرکتی دانشگاه الزهرا (س)، ص ۹۳-۸۱.
- ۴- سلوکی، س، بهیناف، خوشابی، ک، پیشیاره، ا، حسین زاده. س (۱۳۹۱). بررسی مقایسه ای ارتباط بین عملکرد حرکتی و توجه پایدار در کودکان مبتلا به اختلال نقص توجه-بیش فعالی و کودکان عادی ۷ تا ۱۰ سال. مجله توانبخشی، دوره سیزدهم، شماره اول، ص ۴۷-۵۷.

Kuan-yi Lia, Wei-jen Su, Hsuan-wei Fu, Kristen A. Pickette (۲۰۱۵). Kinesthetic deficit in children with developmental coordination disorder. Research in Developmental Disabilities, 38,(2015) 125-133.

دومین همایش ملی پژوهش تازه های در ورزشی



بررسی ارتباط بین آمادگی بدنی ادراک شده و انگیزش ورزشی در دانشجویان پسر دانشگاه محقق اردبیلی

ماهرخ دهقانی^{۱*}، علی یادگار^۲، سعید نوری نسب^۲

۳- استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

۴- دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

E-mail: mahrokh.dehghani@yahoo.com

چکیده:

مقدمه و هدف: آمادگی بدنی ادراک شده به عنوان یکی از ابعاد شخصیتی افراد که با آمادگی جسمانی و سطح فعالیت بدنی ارتباط دارد، ممکن است با انگیزش ورزشی مرتبط باشد. انگیزش فرآیندی است که رفتار را نیرومند و هدایت می کند. این مطالعه به منظور بررسی ارتباط بین آمادگی بدنی ادراک شده و انگیزش ورزشی در دانشجویان پسر دانشگاه محقق اردبیلی انجام شده است. **روش شناسی:** در این مطالعه توصیفی ۱۴۵ نفر از دانشجویان پسر با میانگین سن (20.97 ± 2.35) سال و میانگین قد (177.20 ± 6.01) سانتی متر و سابقه ورزشی (2.68 ± 0.46) دانشگاه محقق اردبیلی از طریق نمونه گیری تصادفی انتخاب شدند. برای ارزیابی انگیزش ورزشی از مقیاس انگیزش ورزشی نسخه جدید (SMS-6) و برای ارزیابی آمادگی بدنی ادراک شده، مقیاس آمادگی بدنی ادراک شده (PPFS) به کار برده شد. پرسشنامه PPFS شامل خرده مقیاس های شرایط جسمانی، انعطاف پذیری عضلانی، شرایط عضلانی و ترکیب بدنی می باشد. داده ها با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون تحلیل شد. **یافته ها:** داده ها نشان داد که آمادگی بدنی ادراک شده با انگیزش ورزشی همبستگی مثبت دارد. **بحث و نتیجه گیری:** بر اساس نتایج تحقیق ارتباط معنادار بین درک فرد از خود و رضایت از بدن با انگیزش ورزشی، لزوم توجه به رشد این جنبه از رفتار عاطفی انسان را مورد تأکید قرار می دهد. همچنین با توجه به رابطه بین دو متغیر میتوان دانشجویان را به انجام فعالیت و تمرین ورزشی بیشتر در جهت بالا بردن آمادگی جسمانی به منظور بالا بردن انگیزش ورزشی هدایت کرد.

واژگان کلیدی: آمادگی بدنی ادراک شده، انگیزش ورزشی، شخصیت، دانشجویان پسر



چکیده بلند

مقدمه

انگیزش را به طور ساده می توان جهت و شدت تلاش فرد تعریف کرد. اتکینسون (Atkinson) انگیزش را تأثیرهای همزمان در هدایت، قوت و تداوم کنش تعریف کرد. انگیزش یکی از عواملی است که هم بر تعیین قهرمانی در زمانی که ورزشکاران در سطوح اول رقابتی از آمادگی جسمانی و تکنیکی یکسانی برخوردارند، و هم بر شرکت افشار مختلف جامعه در ورزش پایدار و مستمر اثر می گذارد. به طور کلی انگیزش فرآیندی است که رفتار را نیرومند و هدایت می کند (شهبازی و همکاران، ۱۳۹۴). در زمینه ورزش و تمرین، انگیزش به عنوان یک مفهوم روانشناختی عمومی در دو دهه اخیر به طور نظام مند و گسترده بررسی شده است. در یک تقسیم بندی، انگیزه را به نوع انگیزه درونی و انگیزه بیرونی دسته بندی کرده اند. از دیدگاه واینبرگ^۵ (۲۰۱۱) انواع انگیزش درونی شامل دانش^۶، اجرا^۷ و تحریک^۸ و انواع انگیزش بیرونی شامل تنظیم بیرونی^۹، تنظیم همانندسازی شده^{۱۰}، تنظیم درون فکنی شده^{۱۱}، تنظیم یکپارچه^{۱۲} است (وحدانی و همکاران، ۱۳۹۵). آمادگی بدنی ادراک شده به عنوان یکی از ابعاد شخصیتی افراد که با آمادگی جسمانی و سطح فعالیت بدنی ارتباط دارد، ممکن است با انگیزش ورزشی مرتبط باشد. خودپنداره از اساسی ترین عوامل رشد شخصیت سالم در انسان است. برخورداری از اراده و اعتماد به نفس قوی، خلاقیت، نوآوری، سلامت فکر و بهداشت روانی رابطه ای مستقیم با میزان و چگونگی خودپنداره افراد دارد. برای اینکه افراد بتوانند از حداکثر ظرفیت ذهنی و توانمندیهای بالقوه خود بهره مند شوند می بایست از نگرشی مثبت نسبت به خود و محیط اطراف برخوردار شوند. آنها برای غلبه بر موانع زندگی، پیشرفت تحصیلی، تقویت تفکر واگرا و سایر نیازهای زندگی باید خودپنداره مثبت را جایگزین خودپنداره منفی نمایند (مرادی، ۱۳۹۲). خودپنداره مثبت و پایدار آن چنان در کارکرد مؤثر توانایی انسان اهمیت دارد که نمی توان به رشد آن بی توجه بود و از آن چشم پوشی کرد. همین طور که انسان از طفولیت به سمت بلوغ پیش می رود علاوه بر تغییرات جسمی و حرکتی، الگوی ادراکی و خودپنداره انسان شکل می گیرد این الگوی ادراکی باعث می شود که فرد همیشه در ذهن خود در حال مقایسه خود با دیگران باشد و شکل خود را در ذهن تصور و مرور کند (شیروانی و سیفی، ۱۳۹۴). شواهد و تحقیقات نشان می دهد که عوامل زیادی از جمله ورزش بدنی و فعالیت بر خودپنداره موثر است. نتایج بسیاری از تحقیقات نشان دادند که پسران نگرش مثبت تری نسبت به وضعیت آمادگی بدنی و سلامت خود دارند و خود را فعال تر از دختران می دانند و همچنین از خودپنداره بالاتری برخوردارند (محمد مرادی). ارتباط میان خود پنداره بدنی و جهت گیری انگیزشی به سمت ورزش موضوع مهمی برای محققان زیادی بوده است. کریستین و فلیکس (2016) بین خود پنداره بدنی و جهت گیری انگیزشی ورزشکاران ارتباط مثبت و قوی به دست آورد (کریستین و فلیکس، ۲۰۱۶). جاکولا تیمو و همکاران (۲۰۱۶) نشان دادند که خود ادراکی مثبت افراد در دوران نوجوانی اولیه با هدایت آنها به سمت فعالیت بدنی در سنین بالاتر در ارتباط است (Jaakkola Timo et al, ۲۰۱۶).

از آنجایی که ورزش اهمیت فوق العاده ای در تمام ابعاد زندگی فرد و هم چنین در سطح جامعه و روابط اجتماعی فرد دارد، ایجاد انگیزه برای ورزش در افراد از راهکارهای اساسی و مهم برای رسیدن به این لزوم می باشد. این تحقیق درصدد آن است که تأثیر آمادگی بدنی ادراک شده بر انگیزش ورزشی را مورد ارزیابی قرار دهد تا در صورت وجود رابطه با کار کردن روی خود پنداره بدنی مثبت دانشجویان به منظور افزایش انگیزه ورزشی، ورزش کردن در میان دانشجویان جامعه محقق شود.

روش شناسی: در این مطالعه توصیفی ۱۴۵ نفر از دانشجویان پسر دانشگاه محقق اردبیلی با میانگین سن (20.97 ± 2.35) سال و میانگین قد (177.20 ± 6.01) سانتی متر و سابقه ورزشی (2.68 ± 0.46) از طریق نمونه گیری تصادفی انتخاب شدند. برای ارزیابی انگیزش ورزشی از مقیاس انگیزش ورزشی نسخه جدید (SMS-6) استفاده شد. در تحقیق اسماعیلی (۱۳۹۳) همسانی درونی کل این پرسشنامه SMS-6 با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰.۸۸ به دست آمد. و برای ارزیابی آمادگی بدنی ادراک شده، مقیاس آمادگی بدنی ادراک شده (PPFS) به کار

⁵ - Weinberg⁶ - Knowledge⁷ - Accomplishment⁸ - Stimulation⁹ - External Regulation¹⁰ - Identified Regulation -¹¹ - Introjected Regulation¹² - Integrated regulation

برده شد. پرسشنامه PPFS شامل خرده مقیاس های شرایط جسمانی ، انعطاف پذیری عضلانی، شرایط عضلانی و ترکیب بدنی می باشد. در تحقیق فارسی و فولادیان (۱۳۸۸) ضریب آلفای کرونباخ کل پرسشنامه آمادگی بدنی ادراک شده ۰.۸۴ به دست آمد. داده ها با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون تحلیل شد

یافته ها:

جدول ۱ مقادیر میانگین و انحراف معیار خرده مقیاس های آمادگی بدنی ادراک شده و انگیزش ورزشی دانشجویان پسر دانشگاه محقق اردبیلی را نشان می دهد.

