



دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه کارشناسی ارشد

## **بررسی رابطه بین برآورد ذهنی آمادگی جسمانی با وضعیت واقعی در دانشجویان دختر و پسر غیر ورزشکار**

استاد راهنما

دکتر فرهاد رحمانی نیا

اساتید مشاور

دکتر ارسلان دمیرچی

دکتر محمد عزیزی

از

رستگار حسینی

شهریور ۱۳۹۰

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

گرایش فیزیولوژی ورزش

عنوان

**بررسی رابطه بین برآورد ذهنی آمادگی جسمانی با وضعیت واقعی در دختران  
و پسران غیر ورزشکار**

از

**رستگار حسینی**

استاد راهنما

**دکتر فرهاد رحمانی نیا**

اساتید مشاور

**دکتر ارسلان دمیرچی**

**دکتر محمد عزیزی**

شهریور ۱۳۹۰

تقدیم به

روح بزرگوار پدرم

که تمام سرمایه آراشم بود و من نمی دانستم.

مادر عزیزم

به پاس تعبیر واثه عشق و ایثار

و

و خواهر و برادرانم.

ب

## شکر و قدردانی

خداوند متعال را سپاس می گویم که به مدد الطاف کریمه اش بخارش این رساله را به پایان رساندم.

باسپاس فراوان از زحمات استاد کرامت‌دور و فرزانه جناب آقای دکتر فرهاد رحمانی نیا که در تمامی مراحل انجام پایان نامه خالصانه و بی دریغ وقت خود را در اختیار من قرار دادند و از هر گونه راهبانی و کمک مضائقه نفرمودند.

با شکر و قدردانی فراوان از زحمات انجام شده توسط اساتید بزرگوار جناب آقای دکتر ارسلان دمیرچی و جناب آقای دکتر محمد عزیزی که بدون یاری ایشان انجام این مهم مقدور نبود.

همچنین از تمامی اساتید کرامت‌دور و اسکنده تریمت بدنی، بویژه اساتید محترم گروه فیزیولوژی ورزشی، جناب آقای دکتر حمید محبی، جناب آقای دکتر سهراب میرزایی و جناب آقای دکتر حمید اراضی که در دوران تحصیل زحمات زیادی برای اینجانب کشیدند کمال شکر را دارم.

و با شکر از آقایان، هیوماردیانی، مهدی رحیم زاده و کمال ویسی و خانان زینب قادیان، فرزانه رستمی، الهام اطهری و مهدیه صفری پور و کلیه دوستانی که اینجانب را در انجام این پژوهش یاری نمودند.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## فهرست مطالب

ت	فهرست
خ	فهرست جدول ها
د	فهرست شکل ها
د	فهرست نمودارها
ز	فهرست پیوست ها
ر	چکیده فارسی
ز	چکیده انگلیسی

## فصل اول (طرح پژوهش)

۲	۱-۱. مقدمه
۴	۲-۱. بیان مسئله
۶	۳-۱. اهمیت و ضرورت پژوهش
۸	۴-۱. اهداف پژوهش
۸	۴-۱-۱. هدف کلی
۸	۴-۱-۲. اهداف اختصاصی
۹	۵-۱. فرضیه های پژوهش
۱۰	۶-۱. محدودیت های پژوهش
۱۰	۶-۱-۱. محدودیتهای قابل کنترل پژوهشگر
۱۰	۶-۱-۲. محدودیت های غیر قابل کنترل
۱۰	۸-۱. روش پژوهش
۱۱	۹-۱. تعریف واژه ها و مفاهیم