جدول ۱. مقادیر میانگین و انحراف معیار خرده مقیاس های آمادگی بدنی ادراک شده و انگیزش ورزشی دانشجویان پسر

متغیر	میانگین	انحراف معیار	تعداد
شرایط بدنی	3.4444	۰.48475	۱۴۵
انعطاف پذیری عضلانی	3.3208	۰.88829	۱۴۵
شرایط عضلانی	3.6333	۰.71224	۱۴۵
ترکیب بدنی	2.5250	۰.96330	۱۴۵
آمادگی بدنی ادراک شده	3.2309	۰.51639	۱۴۵
انگیزش درونی	4.7250	1.04590	۱۴۵
تنظیم آمیخته	4.4792	1.18356	۱۴۵
تنظیم خودپذیر	4.7833	1.22900	۱۴۵
درون فکنی	4.9854	1.16013	۱۴۵
تنظیم برونی	4.0146	1.25411	۱۴۵
بی انگیزگی	4.9000	1.20851	۱۴۵
انگیزش ورزشی	4.6479	۰.86952	۱۴۵

تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که آمادگی بدنی ادراک شده با انگیزش ورزشی همبستگی مثبت و معنی داری دارد (۰.۳۶۵ و $P < 0.01$).

بحث و نتیجه گیری:

نتایج این پژوهش رابطه مثبت و معنی داری بین آمادگی بدنی ادراک شده با انگیزش ورزشی دانشجویان پسر دانشگاه محقق اردبیلی نشان داد. بنابراین ارتباط معنادار بین درک فرد از خود و رضایت از بدن با انگیزش ورزشی ، لزوم توجه به رشد این جنبه از رفتار عاطفی انسان را مورد تأکید قرار می دهد. همچنین با توجه به رابطه بین دو متغیر میتوان دانشجویان را به انجام فعالیت و تمرین ورزشی بیشتر در جهت بالا بردن آمادگی جسمانی به منظور بالا بردن انگیزش ورزشی هدایت کرد.

منابع:

۱. شهبازی، م. ثنایی فر، ف. و ظهیری، م (۱۳۹۴). سنجش عوامل روان شناختی و رشد حرکتی در علوم ورزشی، چاپ اول. ۵۰۰ نسخه، بامداد کتاب، ۳۷۶ صفحه.
۲. وحدانی، م. پایمزد، م. رضا سلطانی، ن (۱۳۹۵). رابطه بین انگیزش ورزشی و تحلیل رفتگی ورزشی در بازیکنان فوتبال حاضر در دوازدهمین المپیاد ورزشی دانشجویان پسر کشور. مدیریت ورزشی، دوره ۸، شماره ۲، ص: ۲۵۱-۲۶۴.
۳. مرادی نورآبادی، م. (۱۳۹۲). ارتباط بین خودپنداره بدنی و موفقیت ورزشی با حس حرکت دردانشجویان مرد ورزشکار ۱۹-۲۵ سال. دانشگاه اراک.
۴. شیروانی بروجنی، ش. سیفی، س. (۱۳۹۴). ارتباط بین خودپنداره بدنی، شاخص توده بدنی و توانایی‌های ادراکی حرکتی در دانش‌آموزان دختر و پسر ۱۱ ساله. پژوهش‌نامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، سال یازدهم، شماره ۲۲.

5- Cristian Modroño, y Félix Guillén (2016). Motivation and self-concept in windsurfers: A study of professional and recreational participants. *Revista de Psicología del Deporte*, Vol. 25, núm. 1, pp. 105-112.

6- Jaakkola Timo, Yli-Piipari Sami, Watt Anthony, Liukkonen Jarmo (2016). Perceived physical competence towards physical activity, and motivation and enjoyment in physical education as longitudinal predictors of adolescents' self-reported physical activity. *Journal of Science and Medicine in Sport*, Volume 19, Issue 9, Pages 750-754



ارتباط بین تصویر بدنی با انگیزه ورزشی در دانشجویان (مطالعه موردی واحد ملکان)

امیر دانا^۱، سحر حسین زاده^۲

۱- گروه تربیت بدنی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران

۲- گروه تربیت بدنی، واحد ملکان، دانشگاه آزاد اسلامی، ملکان، ایران

amirdana@iaut.ac.ir

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین تصویر بدنی با انگیزه ورزشی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ملکان بود. نمونه آماری تحقیق شامل ۲۰۴ نفر از دانشجویان مشغول به تحصیل در دانشگاه آزاد ملکان می باشند که جهت انتخاب، از روش نمونه گیری "طبقه‌ای تصادفی" استفاده شد. به منظور گردآوری داده‌ها از دو پرسشنامه استاندارد تصویر بدنی کش و همکاران (۱۹۸۳) و انگیزه ورزشی SMS-18 استفاده شد. نتایج تحقیق نشان داد که بین تصویر بدنی، ارزیابی فرد از بدن (از ابعاد تصویر بدنی)، شناخت فرد از بدن (از ابعاد تصویر بدنی)، رفتار فرد (از ابعاد تصویر بدنی)، احساس بیماری (از ابعاد تصویر بدنی) با انگیزه ورزشی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ملکان رابطه مثبت معنی داری وجود دارد. ولی بین آگاهی فرد از سلامتی خود (از ابعاد تصویر بدنی) با انگیزه ورزشی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ملکان رابطه معنی داری وجود ندارد. همچنین نتایج جانبی پژوهش نشان داد که میزان انگیزه ورزشی، میزان تصویر بدنی، همچنین میزان مولفه‌های ارزیابی فرد از بدن، شناخت فرد از بدن، رفتار فرد، آگاهی فرد از سلامتی خود و احساس بیماری دانشجویان بطور معنی داری بالاتر از حد متوسط می باشد.

واژگان کلیدی: تصویر بدنی، ارزیابی، شناخت، رفتار، آگاهی، انگیزش ورزشی



اثر فاصله کانون توجه بیرونی دور و نزدیک بر شتاب حرکت ساعد در شوت آزاد بسکتبال

میر حمید صالحیان*، امیر دانا، شبنم اسدگرمی

گروه تربیت بدنی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران

E-mail: m_salehian@iaut.ac.ir

چکیده

هدف تحقیق حاضر تعیین اثر فاصله کانون توجه بیرونی دور و نزدیک بر شتاب حرکت ساعد شوت آزاد بسکتبال بود. نمونه آماری این تحقیق بر اساس اطلاعات قبلی از بین داوطلبین انتخاب و با استفاده از آزمون شوت ثابت بسکتبال، ۴۵ نفر از بین آن ها، انتخاب و در سه گروه ۱۵ نفری تقسیم شدند: گروه کانون توجه بیرونی دور، گروه کانون توجه نزدیک و گروه کنترل. ابزار گردآوری داده ها آزمون شوت در جای سریع بود. پس از اتمام جلسه آموزش، از دو گروه تمرکز بیرونی دور و نزدیک آزمون اکتساب با ارائه دستورالعمل آموزشی مربوطه در ابتدای هر دسته کوشش بعمل آمد. آزمون یادداری با یک روز تأخیر بدون دستورالعمل آموزشی انجام گرفت. آزمون انتقال نیز پس از دو ساعت از آزمون یادداری، با تغییر محل پرتاب توپ بدون دستورالعمل آموزشی مربوطه بعمل آمد. در گروه توجه بیرونی نزدیک متغیر زاویه پرتاب و در گروه توجه بیرونی دور متغیر حلقه ارائه و برای گروه کنترل هیچ نوع متغیری ارائه نشد. شتاب حرکت ساعد در جلسات آزمون (اکتساب، یادداری و انتقال) با استفاده از موشن آنالایزر ثبت شد. داده ها با استفاده از تحلیل دوطرفه همبسته مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته های تحقیق نشان داد که کانون توجه بیرونی دور نسبت به کانون توجه بیرونی نزدیک بر و شتاب حرکت ساعد تأثیر معنی دار دارد. نتیجه گیری: نتایج تحقیق حاضر با دیدگاه های ارائه شده در مورد کانون توجه در کنترل حرکتی مطابقت داشت.

واژگان کلیدی: تمرکز بیرونی دور و نزدیک، شتاب، ساعد، بسکتبال

مقدمه

توجه فرایندی است که فرد از طریق آن از حواس خود برای ادراک دنیای خارج استفاده می کند. از آن جایی که کانون توجه می تواند اثری معنی دار بر اجرای مهارت های حرکتی افراد داشته باشد، هدایت توجه در زمان اجرای مهارت، تعیین کننده روانی، همسانی، دقت و به طور کلی کیفیت مهارت اجرا شده است (مگیل، ۱۳۸۴). اکثر نتایج در مورد نقش جلب توجه بازخورد مبین تأثیر بیشتر نوع توجه بیرونی بر نوع توجه درونی است (ولف و همکاران، ۲۰۰۱). ولف و همکاران در توضیح برتری توجه بیرونی به درونی به فرضیه عمل محدود شده استناد کرده اند که توجه بیرونی اطلاعات را موجب تسهیل خودکنترلی دستگاه حرکتی می داند و آن را در قید تصمیم گیری های مرکزی قرار نداده، سبب می شود اجرا کننده با روانی حرکتی بیشتری به انجام مهارت بپردازد. برخی از مطالعات برتری تمرکز بیرونی را در یادگیری مهارت های ورزشی مختلف مانند گلف (ولف و همکاران، ۲۰۰۱)، تنیس (هادلر و همکاران، ۲۰۱۴)، بسکتبال (دانگیان، ۱۳۸۵)، فوتبال و والیبال (پاسکو و همکاران، ۲۰۱۴) نشان داده اند. با توجه به اینکه کانون توجه در کارایی و اثربخشی حرکات تأثیرپذیر است، انتظار می رود نه تنها در دقت حرکات، بلکه در تولید حداکثر نیرو (ولف و همکاران، ۲۰۰۷)، تغییرات مرکز ثقل (صالحیان و همکاران، ۲۰۱۱) نیز تأثیرگذار باشد. برخی مطالعات انجام شده نشان می دهند فاصله بیشتر بدن و پیامد ایجاد شده به وسیله حرکت، برتری یادگیری به همراه توجه بیرونی نسبت به توجه درونی را افزایش می دهد. بر اساس نتایج ولف و همکاران (۲۰۰۵) در آزمون یادداری ضربه پیچ گلف، توجه بیرونی نزدیک بهتر از توجه بیرونی دور عمل کردند. اما در پژوهش دیگری توسط مک نوین، شیا و ولف (۲۰۰۳) با

دستگاه تعادل سنج نتایج معکوسی به دست آورد. دانگیان و همکاران (۱۳۸۵) تحقیق نشان داد که گروه توجه بیرونی دور در شوت بسکتبال نسبت به توجه بیرونی نزدیک تفاوت معنی داری در امتیازات کسب می نمایند. خیرخیز و بهرام (۱۳۹۴) نیز در بررسی تأثیر افزایش فاصله توجه بیرونی بر فعالیت الکتریکی عضلات در پرتاب دات به این نتیجه دست یافتند که با افزایش فاصله توجه بیرونی روی اجرای حرکت تأثیر مثبت دارد. پورتر و همکاران (۲۰۱۲) و به این نتیجه دست یافتند که توجه بیرونی دور موجب بهبود عملکرد و افزایش طول پرش می گردد. اما، وست فال و پورتر (۲۰۱۳) در بررسی تأثیر افزایش فاصله توجه بیرونی بر پرش طول ایستاده به نتایج متناقضی دست یافت.

موضوع دیگر این تحقیق تغییرات کینماتیک اندام های مختلف بدن در شوت آزاد بسکتبال است که از دیر باز مورد توجه و عنایت استفاده مربیان و معلمان متخصص در امور ورزش بوده است. بر اساس تحقیقات و تجربیات موجود سرعت حرکت اندام ها در واقع نقطه عطفی برای درک بهتر انجام یک مهارت و یا قابلیت افراد در اجرای با کیفیت مهارت های مختلف ورزشی است (صالحیان و همکاران، ۲۰۱۱). لوسه و همکاران (۲۰۱۴) در بررسی اثر کانون توجه بر روی کینماتیک حرکت و الکترومیوگرافی پرتاب دات، افزایش تغییرات کینماتیکی مفصل شانه در شرایط توجه بیرونی نسبت به توجه درونی مشاهده کردند. دوچارم و همکاران (۲۰۱۲) در بررسی فاکتور های کینماتیک و کینتیکی پرش جفت در شرایط کانون توجه درونی، بیرونی و کنترل پی بردند که افراد در شرایط کانون توجه بیرونی به شکل معناداری طول پرش بیشتری نسبت به دیگر شرایط داشته اند؛ ماکاروک و همکاران (۲۰۱۳) نیز با مطالعه اثر شرایط مختلف توجه بر عملکرد پرتاب وزنه استنباط کردند که توجه بیرونی باعث بهینه شدن زاویه پرتاب شده که نتیجه آن باعث افزایش برد پرتابه شده است. گوکلر و همکاران (۲۰۱۵) نیز با بررسی تأثیر کانون توجه بر عملکرد پرش طول و زوایای کینماتیکی افراد مبتلا به ACL بعد از عمل به این نتیجه رسیدند که تمرکز بیرونی نسبت به درونی تأثیر معنی داری روی زاویه فلکشن زانو در زمان فرود اولیه، حداکثر فلکشن زانو داشت. بنابر این توجه به عنوان پایه ای برای اجرای حرکتی ماهرانه از یک طرف و تضاد نتایج مطالعات انجام شده در این زمینه از طرف دیگر انگیزه طرح پژوهش حاضر است. از آن جایی که یکی از مهمترین مهارت های بسکتبال پرتاب توپ است که تا حدی هم یک مهارت ذهنی محسوب می گردد و آنچه که باعث پیشرفت در یادگیری پرتاب موفقیت آمیز می شود ترکیب جنبه های مکانیکی و ذهنی مربوط به پرتاب کردن است (دانگیان، ۱۳۸۵)، پژوهشی در خصوص تأثیر کانون توجه بیرونی دور و نزدیک بر شتاب حرکت ساعد پرتاب کننده شوت بسکتبال انجام دهد. لذا هدف از تحقیق حاضر اثر فاصله کانون توجه دور و نزدیک بر شتاب حرکت ساعد در مهارت شوت آزاد بسکتبال می باشد.

روش تحقیق

تحقیق حاضر از نوع نیمه تجربی است با استفاده از طرح تحقیق پیش آزمون-پس آزمون گروه های تصادفی برگزار خواهد شد. در این تحقیق ۴۵ نفر از بین دانشجویان حائز شرایط از بین داوطلبان حاضر به مشارکت در این تحقیق که با اطلاعاتی قبلی دعوت به همکاری شده اند انتخاب شد. پس از انتخاب، آزمودنی ها توسط یک مربی بر اساس دستورالعمل داده شده (سه دسته ۱۰ کوششی با ۲۰ ثانیه استراحت بین هر کوشش و یک دقیقه استراحت بین هر دسته) بطور همزمان آموزش دیدند. پس از اتمام جلسات تمرینی، آزمودنی ها به روش همگن، در سه گروه ۱۵ نفری تقسیم شد. از این سه گروه، یک گروه بر اساس کانون توجه بیرونی دور و یک گروه بر اساس کانون توجه نزدیک تقسیم شدند و یک گروه هم بعنوان گروه کنترل در نظر گرفته شد. این آزمون با ۱۰ پرتاب با استراحت بیست ثانیه ای از محل ثابت به سمت حلقه انجام خواهد گرفت. پس از اتمام جلسه آموزش، از دو گروه تمرکز بیرونی دور و نزدیک در آزمون اکتساب با ارائه دستورالعمل آموزشی مربوطه در ابتدای هر دسته کوشش بعمل آمد. آزمون یادداری با یک روز تأخیر با همان شرایط آزمون اکتساب اما بدون دستورالعمل آموزشی مربوطه انجام گرفت. آزمون انتقال نیز پس از دو ساعت از آزمون یادداری، با تغییر محل پرتاب توپ (زاویه پرتاب به سمت حلقه) بدون دستورالعمل آموزشی مربوطه بعمل خواهد آمد. در حین آزمون ها، میانگین نمرات ثبت شد. در گروه توجه بیرونی نزدیک متغیر مربوط به توجه زاویه پرتاب و در گروه توجه بیرونی دور متغیر مربوط به توجه به حلقه ارائه و برای گروه کنترل هم هیچ نوع متغیری ارائه نشد.

جامعه آماری

جامعه آماری این تحقیق را کلیه دانشجویان پسر مشغول به تحصیل دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز به تعداد ۱۵۰۰۰ نفر در نیمسال اول سال تحصیلی ۹۴-۹۵ تشکیل داد.

نمونه آماری

نمونه آماری این تحقیق از بین داوطلبین حائز شرایط که بر اساس اطلاعیه ثبت نام نمودند انتخاب شد. آزمودنی ها قبل از شرکت و اجرای آزمون، اطلاعاتی در مورد اهداف این تحقیق نداشت. با استفاده از آزمون اول (۱۰ شوت ثابت از پشت خط پنالتی) از بین داوطلبین حائز شرایط، ۴۵ آزمودنی با کمترین نمره میانگین انتخاب شد.

ابزار گردآوری داده ها

در این تحقیق برای ارزیابی آزمودنی ها در پیش آزمون، آزمون اکتساب، یادداری و انتقال از آزمون شوت ثابت ۶ ارزشی دقت شوت بسکتبال تحت شرایط یکسان استفاده شد. آزمونگر با استفاده از موشن آنالایزر حرکات را ثبت و با استفاده از نرم افزار کی نوا به تجزیه و تحلیل تغییرات پرداخت.

تجزیه و تحلیل داده ها

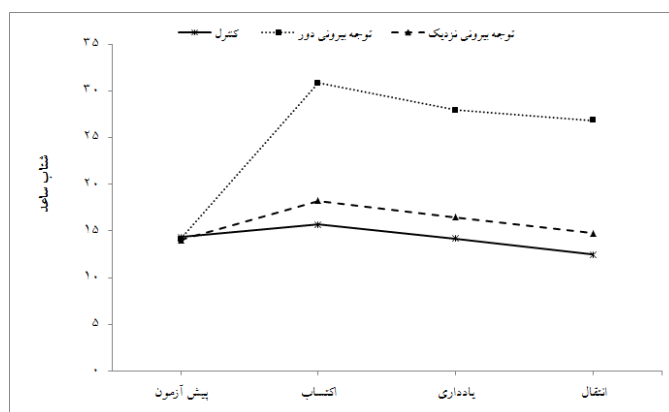
جهت تجزیه و تحلیل داده ها بر اساس اهداف تحقیق از تحلیل واریانس دو طرفه همبسته در سطح $p \leq 0.05$ استفاده شد. برای محاسبات و تجزیه و تحلیل آماری اطلاعات خام از نرم افزار SPSS16 استفاده گردید.