## فصل دوم ( مبانی نظری و پیشینه پژوهش )

۱۴	۱-۲. مقدمه
۱۴	۲-۲. جنبه‌های فعالیت جسمانی
۱۵	۲-۳. آمادگی جسمانی و فعالیت بدنی
۱۶	۴-۲. رابطه بین آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی، و بهداشت
۱۷	۴-۲-۱. آمادگی جسمانی و سلامت
۱۸	۴-۲-۱-۱. عوامل آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی
۱۸	۴-۲-۱-۲. عوامل آمادگی جسمانی مرتبط با مهارت‌های ورزشی
۲۰	۵-۲. اهمیت و ضرورت آمادگی جسمانی و اجرای فعالیت بدن
۲۱	۶-۲. اهداف اندازه‌گیری آمادگی جسمانی
۲۲	۷-۲. ساختار خود
۲۳	۷-۲-۱. برآورد ذهنی از خود
۲۶	۷-۲-۲. رشد خود ادراکی (برآورد ذهنی از خود)
۲۷	۷-۲-۳. ثبات خود ادراکی (برآورد ذهنی)
۲۸	۷-۲-۴. برآورد ذهنی دختران و پسران
۳۰	۷-۲-۵. برآورد ذهنی و ورزش
۳۱	۷-۲-۶. مدل‌های تاثیر فعالیت‌های بدنی بر برآورد ذهنی از وضعیت جسمانی
۳۵	۸-۲. پیشینه تحقیقات
۳۵	۸-۲-۱. تحقیقات مربوط به برآورد ذهنی از وضعیت جسمانی و آمادگی جسمانی
۵۰	۹-۲. نتیجه‌گیری

## فصل سوم (روش پژوهش)

۵۳	۱-۳. مقدمه
۵۳	۲-۳. روش پژوهش
۵۳	۳-۳. جامعه آماری
۵۳	۱-۲-۳. روش نمونه گیری و حجم نمونه
۵۴	۲-۳-۳. چگونگی جمع آوری اطلاعات
۵۴	۴-۳. متغیر های پژوهش
۵۵	۵-۳. ابزارها و روش اندازه گیری
۵۵	۱-۵-۳. اندازه گیری وزن
۵۶	۲-۵-۳. اندازه گیری قد
۵۷	۳-۵-۳. اندازه گیری درصد چربی بدن در آزمودنی ها
۵۸	۴-۵-۳. اندازه گیری ضخامت لایه چربی زیرپوستی سینه ای
۵۸	۵-۵-۳. اندازه گیری ضخامت لایه چربی زیرپوستی شکمی
۵۸	۶-۵-۳. اندازه گیری ضخامت لایه چربی زیرپوستی رانی
۵۹	۷-۵-۳. اندازه گیری ضخامت لایه چربی سه سر بازویی
۵۹	۸-۵-۳. اندازه گیری ضخامت لایه چربی فوق لگن
۵۹	۹-۵-۳. اندازه گیری شاخص توده بدنی
۵۹	۶-۳. آزمون های ورزشی و اندازه گیری آمادگی جسمانی
۶۰	۱-۶-۳. اجرای آزمون سنجش قدرت عضلات دست
۶۱	۲-۶-۳. اجرای آزمون سنجش قدرت پایین تنه و بالاتنه
۶۱	۱-۲-۶-۳. روش اندازه گیری قدرت پایین تنه
۶۲	۲-۲-۶-۳. روش اندازه گیری قدرت بالاتنه
۶۳	۳-۶-۳. اجرای آزمون سنجش انعطاف پذیری



۶۴	۳-۶-۴. اجرای آزمون سنجش استقامت قلبی - تنفسی.....
۶۵	۳-۷. چگونگی تنظیم پرسشنامه‌ها.....
۶۵	۳-۷-۱. پرسشنامه سوابق بیماری و فعالیت بدنی.....
۶۵	۳-۷-۲. پرسشنامه برآورد ذهنی از آمادگی جسمانی.....
۶۶	۳-۷-۲-۱. روایی پرسشنامه برآورد ذهنی.....
۶۶	۳-۷-۲-۲. پایایی پرسشنامه برآورد ذهنی از آمادگی جسمانی.....
۶۶	۳-۸. روش تجزیه و تحلیل اطلاعات .....

### فصل چهارم (تجزیه و تحلیل داده ها)

۶۸	۴-۱. مقدمه .....
۶۸	۴-۲. تجزیه و تحلیل داده ها .....
۶۸	۴-۲-۱. اطلاعات و ویژگی های توصیفی آزمودنی ها.....
۶۹	۴-۳. بررسی طبیعی بودن توزیع داده های مورد اندازه گیری.....
۷۰	۴-۴. نتایج آزمون های تحقیق .....
۷۰	۴-۵. چگونگی تبدیل خام به نمرات Z و نمره آمادگی جسمانی.....
۷۱	۴-۶. نتایج پاسخ دهی آزمودنی ها به پرسشنامه برآورد ذهنی از عوامل آمادگی جسمانی.....
۷۲	۴-۷. آزمون فرضیه ها .....
۷۲	۴-۷-۱. آزمون فرضیه اول.....
۷۳	۴-۷-۲. آزمون فرضیه دوم.....
۷۴	۴-۷-۳. آزمون فرضیه سوم.....
۷۵	۴-۷-۴. آزمون فرضیه چهارم.....
۷۶	۴-۷-۵. آزمون فرضیه پنجم.....
۷۷	۴-۷-۶. آزمون فرضیه ششم.....
۷۸	۴-۷-۷. آزمون فرضیه هفتم.....

۷۹	.....	۸-۷-۴. آزمون فرضیه هشتم.
۸۰	.....	۹-۷-۴. آزمون فرضیه نهم.
۸۱	.....	۱۰-۷-۴. آزمون فرضیه دهم.
۸۲	.....	۱۱-۷-۴. آزمون فرضیه یازدهم.
۸۳	.....	۱۲-۷-۴. آزمون فرضیه دوازدهم.
۸۴	.....	۱۳-۷-۴. آزمون فرضیه سیزدهم.
۸۵	.....	۱۴-۷-۴. آزمون فرضیه چهاردهم.
۸۶	.....	۱۵-۷-۴. آزمون فرضیه پانزدهم.

### فصل پنجم (بحث و نتیجه گیری)

۸۹	.....	۱-۵. مقدمه
۸۹	.....	۲-۵. خلاصه تحقیق
۹۰	.....	۳-۵. بحث و بررسی
۹۰	.....	۱-۳-۵. آمادگی جسمانی
۹۱	.....	۲-۳-۵. قدرت عضلانی
۹۲	.....	۳-۳-۵. استقامت قلبی - تنفسی
۹۳	.....	۴-۳-۵. انعطاف پذیری
۹۳	.....	۵-۳-۵. ترکیب بدن
۹۴	.....	۴-۵. نتیجه گیری
۹۶	.....	۵-۵. جمع بندی
۹۷	.....	۵-۵. پیشنهادها
۹۷	.....	۱-۵-۵. پیشنهاد های پژوهشی
۹۷	.....	۲-۵-۵. پیشنهاد های کاربردی
۱۰۰	.....	منابع

## فهرست جدول ها

- جدول ۱-۴. ویژگی های فردی آزمودنی ها..... ۶۸
- جدول ۲-۴. توزیع آزمودنی ها دختر و پسر در میان دانشکده ها..... ۶۹
- جدول ۳-۴. نتایج آزمون کلموگراف- اسمیرنف در مورد شکل توزیع داده های مورد اندازه گیری..... ۶۹
- جدول ۴-۴. نتایج آزمون های آمادگی جسمانی در میان دختران و پسران..... ۷۰
- جدول ۵-۴. میانگین نمرات Z آزمون های آمادگی جسمانی در میان پسران..... ۷۰
- جدول ۶-۴. میانگین نمرات Z آزمون های آمادگی جسمانی در میان دختران..... ۷۱
- جدول ۷-۴. نمرات پرسشنامه برآورد ذهنی از آمادگی جسمانی در میان دختران و پسران..... ۷۱
- جدول ۸-۴. سطح معنی داری بین آزمون آمادگی جسمانی و برآورد ذهنی از آمادگی جسمانی در میان دختران غیر ورزشکار..... ۷۲
- جدول ۹-۴. سطح معنی داری بین آزمون آمادگی جسمانی و برآورد ذهنی از آمادگی جسمانی در میان پسران غیر ورزشکار..... ۷۳
- جدول ۱۰-۴. سطح معنی داری برآورد ذهنی از آمادگی جسمانی در میان پسران و دختران غیر ورزشکار..... ۷۴
- جدول ۱۱-۴. سطح معنی داری بین برآورد ذهنی از قدرت عضلانی با وضعیت واقعی در دانشجویان دختران غیر ورزشکار..... ۷۵
- جدول ۱۲-۴. سطح معنی داری بین برآورد ذهنی از قدرت عضلانی با وضعیت واقعی در دانشجویان پسران غیر ورزشکار..... ۷۶
- جدول ۱۳-۴. سطح معنی داری برآورد ذهنی از قدرت عضلانی در میان پسران و دختران غیر ورزشکار..... ۷۷
- جدول ۱۴-۴. سطح معنی داری بین برآورد ذهنی از استقامت قلبی - تنفسی با وضعیت واقعی در دانشجویان دختر غیر ورزشکار..... ۷۸
- جدول ۱۵-۴. سطح معنی داری بین برآورد ذهنی از استقامت قلبی - تنفسی با وضعیت واقعی در دانشجویان پسر غیر ورزشکار..... ۷۹
- جدول ۱۶-۴. سطح معنی داری برآورد ذهنی از استقامت قلبی - تنفسی در دانشجویان در میان پسران و دختران غیر ورزشکار..... ۸۰
- جدول ۱۷-۴. سطح معنی داری بین برآورد ذهنی از انعطاف پذیری با وضعیت واقعی در دانشجویان دختران غیر ورزشکار..... ۸۱
- جدول ۱۸-۴. سطح معنی داری بین برآورد ذهنی از انعطاف پذیری با وضعیت واقعی در دانشجویان پسران غیر ورزشکار..... ۸۲
- جدول ۱۹-۴. سطح معنی داری برآورد ذهنی از انعطاف پذیری در دانشجویان در میان پسران و دختران غیر ورزشکار..... ۸۳
- جدول ۲۰-۴. سطح معنی داری بین برآورد ذهنی از ترکیب بدن با وضعیت واقعی در دانشجویان دختران غیر ورزشکار..... ۸۴
- جدول ۲۱-۴. سطح معنی داری بین برآورد ذهنی از ترکیب بدن با وضعیت واقعی در دانشجویان پسران غیر ورزشکار..... ۸۵