نتایج

جدول ۱- نتایج آزمون تعقیبی LSD برای مقایسه بین گروهی شتاب حرکت ساعد

آزمون	گروه (I)	گروه (J)	میانگین اختلاف (I-J)	سطح معنی داری
پیش آزمون	کنترل	تمرکز دور	۰/۲۰۰۰۰	۰/۷۸۸
		تمرکز نزدیک	۰/۳۰۰۰۰	۰/۶۸۷
	تمرکز دور	تمرکز نزدیک	۰/۱۰۰۰۰	۰/۸۹۳
اکتساب	کنترل	تمرکز دور	-۱۵/۱۶۰۰۰*	۰/۰۰۰
		تمرکز نزدیک	-۲/۵۲۶۶۷*	۰/۰۱۴
	تمرکز دور	تمرکز نزدیک	۲/۶۳۳۳*	۰/۰۰۰
یادداری	کنترل	تمرکز دور	-۱۳/۷۶۰۰۰*	۰/۰۰۰
		تمرکز نزدیک	-۲/۲۸۷۳۳*	۰/۰۲۵
	تمرکز دور	تمرکز نزدیک	۱۱/۴۷۲۶۷*	۰/۰۰۰
انتقال	کنترل	تمرکز دور	-۱۴/۴۰۹۳۳*	۰/۰۰۰
		تمرکز نزدیک	-۲/۲۸۷۳۳*	۰/۰۳۸
	تمرکز دور	تمرکز نزدیک	۱۲/۱۲۲۰۰*	۰/۰۰۰

چنانکه از جدول بالا مشاهده می گردد نتایج آزمون تعقیبی LSD برای مقایسه بین گروهی حاکی است که در مرحله اکتساب، یادداری و انتقال شتاب حرکت ساعد در تمرکز دور بیشتر از تمرکز نزدیک و گروه کنترل و در تمرکز نزدیک بیشتر از گروه کنترل است و این تفاوت معنی دار می باشد.



نمودار ۱- مقایسه تمرکز توجه بیرونی دور و نزدیک بر شتاب حرکت ساعد آزمودنی ها در مرحله آزمون اکتساب، یادداری و انتقال

دومین همایش ملی پژوهش

بحث و نتیجه گیری

نتایج این تحقیق نشان داد که ارائه بازخورد بیرونی دور نسبت به ارائه بازخورد بیرونی نزدیک در شوت ثابت بسکتبال در شتاب حرکت ساعد آزمودنی ها تفاوت معنی داری دارد. نتایج این تحقیق در مورد برتری کانون توجه بیرونی با یافته های مک نوین و همکاران (۲۰۰۳)، دانگیان (۱۳۸۵)، خیرخیز و بهرام (۱۳۹۴)، زنتگراف و مونزرت (۲۰۰۹)، لوسه و همکاران (۲۰۱۴) و پورتر و همکاران (۲۰۱۲) و ولف و همکاران (۲۰۰۹) همخوانی و با یافته های ولف، لندرز، مرک و تولنر (۲۰۰۴) با عنوان بررسی اثرات کانون توجه بر اجرای حرکتی و وست فال و پورتر (۲۰۱۳) در بررسی تأثیر افزایش فاصله توجه بیرونی بر پرش طول ایستاده که نتوانسته اند برتری هیچ کدام از کانون های توجه را بیابند در تناقض می باشد. از دیدگاه فرضیه محدود شده (مک نوین و همکاران، ۲۰۰۳) اطلاعات مربوط به توجه بیرونی از نوع دستورالعمل آموزشی یا بازخورد، فرایند خودکار سازی عمل را تسهیل نموده و فرد را از پردازش هوشیارانه برای کنترل حرکت رها می سازد. این امر موجب خودسازماندهی بهتر در یادگیرنده شده و بدین ترتیب فرایند یادگیری سریعتر ایجاد می گردد. در واقع بازخورد توجه بیرونی از طریق بهره مندی بیشتر از اطلاعات حواس از اطلاعات بخصوص در مورد حرکات سریع در شرایط بدون بازخورد، یادگیرنده را در انجام بهتر مهارت ها کمک می کند. بنظر می رسد خودکار سازی عمل از چند طریق صورت می گیرد. بنظر می رسد که داشتن اطلاعات بازخوردی که در یک تکلیف در شرایط محیطی قابل پیش بینی توجه فرد را به سوی نشانه های محیطی جلب و از اندام ها دور می کند و موجب یادگیری بهتر این نوع تکالیف می شود. ولف و همکاران (۲۰۰۱) در تحقیق خود نشان دادند که در توجه بیرونی نیازهای توجهی کاهش می یابد، در نتیجه مداخله ی آگاهانه ای در فرایندهای کنترلی ایجاد می شود که بطور طبیعی حرکات موثرتر و بهتری را تنظیم می نماید، بدین معنی که تلاش برای کنترل فعالانه حرکات به فرایندهای کنترل خودکار لطمه می زند. ولف و پرینز (۲۰۰۱) موضوع ظرفیت توجه را از زاویه دیگری مورد بررسی قرار دادند. به عقیده آنها وقتی فرد بیش از حد به نحوه انجام حرکت خود توجه می کند، مثلاً با ارائه بازخورد مکرر و یا بازخورد توجه درونی، عملکرد فرد کاهش می یابد. هامل (۲۰۰۱) بیان می دارد که هر حادثه محیطی در ابتدا با عمل خاصی رخ می دهد (اثرات عمل) و سپس به موجب آن قابلیت انتخاب و راه اندازی اعمال را کسب می کند، هم چنین توجه به اثرات حرکت موجب تسهیل در تغییر پذیری جبرانی در پارامترهای مختلف حرکتی جهت اطمینان از کسب اثر حرکتی می شود، در حالی که توجه به خود حرکت با چنین فرایندهایی تداخل پیدا می کند. در واقع تغییرپذیری کارکردی در بین پارامترهایی مختلف در گیر در حرکت منجر به کاهش تغییرپذیری در نتیجه حرکت خواهد شد. دلیل این عمل این است که دستگاه حرکتی بطور خودکار درجات آزادی مختلف را طوری کنترل می نماید تا اثر یا نتیجه مورد دلخواه کسب شود. بدین معنی که ظاهراً دستگاه حرکتی از درجات آزادی برای تحقیق اثر یا نتیجه در نظر گرفته شده سود می برد. بر اساس این فرضیه توجه بیرونی درجات آزادی مختلف درگیر در حرکت را بطور طبیعی تری کنترل می نماید و دلیل این افزایش اطمینان در کسب نتیجه مورد دلخواه می باشد. بر طبق نظریه ایده حرکتی جیمز، توجه به اثرات دور از عمل در مقایسه با خود عمل جهت کنترل حرکتی موثرتر است (ولف و پرینز، ۲۰۰۱). نتایج به دست آمده در تحقیق حاضر با دیدگاه های ارائه شده در مورد کانون توجه در کنترل حرکتی مطابقت داشت .

منابع

- (۱) دانگیان م، شجاعی م. ۱۳۸۵. تأثیر فاصله کانون بیرونی در یادگیری شوت ثابت بسکتبال در دختران دانش آموز، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج.
- (۲) خیرخیز م م، بهرام ع. ۱۳۹۴. تأثیر افزایش فاصله توجه بیرونی بر فعالیت الکتریکی عضلات در پرتاب دارت. رفتار حرکتی، ۱۹: ۶۴-۵۱.
- (۳) مگیل ر. ۱۳۸۴. یادگیری حرکتی و مفاهیم و کاربردها، ترجمه واعظ موسوی و شجاعی، جلد اول، انتشارات پژوهشکده تربیت بدنی.
- 4) Wulf G, Zachry T, Granados C, Dufek JS, Increases in jump-and-reach height through an external focus of attention. *Inter J Sports Sci Coach*, 2: 275-284.
- 5) Hadler R, Wulf G, Gomez Seild JF, 2007. Children's learning of tennis skills is facilitated by external focus instructions, *Motriz*, 2014; 20(4): 418-422.
- 6) Pascua L, Wulf G, Lewthwaite R, 2014. Additive benefits of external focus and enhanced performance expectancy for motor learning. *J Sports Sci*, 1-9.
- 7) Castaneda B, Gray R: **Effects of focus of attention on baseball batting performance in players of differing skill levels.** *J Sport Exerc Psych*, 2007; 29 (1): 60-77.
- 8) Zarghami M, Saemi E, Fathi I, External focus of attention enhances discus throwing performance, *Kinesiology*, 2012; 44(1): 74-51.
- 9) Salehian MH, Yasrebi B, Afkhami E, Zehsaz F, Fazlollahi S, Comparison of attentional-focus on mass displacement of different body segments in learning of basketball shot, *Annals Bio Res.* 2011; 2 (3): 394-400.
- 10) Wulf G, Raupach M, Pfeiffer F, Self-controlled observational practice enhances learning. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 2005; 76: 107-111.
- 11) McNevin NH, Shea CH, Wulf G, Increasing the distance of External focus of Attention enhances learning, *Psychology Research*, 2003; 67: 22-29.
- 12) Porter J.M., Anton P.M., Wu, W.F.W., **Increasing the distance of an external focus of attention enhances standing long jump performance,** *J Streng Condition Res*, 2012, 24: 1746-1750.
- 13) Westphal W, Porter JM, **Increasing the Distance of an External Focus of Attention has Limited Effects on Standing Long Jump Performance,** *Inter J Exerc Sci*, 2013; 6 (4): 300-309
- 14) Lohse KR, Sherwood DE, Healy AF, **How changing the focus of attention affects performance, kinematics, and electromyography in dart throwing.** *Human Move Sci*, 2014; 29: 542-555.
- 15) Ducharme SW, Lim K, Geraldo F, Porter JM, Wu, W. F., **Standing long jump performance with an external focus of attention is improved as a result of a more efficient projection angle.** *J Sport Exer Psych*, 2012; 34: S80-S81.
- 16) Makaruk H, Porter JM, Czaplicki A, Sadowski J, Sacewicz T, **The role of attentional focus in plyometrics training.** *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 2012; 52: 319-327.
- 17) Gokeler A, Benjaminse A, Welling W, Alferink M, Eppinga P, Otten B, **The effects of attentional focus on jump performance and knee joint kinematics in patients after ACL reconstruction,** *Phys Therapy Sport*, 2015; 16: 114-120.
- 18) Zentgraf K, Munzert J, **Effects of attentional-focus instructions on movement kinematics,** *Psych Sport Exerc*, 2009; 10: 520-525.
- 19) Wulf G, Dufek JS, **Increased jump height with an external focus due to enhanced lower extremity joint kinetics.** *Journal of Motor Behavior*, 2009; 41(5): 401-409.
- 20) Wulf G, McConnel N, Gärtner M, Schwarz A, **Feedback and attentional focus: Enhancing the learning of sport skills through external-focus feedback.** *J Motor Beh*, 2002; 34: 171-182.
- 21) Wulf G, McNevin N, Shea CH, **The automaticity of complex motor skill learning as a function of attentional focus.** *The Quarterly Journal of Experimental Psychology A*, 2001; 54(4): 1143-1154.
- 22) Wulf, G., & Prinz, W. **Directing attention to movement effects enhances learning: A review.** *Psychonomic Bulletin & Review*, 2001; 8, 648-660.