جدول ۴-۲۲. سطح معنی داری برآورد ذهنی از ترکیب بدن دانشجویان در میان پسران و دختران غیر ورزشکار..... ۸۶

### فهرست شکل ها

- شکل ۱-۱ ادراک خود در یک نظام سلسله مراتبی..... ۳
- شکل ۱-۲. زیر مجموعه‌های برآورد ذهنی از آمادگی جسمانی..... ۲۵
- شکل ۲-۲. مدل روانی شرکت در فعالیت‌های بدنی..... ۳۲
- شکل ۲-۳. مدل تمرینات بدنی و عزت نفس ..... ۳۳
- شکل ۳-۱. نحوه اندازه‌گیری وزن آزمودنی‌ها..... ۵۵
- شکل ۳-۲. نحوه اندازه‌گیری قد آزمودنی‌ها..... ۵۶
- شکل ۳-۳. نحوه اندازه‌گیری چربی ناحیه سینه..... ۵۸
- شکل ۳-۴. نحوه اندازه‌گیری چربی ناحیه شکم..... ۵۸
- شکل ۳-۵. نحوه اندازه‌گیری چربی ناحیه رانی..... ۵۸
- شکل ۳-۶. نحوه اندازه‌گیری آزمون سنجش قدرت دست..... ۶۰
- شکل ۳-۷. نحوه اندازه‌گیری آزمون قدرت پایین تنه..... ۶۱
- شکل ۳-۸. نحوه اندازه‌گیری آزمون قدرت بالا تنه..... ۶۲
- شکل ۳-۹. نحوه آزمون رساندن دست در حالت نشسته..... ۶۳
- شکل ۳-۱۰. نحوه اجرای آزمون استقامت قلبی-تنفسی ..... ۶۴

### فهرست نمودارها

- نمودار ۴-۱. آزمون آمادگی جسمانی و برآورد ذهنی از آمادگی جسمانی در میان دختران غیر ورزشکار..... ۷۲
- نمودار ۴-۲. آزمون آمادگی جسمانی و برآورد ذهنی از آمادگی جسمانی در میان پسران غیر ورزشکار..... ۷۳
- نمودار ۴-۳. برآورد ذهنی از قدرت عضلاتی با وضعیت واقعی در میان دختران غیر ورزشکار..... ۷۵
- نمودار ۴-۴. برآورد ذهنی از قدرت عضلاتی با وضعیت واقعی در میان پسران غیر ورزشکار..... ۷۶
- نمودار ۴-۵. برآورد ذهنی از استقامت قلبی - تنفسی با وضعیت واقعی در میان دختران غیر ورزشکار..... ۷۸
- نمودار ۴-۶. برآورد ذهنی از استقامت قلبی - تنفسی با وضعیت واقعی در میان پسران غیر ورزشکار..... ۷۹

- نمودار ۴-۷. برآورد ذهنی از انعطاف‌پذیری با وضعیت واقعی در میان دختران غیر ورزشکار..... ۸۱
- نمودار ۴-۸. برآورد ذهنی از انعطاف‌پذیری با وضعیت واقعی در میان پسران غیر ورزشکار..... ۸۲
- نمودار ۴-۹. برآورد ذهنی از ترکیب بدن با وضعیت واقعی در میان دختران غیر ورزشکار..... ۸۴
- نمودار ۴-۱۰. برآورد ذهنی از ترکیب بدن با وضعیت واقعی در میان پسران غیر ورزشکار..... ۸۵

### فهرست پیوست‌ها

- پیوست ۱ (رضایت‌نامه)..... ۱۱۰
- پیوست ۲ (پرسشنامه سوابق پزشکی- ورزشی)..... ۱۱۱
- پیوست ۳ (پرسشنامه برآورد ذهنی از خود)..... ۱۱۴

## بررسی رابطه بین برآورد ذهنی آمادگی جسمانی با وضعیت واقعی در پسران و دختران غیر ورزشکار

رستگار حسینی

### چکیده

هدف از این پژوهش، بررسی رابطه بین برآورد ذهنی آمادگی جسمانی با وضعیت واقعی در دختران پسران غیر ورزشکار بود. جامعه آماری این تحقیق پسران و دختران غیر ورزشکار دانشگاه گیلان بودند؛ پس از ترجمه پرسشنامه استاندارد SPQ (دلینگرس، ۱۹۹۴ به منظور برآورد ذهنی از آمادگی جسمانی) و تعدیل برخی از سئوال‌ها، با نظرخواهی از متخصصین روایی صورتی، و توسط آزمون-آزمون مجدد پایایی آن (آلفای کرونباخ ۰/۸۴) بدست آمد. سپس بر اساس جدول اودینسکی ۱۵۰ آزمودنی پسر و ۱۷۰ آزمودنی دختر به ترتیب با میانگین سنی  $1/17 \pm 21/83$  و  $1/56 \pm 21/13$  سال، قد  $173/64 \pm 1/56$  و  $159/29 \pm 6/45$  سانتی متر، وزن  $70/66 \pm 11/80$  و  $57/73 \pm 10/27$  کیلوگرم و شاخص توده بدن  $23/6 \pm 3/3$  و  $3/7 \pm 22/74$  کیلوگرم بر متر مربع به صورت تصادفی انتخاب شدند. برای تحلیل داده ها از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و روش‌های آماری استنباطی، کالموگراف اسمیرنوف، ضریب همبستگی پیرسون (از آنجا که آزمون‌های آمادگی جسمانی هر کدام دارای مقیاس‌های متفاوت بود ابتدا نمره‌ها به نمره Z تبدیل شده است) و t-student استفاده شد. نتایج حاضر نشان داد که همبستگی معنی‌دار و معکوسی بین برآورد ذهنی از آمادگی جسمانی و اندازه‌گیری آمادگی جسمانی ( $r = -0/28$ )، قدرت عضلانی ( $r = -0/01$ ) استقامت قلبی-تنفسی ( $r = -0/53$ ) و ترکیب بدن ( $r = -0/37$ ) و همبستگی غیر معنی‌داری بین برآورد ذهنی از آمادگی جسمانی و انعطاف‌پذیری ( $r = 0/28$ ) در دختران وجود داشت؛ در حالی که همبستگی غیر معنی‌داری بین برآورد ذهنی و اندازه‌گیری آمادگی جسمانی ( $r = 0/05$ )، قدرت عضلانی ( $r = 0/09$ )، انعطاف‌پذیری ( $r = 0/03$ ) و ترکیب بدن ( $r = 0/04$ ) و همبستگی معنی‌دار و معکوسی بین برآورد ذهنی از آمادگی جسمانی و استقامت قلبی-تنفسی ( $r = 0/17$ ) در پسران وجود داشت. همچنین نتایج مطالعه حاضر نشان داد که، دختران و پسران برآورد ذهنی درستی از آمادگی جسمانی، قدرت عضلانی، انعطاف‌پذیری و ترکیب بدن خودشان نداشتند. همچنین بین برآورد ذهنی از آمادگی جسمانی و اندازه‌گیری آزمون‌های آمادگی جسمانی در میان دختران و پسران اختلاف معنی‌داری مشاهده شد ( $P < 0/001$ )، به عبارت دیگر پسران نسبت به دختران برآورد بهتری از توانایی‌های خودشان داشتند. بنابراین با توجه به این که دختران و پسران در پژوهش حاضر برآورد ذهنی نادرستی از وضعیت آمادگی جسمانی خودشان داشتند؛ پیشنهاد می‌شود که با فراهم آوردن امکانات لازم و تشویق و ترغیب دانشجویان به شرکت در فعالیت‌های بدنی و تمرینات آمادگی جسمانی مستمر، زمینه رشد و بهبود سلامت جسم و روان آنان فراهم آید.