ارتباط بین تصویر بدنی با انگیزه ورزشی در دانشجویان

(مطالعه موردی واحد ملکان)

¹امیر دانا*، ²سحر حسین زاده

۱. گروه تربیت بدنی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران

۲. گروه تربیت بدنی، واحد ملکان، دانشگاه آزاد اسلامی، ملکان، ایران

E-mail: amirdana@iaut.ac.ir

دومین همایش ملی پژوهش

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین تصویر بدنی با انگیزه ورزشی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ملکان بود. جامعه پژوهش حاضر را دانشجویان دانشگاه آزاد ملکان تشکیل می دهند که تعداد آنها بر اساس آمار اعلام شده از سوی دانشگاه برابر با ۵۰۰ نفر می باشد. نمونه آماری تحقیق هم شامل ۲۰۴ نفر از دانشجویان مشغول به تحصیل در دانشگاه آزاد ملکان می باشند که جهت انتخاب نمونه این پژوهش، از روش نمونه گیری "طبقه‌ای تصادفی" استفاده شد. در این پژوهش به منظور گردآوری داده‌های پژوهش از دو پرسشنامه استاندارد تصویر بدنی کش و همکاران (۱۹۸۳) و انگیزه ورزشی SMS-18 استفاده شده است که روایی پایایی آنها مشخص و معلوم است. نتایج تحقیق نشان داد که بین تصویر بدنی با انگیزه ورزشی، بین ارزیابی فرد از بدن (از ابعاد تصویر بدنی) با انگیزه ورزشی، بین شناخت فرد از بدن (از ابعاد تصویر بدنی) با انگیزه ورزشی، بین رفتار فرد (از ابعاد تصویر بدنی) با انگیزه ورزشی، بین احساس بیماری (از ابعاد تصویر بدنی) با انگیزه ورزشی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ملکان رابطه مثبت معنی داری وجود دارد. ولی بین آگاهی فرد از سلامتی خود (از ابعاد تصویر بدنی) با انگیزه ورزشی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ملکان رابطه معنی داری وجود ندارد.

واژگان کلیدی: تصویر بدنی، ارزیابی فرد از بدن، شناخت فرد از بدن، رفتار فرد، آگاهی فرد از سلامتی خود و احساس بیماری، انگیزش ورزشی

مقدمه

برای تحلیل مشارکت ورزشی اقشار مختلف در هر جامعه، بررسی سه عامل ویژگی ها و عقاید، اهداف و انگیزه های افراد، محیط و رفتار گروهی ضروری است. از میان این سه عامل شناخت انگیزه ها از اجزای پیش نیاز و ضروری فعالیت های ورزشی و از محورهای اساسی در توجیه رفتار افراد برای شرکت در فعالیت های مختلف است. که میزان تلاش و استقامت و تعهد افراد را در رسیدن به اهداف نشان می دهد. مردم انگیزه‌های مختلفی چون لذت بردن، تناسب اندام، برقراری روابط اجتماعی و سایر انگیزه‌ها را برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی دارند. انگیزه‌ها دو دسته اند درونی و بیرونی. انگیزه‌های درونی انگیزه‌هایی هستند که خواست درونی فرد را در رسیدن به هدف تشکیل می‌دهند. اما انگیزه‌های بیرونی برخاسته از نیروها و عواملی خارجی است. تصویر بدنی یکی از انگیزه‌های موثر در ورزش است. عموم روان شناسان ورزشی براین عقیده هستند که تنها یک عامل سبب بروز رفتار نیست بلکه انگیزه های مختلفی در فعالیت های ورزشی چون تعادل اجتماعی، لذت و نشاط، پیشگیری و درمان، کاهش فشارهای روانی، کنترل وزن، روابط شغلی و زندگی، سلامتی و آمادگی جسمانی منجر به انگیزه ورزشی می شود (رمضانی، ۱۳۷۹). در مجموع می توان گفت که انگیزه ورزشی هر چه باشد، می تواند تحت تاثیر بسیاری عوامل، کم یا زیاد شود. داشتن

هدفی مناسب منجر به ایجاد انگیزه مناسب می شود و هدف نامناسب، انگیزه ورزشی را کم و یا زیاد می کند. تصویر بدنی می تواند یکی از انگیزه های افراد در روی آوردن یا فرار از فعالیت های ورزشی باشد (گروگان، ۲۰۰۸). دامنه تصویر بدنی و نگرانی از آن تا به آنجا گسترش یافته که مشغله ذهنی بسیاری از افراد بخصوص جوانان گردیده و روزانه زمان و هزینه زیادی را صرف تفکر و تغییرات ظاهری در بدن می شود. اختلال تصویر بدنی، در روانپزشکی در دسته اختلالات شبه جسمی قرار می گیرد، در این بیماری، فرد احساس ذهنی مداومی درباره زشتی و برخی قسمتها و ویژگی های ظاهر ای چهره خود دارد. حتی ممکن است اندام یا چهره یک فرد، طبیعی باشند و یا از هنجار معمول چندان فاصله نداشته باشند، اما در این اختلال باور و اضطراب بیمار تا آن اندازه است که ایمان پیدا می کند ظاهر جذابی ندارد و حتی زشت و تنفر برانگیزی است (پیرسون، ۲۰۱۳). تحلیل های روان شناختی بدن از توصیف ویژگی های فیزیولوژیک آن فراتر می روند و افزون بر ویژگی های فیزیکی همچون وزن بدن به معیارهای غیرعلنی همچون گرایش ها و رفتارها نیز توجه دارند و مثلاً اهمیت وسواس نسبت به ظاهر را مورد توجه قرار می دهند از آنجا که رشد و نمو جسمانی تأثیر عمیقی در شخصیت و سازگاری اجتماعی افراد دارد، به عبارت دیگر جسم و روان از یکدیگر جدا نیستند و تأثیرات جسمانی در روان و عاطفه او تأثیر داشته و فرد گوشه گیر منزوی و یا کینه توز و انتقام جو می شود. لذا تنش های اخلاقی مربوط به ظاهر و تصویر ذهنی از بدن ممکن است نوجوانان و زنان را در معرض خطر بیشتر افسردگی قرار دهد. به طور کلی زنان بیش از مردان به تصویر بدنی خود اهمیت می دهند و ممکن است خودشان را طبق فرم بدنشان بیان کنند (پرنس، ۲۰۰۷). بر این اساس افراد برای حفظ ظاهر بدنی متناسب هریک به دلایلی به ورزش روی می آورند. که در این بین انگیزه گرایش آنان به ورزش بسیار مهم است. بسیاری صاحب نظران دلایل ورزش کردن افراد را به دو دلیل اصلی اجتماعی و دلایل درونی تقسیم می کنند. مقصود از دلایل اجتماعی که ما به دنبال آن هستیم، انگیزه هایی است که ریشه در تعاملات اجتماعی دارد، انگیزه هایی چون کسب مقام و افتخار و یا یافتن ظاهر جسمانی مطلوب و مورد تایید دیگران در این زمینه در مقایسه با انگیزه هایی چون سلامت و یا کسب لذت قوی تر است (صالحی و احمدی، ۱۳۸۹). با توجه به موارد گفته شده باید گفت از آنجا که تصویر بدنی می تواند تأثیر بسزایی در انگیزه و رویکرد ورزشی افراد دارد و افراد دچار تنش های اجتماعی می گردند، از این رو پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این پرسش بود که آیا بین تصویر بدنی با انگیزه ورزشی رابطه ای وجود دارد.

روش تحقیق

روش تحقیق توصیفی از نوع همبستگی بود.

جامعه آماری

جامعه پژوهش را دانشجویان دانشگاه آزاد ملکان تشکیل می دادند که تعداد آنها بنا بر آمار اعلام شده از سوی دانشگاه برابر با ۵۰۰ نفر بود.

نمونه آماری

نمونه آماری تحقیق هم شامل ۲۰۴ نفر از دانشجویان مشغول به تحصیل در دانشگاه آزاد ملکان بودند که جهت انتخاب نمونه این پژوهش، از روش نمونه گیری "طبقه ای تصادفی" و جدول مورگان استفاده شد. بدین صورت که ابتدا، دانشجویان را بر حسب رشته تحصیلی طبقه بندی کرده و سپس از بین هر یک از رشته های تحصیلی به نسبت و به صورت تصادفی پرسشنامه ها بین افراد توزیع شد.

ابزار گردآوری داده ها

برای اندازه گیری متغیرهای پژوهش از پرسش نامه های به شرح زیر استفاده شد.

پرسشنامه تصویر بدنی کش و همکاران (۱۹۸۳): این پرسشنامه یک پرسشنامه استاندارد بوده و شامل ۶۹ ماده است که توسط خود فرد پاسخ داده می شود و جهت ارزیابی نگرش فرد درباره ابعاد مختلف ساختار تصویر بدنی طراحی شده است. این پرسشنامه بر مبنای ۵ بعد تنظیم

شده است. این پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت می باشد که از ۱ تا ۵ نمره گذاری شده است. پایایی آن ۰/۸۱ گزارش شد (صدیقی ارفعی، ۱۳۹۰).

پرسشنامه انگیزه ورزشی SMS-18: پرسشنامه ۲۸ عبارتی انگیزه ورزش در سال ۱۹۹۵ توسط پلتیر و همکاران بر پایه نظریه خود تنظیمی دسی و ریان و به منظور بررسی انگیزه درونی، انگیزه بیرونی و بی انگیزگی در زمینه ورزش تهیه شد. ضرایب آلفای کرونباخ و بازآزمایی آن به ترتیب ۰/۸۲ و ۰/۹۶ گزارش شده است (صدیقی ارفعی، ۱۳۹۰).

تجزیه و تحلیل داده ها

جهت تحلیل داده ها از همبستگی پیرسون استفاده شد. در کلیه تحلیل ها سطح معنی داری $p < 0/05$ در نظر گرفته شد.

نتایج

از یافته های جدول ۱ مشاهده می شود که بین تصویر بدنی با انگیزه ورزشی، بین ارزیابی فرد از بدن (از ابعاد تصویر بدنی) با انگیزه ورزشی، بین شناخت فرد از بدن (از ابعاد تصویر بدنی) با انگیزه ورزشی، بین احساس بیماری (از ابعاد تصویر بدنی) با انگیزه ورزشی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ملکان رابطه مثبت معنی داری وجود دارد، اما بین آگاهی فرد از سلامتی خود (از ابعاد تصویر بدنی) با انگیزه ورزشی، دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ملکان رابطه معنی داری وجود ندارد.

جدول ۱. همبستگی بین متغیرهای تحقیق

احساس بیماری	آگاهی فرد از سلامتی خود	رفتار فرد	شناخت فرد از بدن	ارزیابی فرد از بدن	تصویر بدنی		
۰/۲۷۴	-۰/۱۰۷	۰/۱۷۴	۰/۱۹۳	۰/۳۹۸	۰/۲۴۶	r	انگیزش
۰/۰۰۰	۰/۱۲۶	۰/۰۱۳	۰/۰۰۶	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	p	ورزشی

بحث و نتیجه گیری

هدف از انجام تحقیق بررسی رابطه بین تصویر بدنی با انگیزه ورزشی بود. ادراک فرد از وضعیت ظاهری بدن خود می تواند هم مشوق و هم بازدارنده انگیزه نیرومندی برای رفتار تمرینی باشد تا به این وسیله فرد به شکل مطلوب بدنی دست یابد که با نتایج پژوهش حاضر همسو است. در تبیین این یافته می توان گفت که تصویر بدنی از خود به معنای احساسات فرد درباره جذابیت های زیبایی ظاهری و جنسی خود است. به عبارت روشن تر به این معناست که فرد بدن خود را چگونه می بیند و چه احساسی درباره آن دارد و نیز فکر می کند دیگران بدن او را چگونه می بینند و می توان گفت که ورزش کردن باعث بهبود تصویر بدنی می شود؛ حتی اگر یک گرم هم از وزن بدن کم نشود، انجام دادن ساده ترین ورزش ها باعث می شود آدم ها احساس بهتری در مورد ظاهر خودشان داشته باشند، حتی اگر هیچ تغییری نکرده باشند. زائیک و شویر (۲۰۱۱) در پژوهشی با عنوان تصویر بدنی و انگیزش ورزشی (مطالعه موردی کانادا و مشارکت زنان لهستانی در یوگا و ایروبیک) به این نتیجه رسیدند که شرکت کننده های لهستانی در یوگا در تصویر بدنی مربوط به عواطف تجربه شده در بافت های موقعیتی خاص در مقایسه با سایر شرکت کننده ها، نمره کمتری گرفتند. همچنین، میزان انگیزه به ورزش در بین شرکت کننده ها در یوگا و ایروبیک متفاوت است که با نتایج پژوهش حاضر همسو است. در تبیین این یافته می توان گفت که تصویر بدنی از خود تا حدودی نتیجه تجربیات شخصی، شخصیت و عوامل متنوع اجتماعی و فرهنگی از جمله تعریف زیبایی است. احساس فرد نسبت به ظاهر فیزیکی وی در چشم دیگران یا ایده آل های فرهنگی که در آن می زید تصویر بدنی او را از خودش شکل می دهد. مهم است بدانیم که ارزیابی فرد از ظاهر خود می تواند از درک دیگران از ظاهر او یا

از استانداردهای اجتماعی متفاوت باشد. می‌توان گفت که تصویر ذهنی دربرگیرنده عقاید، احساسات آگاهانه و غیرآگاهانه در مورد بدن است و شناخت فرد از بدن خود در واقع آگاهی یک شخص از خودش، بازتاب افکار دیگران درباره خودش است، در واقع شناخت فرد از بدن شامل عقاید و احساسات آگاهانه در مورد اندازه بدن، عملکرد و توانایی بدن برای رسیدن به اهداف است. می‌توان گفت که کارهایی که فرد به دلیل تصور بدنی‌ای که از خود دارد انجام می‌دهد یا نمی‌دهد، در واقع رفتار وی را نشان می‌دهد که غالباً احساسات منفی و نارضایتی نسبت به بدن می‌تواند باعث شود که فرد از برخی کارها و فعالیت‌ها کناره بگیرد مثل ورزش کردن یا شنا کردن با دیگران و یا حتی انجام کارها و فعالیت‌هایی که در آن‌ها فرد مهارت دارد چون فرد را در مرکز نگاه و توجه دیگران قرار می‌دهد. ورزش تنها حوزه‌ای است که به شکل‌گیری و اصلاح رفتار ورزشکاران می‌پردازد و آنها را مورد مطالعه قرار می‌دهد. می‌توان گفت که احساسی که ما فرد درباره بدن خود دارد غالباً با باورها و افکار خاصی همراه هستند. وقتی فرد درباره بدن خودمان ناراضی باشد که فکر کند شکل، رنگ یا سایز خوب و متوازن و زیبایی ندارد. یعنی تعریف و باور خاصی نسبت به درست، خوب، زیبا، متناسب و جذاب بودن بدن یک دختر یا پسر و یا یک زن و یا مرد در سن خودمان دارد. بین احساس بیماری (از ابعاد تصویر بدنی) با انگیزه ورزشی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ملکان رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که ویژگی‌های شخصیتی از عوامل موثر در شکل‌گیری و رشد تصویر بدنی مثبت یا منفی هستند. برای نمونه افراد کمال‌گرا، بشدت اثر پذیر، مقایسه‌کننده و کسانی که به نظر دیگران اهمیت زیادی می‌دهند بیشتر در معرض یافتن تصویر بدنی منفی و در نتیجه احساس بیماری هستند. یا توجه به یافته‌های تحقیق پیشنهاد می‌شود که به منظور ایجاد نگرش مثبت در تصویر بدنی در بین دانشجویان، آنها را به انجام ورزش به عنوان یک روش درمانی در کنار سایر درمان‌ها در ایجاد نگرش مثبت در تصویر بدنی تشویق و ترغیب کنند تا کمتر شاهد اختلالات خوردن و افسردگی و دیگر اختلالات ناشی از نگرش منفی تصویر بدنی باشیم.