واژه‌های کلیدی: برآورد ذهنی، آمادگی جسمانی، دختران، پسران، غیر ورزشکار

## Relationship between self-estimated and measured physical fitness among non-athlete female and male students

Rastegar Hoseini

### Abstract

The purpose of this study was to evaluate relationship between self-estimated and measured physical fitness non-athlete female and male students. The target population of this study was all non-athlete male of female student in University of Guilan. After translating of SPQ standard questionnaire (Delignieres, 1994, the purpose self-estimated physical fitness), and adjust of some question, questionnaires were evaluated by Professor of faculty of physical education and sport sciences and reliability guided Cronbach alpha value was 0.84. Then according to Odineski table 150 males and 170 females, with mean age of  $21.83 \pm 1.17$  and  $21.13 \pm 1.56$  years, height  $173.64 \pm 1.56$  and  $159.29 \pm 6.45$  cm, weight  $70.66 \pm 11.80$  and  $57.73 \pm 10.27$  kg and body mass index  $23.6 \pm 3.3$  and  $22.74 \pm 3.7$   $\text{kg.m}^2$  respectively volunteered to participation in this study. For data analysis were used the descriptive (mean and standard deviation), Kalmvgraf Asmyrnf test, Pearson correlation coefficient (Since each fitness tests, has a different scale, the score was first fitted to the Z-score, and then the score has become a crude each calculated) and t – test.

The result shows that there were significant negative correlation between the indices self-estimated and measured physical fitness ( $r = -0.028$ ), strength ( $r = -0.01$ ), endurance cardio – respiratory ( $r = -0.053$ ), body composition ( $r = -0.37$ ) and was no significant correlation between the indices self-estimated and measured flexibility ( $r = 0.28$ ) in female. While there were no significant correlation between the indices self-estimated and measured physical fitness ( $r = 0.05$ ), strength ( $r = 0.09$ ), flexibility ( $r = 0.03$ ), body composition ( $r = 0.04$ ) and significant negative correlation between the indices self-estimated and measured endurance cardio – respiratory ( $r = -0.17$ ) in male. In addition, the result show non male and female was incorrect self-estimated physical fitness, muscular strength, endurance cardio – respiratory, flexibility and body composition. Also, there were significant differences between self-estimated physical fitness and physical fitness test measures among male and female ( $p < 0.001$ ).

According to in the study of the self-estimated physical fitness of the male and female were mistake; therefore it could be suggested that, by providing the necessary facilities and support and encourage men and women to participate in the physical activity and physical fitness training, improvement of mental and body health will induce.