منابع

- ۱) رضانی، خسرو؛ روان‌شناسی تربیتی، یاسوج، فاطمیه، ۱۳۷۹، چاپ اول، ص ۱۱۹ و ۱۲۰.
- ۲) صدیقی ارفعی، فریبرز؛ تمنائی فر، محمدرضا؛ منصوری نیک، اعظم (۱۳۹۰)، ارتباط میان تصویر بدنی، میزان سازگاری و انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی، فصلنامه نوآوری‌های آموزشی، شماره ۳۸، سال نهم.
- 3) Agnieszka U. Zajac and Katarzyna Schier (2011). Body image dysphoria and motivation to exercise: A study of Canadian and Polish women participating in yoga or aerobics. Archives of Psychiatry and Psychotherapy, 2011; 4 : 67-72. body image therapy with eating disordered women treated in a private clinical practice", *International journal of eating disorders*, 39(1):31-40.
- 4) Gillet, N., Vallerand, R. J. & Rosnet, E. (2009). Motivational clusters and performance in a real-life setting. *Motivation and Emotion*, 33, 49-62.
- 5) Grogan, S 2008, Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children (2nd ed.). East Sussex: Routledge involvement. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 27(1): 3-31.
- 6) Pearson, Erin S; Hall, Craig R (2013). Examining body image and its relationship to exercise motivation: An 18-week cardiovascular program for female initiates with overweight and obesity. Gdansk University of Physical Education and Sport in Gdansk, Vol. 5, No. 2.
- 7) Presnell, K, Bearman, S, & Madeley, M 2007, Body dissatisfaction in adolescent males and females: Risk and resilience, *The Prevention Researcher*, 14 (3).
- 8) Sonia Tuca; et all (2008 Nov). "Media influences on body satisfaction in female students". *Psicothema* 20 (4): 521-4. Hawkins, Nicole; et all (Spring2004). "The Impact of Exposure to the Thin-Ideal Media Image on Women". *Eating Disorders* 12 (1): 35-50, 16p, 2 charts.

ارتباط بین تصویر بدنی با انگیزه ورزشی در دانشجویان

(مطالعه موردی واحد ملکان)

¹امیر دانا*، ²سحر حسین زاده

۳. گروه تربیت بدنی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران

۴. گروه تربیت بدنی، واحد ملکان، دانشگاه آزاد اسلامی، ملکان، ایران

E-mail: amirdana@iaut.ac.ir

دومین همایش ملی پژوهش

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین تصویر بدنی با انگیزه ورزشی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ملکان بود. جامعه پژوهش حاضر را دانشجویان دانشگاه آزاد ملکان تشکیل می دهند که تعداد آنها بر اساس آمار اعلام شده از سوی دانشگاه برابر با ۵۰۰ نفر می باشد. نمونه آماری تحقیق هم شامل ۲۰۴ نفر از دانشجویان مشغول به تحصیل در دانشگاه آزاد ملکان می باشند که جهت انتخاب نمونه این پژوهش، از روش نمونه گیری "طبقه‌ای تصادفی" استفاده شد. در این پژوهش به منظور گردآوری داده‌های پژوهش از دو پرسشنامه استاندارد تصویر بدنی کش و همکاران (۱۹۸۳) و انگیزه ورزشی SMS-18 استفاده شده است که روایی پایایی آنها مشخص و معلوم است. نتایج تحقیق نشان داد که بین تصویر بدنی با انگیزه ورزشی، بین ارزیابی فرد از بدن (از ابعاد تصویر بدنی) با انگیزه ورزشی، بین شناخت فرد از بدن (از ابعاد تصویر بدنی) با انگیزه ورزشی، بین رفتار فرد (از ابعاد تصویر بدنی) با انگیزه ورزشی، بین احساس بیماری (از ابعاد تصویر بدنی) با انگیزه ورزشی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ملکان رابطه مثبت معنی داری وجود دارد. ولی بین آگاهی فرد از سلامتی خود (از ابعاد تصویر بدنی) با انگیزه ورزشی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ملکان رابطه معنی داری وجود ندارد.

واژگان کلیدی: تصویر بدنی، ارزیابی فرد از بدن، شناخت فرد از بدن، رفتار فرد، آگاهی فرد از سلامتی خود و احساس بیماری، انگیزش ورزشی

مقدمه

برای تحلیل مشارکت ورزشی اقشار مختلف در هر جامعه، بررسی سه عامل ویژگی ها و عقاید، اهداف و انگیزه های افراد، محیط و رفتار گروهی ضروری است. از میان این سه عامل شناخت انگیزه ها از اجزای پیش نیاز و ضروری فعالیت های ورزشی و از محورهای اساسی در توجیه رفتار افراد برای شرکت در فعالیت های مختلف است. که میزان تلاش و استقامت و تعهد افراد را در رسیدن به اهداف نشان می دهد. مردم انگیزه‌های مختلفی چون لذت بردن، تناسب اندام، برقراری روابط اجتماعی و سایر انگیزه ها را برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی دارند. انگیزه‌ها دو دسته اند درونی و بیرونی. انگیزه‌های درونی انگیزه‌هایی هستند که خواست درونی فرد را در رسیدن به هدف تشکیل می‌دهند. اما انگیزه‌های بیرونی برخاسته از نیروها و عواملی خارجی است. تصویر بدنی یکی از انگیزه‌های موثر در ورزش است. عموم روان شناسان ورزشی براین عقیده هستند که تنها یک عامل سبب بروز رفتار نیست بلکه انگیزه های مختلفی در فعالیت های ورزشی چون تعادل اجتماعی، لذت و نشاط، پیشگیری و درمان، کاهش فشارهای روانی، کنترل وزن، روابط شغلی و زندگی، سلامتی و آمادگی جسمانی منجر به انگیزه ورزشی می شود (رمضانی، ۱۳۷۹). در مجموع می توان گفت که انگیزه ورزشی هر چه باشد، می تواند تحت تاثیر بسیاری عوامل، کم یا زیاد شود. داشتن

هدفی مناسب منجر به ایجاد انگیزه مناسب می شود و هدف نامناسب، انگیزه ورزشی را کم و یا زیاد می کند. تصویر بدنی می تواند یکی از انگیزه های افراد در روی آوردن یا فرار از فعالیت های ورزشی باشد (گروگان، ۲۰۰۸). دامنه تصویر بدنی و نگرانی از آن تا به آنجا گسترش یافته که مشغله ذهنی بسیاری از افراد بخصوص جوانان گردیده و روزانه زمان و هزینه زیادی را صرف تفکر و تغییرات ظاهری در بدن می شود. اختلال تصویر بدنی، در روانپزشکی در دسته اختلالات شبه جسمی قرار می گیرد، در این بیماری، فرد احساس ذهنی مداومی درباره زشتی و برخی قسمتها و ویژگی های ظاهر ای چهره خود دارد. حتی ممکن است اندام یا چهره یک فرد، طبیعی باشند و یا از هنجار معمول چندان فاصله نداشته باشند، اما در این اختلال باور و اضطراب بیمار تا آن اندازه است که ایمان پیدا می کند ظاهر جذابی ندارد و حتی زشت و تنفر برانگیزی است (پیرسون، ۲۰۱۳). تحلیل های روان شناختی بدن از توصیف ویژگی های فیزیولوژیک آن فراتر می روند و افزون بر ویژگی های فیزیکی همچون وزن بدن به معیارهای غیرعلنی همچون گرایش ها و رفتارها نیز توجه دارند و مثلاً اهمیت وسواس نسبت به ظاهر را مورد توجه قرار می دهند از آنجا که رشد و نمو جسمانی تأثیر عمیقی در شخصیت و سازگاری اجتماعی افراد دارد، به عبارت دیگر جسم و روان از یکدیگر جدا نیستند و تأثیرات جسمانی در روان و عاطفه او تأثیر داشته و فرد گوشه گیر منزوی و یا کینه توز و انتقام جو می شود. لذا تنش های اخلاقی مربوط به ظاهر و تصویر ذهنی از بدن ممکن است نوجوانان و زنان را در معرض خطر بیشتر افسردگی قرار دهد. به طور کلی زنان بیش از مردان به تصویر بدنی خود اهمیت می دهند و ممکن است خودشان را طبق فرم بدنشان بیان کنند (پرنسل، ۲۰۰۷). بر این اساس افراد برای حفظ ظاهر بدنی متناسب هریک به دلایلی به ورزش روی می آورند. که در این بین انگیزه گرایش آنان به ورزش بسیار مهم است. بسیاری صاحب نظران دلایل ورزش کردن افراد را به دو دلیل اصلی اجتماعی و دلایل درونی تقسیم می کنند. مقصود از دلایل اجتماعی که ما به دنبال آن هستیم، انگیزه هایی است که ریشه در تعاملات اجتماعی دارد، انگیزه هایی چون کسب مقام و افتخار و یا یافتن ظاهر جسمانی مطلوب و مورد تایید دیگران در این زمینه در مقایسه با انگیزه هایی چون سلامت و یا کسب لذت قوی تر است (صالحی و احمدی: ۱۳۸۹). با توجه به موارد گفته شده باید گفت از آنجا که تصویر بدنی می تواند تأثیر بسزایی در انگیزه و رویکرد ورزشی افراد دارد و افراد دچار تنش های اجتماعی می گردند، از این رو پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این پرسش بود که آیا بین تصویر بدنی با انگیزه ورزشی رابطه ای وجود دارد.

روش تحقیق

روش تحقیق توصیفی از نوع همبستگی بود.

جامعه آماری

جامعه پژوهش را دانشجویان دانشگاه آزاد ملکان تشکیل می دادند که تعداد آنها بنا بر آمار اعلام شده از سوی دانشگاه برابر با ۵۰۰ نفر بود.

نمونه آماری

نمونه آماری تحقیق هم شامل ۲۰۴ نفر از دانشجویان مشغول به تحصیل در دانشگاه آزاد ملکان بودند که جهت انتخاب نمونه این پژوهش، از روش نمونه گیری "طبقه ای تصادفی" و جدول مورگان استفاده شد. بدین صورت که ابتدا، دانشجویان را بر حسب رشته تحصیلی طبقه بندی کرده و سپس از بین هر یک از رشته های تحصیلی به نسبت و به صورت تصادفی پرسشنامه ها بین افراد توزیع شد.

ابزار گردآوری داده ها

برای اندازه گیری متغیرهای پژوهش از پرسش نامه های به شرح زیر استفاده شد.

پرسشنامه تصویر بدنی کش و همکاران (۱۹۸۳): این پرسشنامه یک پرسشنامه استاندارد بوده و شامل ۶۹ ماده است که توسط خود فرد پاسخ داده می شود و جهت ارزیابی نگرش فرد درباره ابعاد مختلف ساختار تصویر بدنی طراحی شده است. این پرسشنامه بر مبنای ۵ بعد تنظیم

شده است. این پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت می باشد که از ۱ تا ۵ نمره گذاری شده است. پایایی آن ۰/۸۱ گزارش شد (صدیقی ارفعی، ۱۳۹۰).

پرسشنامه انگیزه ورزشی SMS-18: پرسشنامه ۲۸ عبارتی انگیزه ورزش در سال ۱۹۹۵ توسط پلتیر و همکاران بر پایه نظریه خود تنظیمی دسی و ریان و به منظور بررسی انگیزه درونی، انگیزه بیرونی و بی انگیزگی در زمینه ورزش تهیه شد. ضرایب آلفای کرونباخ و بازآزمایی آن به ترتیب ۰/۸۲ و ۰/۹۶ گزارش شده است (صدیقی ارفعی، ۱۳۹۰).

تجزیه و تحلیل داده ها

جهت تحلیل داده ها از همبستگی پیرسون استفاده شد. در کلیه تحلیل ها سطح معنی داری $p < 0/05$ در نظر گرفته شد.

نتایج

از یافته های جدول ۱ مشاهده می شود که بین تصویر بدنی با انگیزه ورزشی، بین ارزیابی فرد از بدن (از ابعاد تصویر بدنی) با انگیزه ورزشی، بین شناخت فرد از بدن (از ابعاد تصویر بدنی) با انگیزه ورزشی، بین احساس بیماری (از ابعاد تصویر بدنی) با انگیزه ورزشی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ملکان رابطه مثبت معنی داری وجود دارد، اما بین آگاهی فرد از سلامتی خود (از ابعاد تصویر بدنی) با انگیزه ورزشی، دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ملکان رابطه معنی داری وجود ندارد.

جدول ۱. همبستگی بین متغیرهای تحقیق

احساس بیماری	آگاهی فرد از سلامتی خود	رفتار فرد	شناخت فرد از بدن	ارزیابی فرد از بدن	تصویر بدنی		
۰/۲۷۴	-۰/۱۰۷	۰/۱۷۴	۰/۱۹۳	۰/۳۹۸	۰/۲۴۶	r	انگیزش
۰/۰۰۰	۰/۱۲۶	۰/۰۱۳	۰/۰۰۶	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	p	ورزشی

بحث و نتیجه گیری

هدف از انجام تحقیق بررسی رابطه بین تصویر بدنی با انگیزه ورزشی بود. ادراک فرد از وضعیت ظاهری بدن خود می تواند هم مشوق و هم بازدارنده انگیزه نیرومندی برای رفتار تمرینی باشد تا به این وسیله فرد به شکل مطلوب بدنی دست یابد که با نتایج پژوهش حاضر همسو است. در تبیین این یافته می توان گفت که تصویر بدنی از خود به معنای احساسات فرد درباره جذابیت های زیبایی ظاهری و جنسی خود است. به عبارت روشن تر به این معناست که فرد بدن خود را چگونه می بیند و چه احساسی درباره آن دارد و نیز فکر می کند دیگران بدن او را چگونه می بینند و می توان گفت که ورزش کردن باعث بهبود تصویر بدنی می شود؛ حتی اگر یک گرم هم از وزن بدن کم نشود، انجام دادن ساده ترین ورزش ها باعث می شود آدم ها احساس بهتری در مورد ظاهر خودشان داشته باشند، حتی اگر هیچ تغییری نکرده باشند. زائیک و شویر (۲۰۱۱) در پژوهشی با عنوان تصویر بدنی و انگیزش ورزشی (مطالعه موردی کانادا و مشارکت زنان لهستانی در یوگا و ایروبیک) به این نتیجه رسیدند که شرکت کننده های لهستانی در یوگا در تصویر بدنی مربوط به عواطف تجربه شده در بافت های موقعیتی خاص در مقایسه با سایر شرکت کننده ها، نمره کمتری گرفتند. همچنین، میزان انگیزه به ورزش در بین شرکت کننده ها در یوگا و ایروبیک متفاوت است که با نتایج پژوهش حاضر همسو است. در تبیین این یافته می توان گفت که تصویر بدنی از خود تا حدودی نتیجه تجربیات شخصی، شخصیت و عوامل متنوع اجتماعی و فرهنگی از جمله تعریف زیبایی است. احساس فرد نسبت به ظاهر فیزیکی وی در چشم دیگران یا ایده آل های فرهنگی که در آن می زید تصویر بدنی او را از خودش شکل می دهد. مهم است بدانیم که ارزیابی فرد از ظاهر خود می تواند از درک دیگران از ظاهر او یا

از استانداردهای اجتماعی متفاوت باشد. می‌توان گفت که تصویر ذهنی دربرگیرنده عقاید، احساسات آگاهانه و غیرآگاهانه در مورد بدن است و شناخت فرد از بدن خود در واقع آگاهی یک شخص از خودش، بازتاب افکار دیگران درباره خودش است، در واقع شناخت فرد از بدن شامل عقاید و احساسات آگاهانه در مورد اندازه بدن، عملکرد و توانایی بدن برای رسیدن به اهداف است. می‌توان گفت که کارهایی که فرد به دلیل تصور بدنی‌ای که از خود دارد انجام می‌دهد یا نمی‌دهد، در واقع رفتار وی را نشان می‌دهد که غالباً احساسات منفی و نارضایتی نسبت به بدن می‌تواند باعث شود که فرد از برخی کارها و فعالیت‌ها کناره بگیرد مثل ورزش کردن یا شنا کردن با دیگران و یا حتی انجام کارها و فعالیت‌هایی که در آن‌ها فرد مهارت دارد چون فرد را در مرکز نگاه و توجه دیگران قرار می‌دهد. ورزش تنها حوزه‌ای است که به شکل‌گیری و اصلاح رفتار ورزشکاران می‌پردازد و آنها را مورد مطالعه قرار می‌دهد. می‌توان گفت که احساسی که ما فرد درباره بدن خود دارد غالباً با باورها و افکار خاصی همراه هستند. وقتی فرد درباره بدن خودمان ناراضی باشد که فکر کند شکل، رنگ یا سایز خوب و متوازن و زیبایی ندارد. یعنی تعریف و باور خاصی نسبت به درست، خوب، زیبا، متناسب و جذاب بودن بدن یک دختر یا پسر و یا یک زن و یا مرد در سن خودمان دارد. بین احساس بیماری (از ابعاد تصویر بدنی) با انگیزه ورزشی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ملکان رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که ویژگی‌های شخصیتی از عوامل موثر در شکل‌گیری و رشد تصویر بدنی مثبت یا منفی هستند. برای نمونه افراد کمال‌گرا، بشدت اثر پذیر، مقایسه‌کننده و کسانی که به نظر دیگران اهمیت زیادی می‌دهند بیشتر در معرض یافتن تصویر بدنی منفی و در نتیجه احساس بیماری هستند. یا توجه به یافته‌های تحقیق پیشنهاد می‌شود که به منظور ایجاد نگرش مثبت در تصویر بدنی در بین دانشجویان، آنها را به انجام ورزش به عنوان یک روش درمانی در کنار سایر درمان‌ها در ایجاد نگرش مثبت در تصویر بدنی تشویق و ترغیب کنند تا کمتر شاهد اختلالات خوردن و افسردگی و دیگر اختلالات ناشی از نگرش منفی تصویر بدنی باشیم.

منابع

- ۹) رضانی، خسرو؛ روان‌شناسی تربیتی، یاسوج، فاطمیه، ۱۳۷۹، چاپ اول، ص ۱۱۹ و ۱۲۰.
- ۱۰) صدیقی ارفعی، فریبرز؛ تمنائی فر، محمدرضا؛ منصوری نیک، اعظم (۱۳۹۰)، ارتباط میان تصویر بدنی، میزان سازگاری و انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی، فصلنامه نوآوری‌های آموزشی، شماره ۳۸، سال نهم.
- 11) Agnieszka U. Zajac and Katarzyna Schier (2011). Body image dysphoria and motivation to exercise: A study of Canadian and Polish women participating in yoga or aerobics. Archives of Psychiatry and Psychotherapy, 2011; 4 : 67-72. body image therapy with eating disordered women treated in a private clinical practice", *International journal of eating disorders*, 39(1):31-40.
- 12) Gillet, N., Vallerand, R. J. & Rosnet, E. (2009). Motivational clusters and performance in a real-life setting. *Motivation and Emotion*, 33, 49-62.
- 13) Grogan, S 2008, Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children (2nd ed.). East Sussex: Routledge involvement. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 27(1): 3-31.
- 14) Pearson, Erin S; Hall, Craig R (2013). Examining body image and its relationship to exercise motivation: An 18-week cardiovascular program for female initiates with overweight and obesity. Gdansk University of Physical Education and Sport in Gdansk, Vol. 5, No. 2.
- 15) Presnell, K, Bearman, S, & Madeley, M 2007, Body dissatisfaction in adolescent males and females: Risk and resilience, *The Prevention Researcher*, 14 (3).
- 16) Sonia Tucca; et all (2008 Nov). "Media influences on body satisfaction in female students". *Psicothema* 20 (4): 521-4. Hawkins, Nicole; et all (Spring2004). "The Impact of Exposure to the Thin-Ideal Media Image on Women". *Eating Disorders* 12 (1): 35-50, 16p, 2 charts.