**Key word:** self-estimated, physical fitness, female, male, non-athlete

فصل اول

طرح پژوهش



## ۱-۱ مقدمه

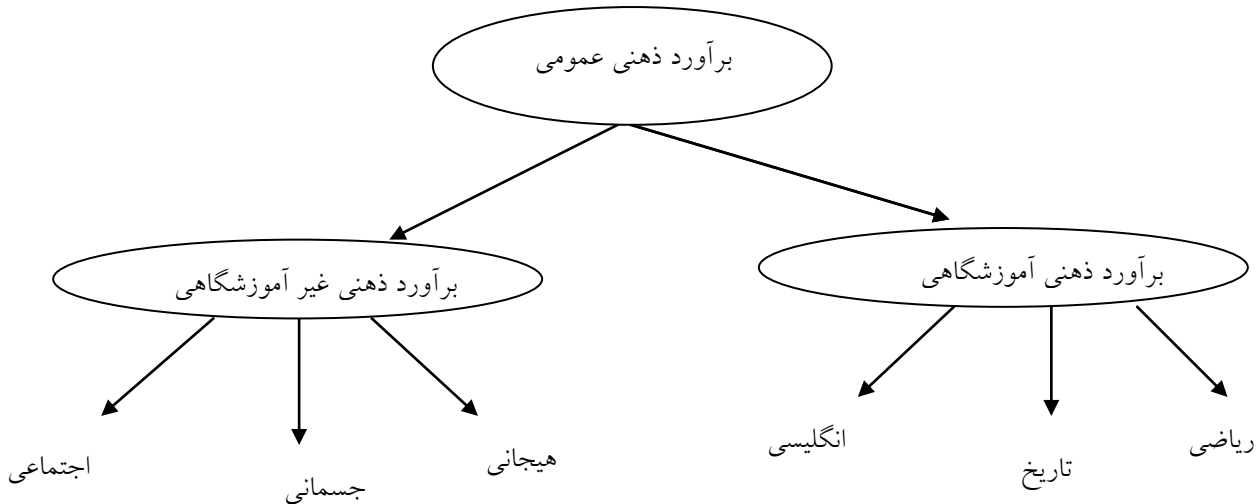
انسان دارای دو بعد جسم و روان است. تندرستی یا بیماری هر یک از این، در دیگری موثر است. برای درک کامل و مفهوم تندرستی در انسان نیز، شناخت معنای سلامت روانی و جسمانی ضرورت دارد. بنابراین با توجه به این که جسم و روان بطور متقابل بر یکدیگر تاثیر می‌گذارند و سلامت این دو مقوله، یکپارچگی و سلامت عمومی انسان را در پی دارد، پرداختن به این موضوع و شناخت اثرات دائمی این دو بر یکدیگر از اهمیت بسزایی برخوردار است [۱۸]. البته باید توجه داشت که مشخص کردن حد و مرز، برای تعیین نقطه آغاز و پایان جسم و ذهن امری ناممکن است و جدا کردن این دو از یکدیگر، نامعقول به نظر می‌رسد. در مساله تعامل تن و روان با دو واژه شخصیت<sup>۱</sup> و خویشتن<sup>۲</sup> مواجه می‌شویم. به طور کلی شخصیت بیانگر آن دسته از خصوصیات فرد است که وی را از سایرین متمایز و منحصر به فرد می‌کند و هم شامل خصوصیات است که بین همه انسان‌ها مشترک است [۳۰].

در نظر روانشناسان، خویشتن نیز یک ساختار مفهومی دارد که می‌توان آن را از دو جنبه مورد بررسی قرار داد.

الف- خویشتن به عنوان یک سیستم تصمیم گیرنده مرکزی (یک نقطه مرجع مرکزی)؛ ارزیابی جدید از رفتار فرد و هدایت کردن رفتار آن.

ب- برآورد ذهنی؛ این ارزیابی ناشی از ارزیابی ذهنی است که معمولاً از ویژگی‌های رفتاری خود به عمل می‌آوریم. در نتیجه برآورد ذهنی ممکن است مثبت یا منفی باشد. برآورد ذهنی که فرد نسبت به خود دارد، در شکل گیری خود آگاهی تاثیر مهمی دارد. در صورتی که برآورد ذهنی فرد از خود مثبت باشد؛ فرد نسبت به خود احساس مطلوب داشته، در حالی که اگر برآورد ذهنی فرد نسبت به خود منفی باشد، فرد نسبت به خود احساس حقارت می‌کند [۵۸، ۸۷]. یکی از مهم‌ترین جنبه های روانی فرد، که تحت تاثیر فعالیت بدنی و تمرین قرار می‌گیرد، بحث برآورد ذهنی فرد از خودش می‌باشد [۳۴]. برآورد ذهنی عموماً به عنوان آگاهی فرد از ویژگی‌ها، صفات و محدودیت‌ها، شخصی تلقی می‌شود و دارای ساختار چند بعدی است، که در سال

۱۹۷۶ شاولسون<sup>۱</sup> به کمک هانبر و استانتون<sup>۲</sup> با توسل به نظریه جیمز الگویی چند بعدی و سلسله مراتبی از برآورد ذهنی را ارائه کردند [۳].



شکل (۱-۱). ادراک خود در یک نظام سلسله مراتبی (نقل از میلر ۲۰۰۰)

در این سلسله، مراتب هر چه از موارد جزئی تر و پایین تر تسلسل می‌رویم ثبات و پایداری کمتری را مشاهده می‌کنیم. بالطبع مراتب کلی تر پایدارترند، ماندگاری بیشتری دارند و نیز تاثیر بیشتری بر رفتار فرد می‌گذارند. توجه جدی به ساخت چند بعدی و سلسله مراتبی برآورد ذهنی از خود و لایه لایه بودن آن، تحولی بودن این فرآیند شخصیتی را نشان می‌دهد که با افزایش سن متفاوت و پیچیده می‌شود. برآورد ذهنی در تعامل موفق با دیگران و تجربیات زندگی تحول می‌یابد و در نتیجه پایدار می‌ماند. خود ادراکی به ثبات، دوام و هماهنگی نیاز دارد و اگر به سرعت تغییر کند، احساس ناهماهنگی و بی استقلالیتی به دست می‌دهد. بنابراین ثبات با تحول تدریجی در یک تعامل خلاق با محیط منافاتی ندارد، بلکه با ورود به وهله‌های غنی تر از دوام و هماهنگی بیشتری برخوردار می‌شود. در کانون برآورد ذهنی از خود، "خود" انجام دهنده محسوب می‌شود. شخص به گذشته خویش، تحلیل حال، ادراک و شکل دادن تجربیات در آینده می‌پردازد، در این صورت باید درک اولیه از خود محکم اما تغییرپذیر باشد [۳].

برآورد ذهنی فرد از خود در موفقیت تحصیلی و اکتساب رفتارهای سازگارانه نقش مهمی دارند و می‌توانند باعث پیشرفت فرد شده و با آشکار شدن شایستگی و توانایی فرد بعد از انجام هر کاری، سازه نیرومندی در فرد به وجود می‌آید که او را به عمل وادار می‌دارد. برآورد ذهنی از خود نیز به عنوان یک پیامد و هم یک متغیر واسطه‌ای که به تعیین سایر پیامدها کمک می‌کنند،

1. Shavylson

2. Hanbr and Stanton

حائز اهمیت است؛ با وجود فواید شناخته شده ورزش و فعالیت بدنی، افراد به سختی شروع به ورزش و ادامه دادن آن می-کنند، به همین منظور تمرکز تحقیقات از ورزش و تمرین به سوی توسعه مهارت‌ها، بهبود سلامتی و پژوهش در سازه‌های روانی که بر فعالیت جسمانی و ورزش اثر گذاشته گسترده شده است؛ که در این میان برآورد ذهنی نیز از اهمیت خاصی برخوردار است [۱۰۶، ۹۰].

با توجه به مطالب یاد شده و اهمیت نقش برآورد ذهنی از آمادگی جسمانی و ادراک‌های بدنی در رشد همه جانبه افراد پی بردن به زمینه‌های فردی رشد برآورد ذهنی واقعی از آمادگی جسمانی از اهمیت بسیاری برخوردار است؛ از این رو هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی رابطه بین برآورد ذهنی آمادگی جسمانی با وضعیت واقعی در دانشجویان دختر و پسر غیر ورزشکار می‌باشد.

## ۱-۴ بیان مسئله

آمادگی جسمانی بخش مهمی از توانایی‌های انسان در ارتباط با سلامتی و احساس خوب بودن است. آمادگی جسمانی به وسیله توانایی عملکرد افراد در سازگاری با تمرینات جسمانی مشخص می‌شود و می‌تواند از طریق عملکرد سیستم‌های بدن همراه با مصرف و انتقال انرژی، نشان داده شود [۴، ۷، ۸۷]. برآورد ذهنی از آمادگی جسمانی یک پدیده چند بعدی است و معمولاً به بخش‌های جسمانی، عاطفی، شناختی و اجتماعی تقسیم می‌شود [۲۶، ۹۳]. نظریه سونستروم<sup>۱</sup> نشان می‌دهد که آمادگی جسمانی بر برآورد ذهنی با توجه به توانایی‌های که فرد در وجود خود احساس می‌کند، تاثیر می‌گذارد [۸۷، ۱۱۰]. الام<sup>۲</sup> و همکاران (۱۹۹۴) هم در پژوهشی در میان ماموران آتش نشانی دریافتند که همبستگی معنی‌داری بین برآورد ذهنی قدرت و آزمون قدرت دست، (۰/۲۴) و برآورد ذهنی از استقامت و آزمون زیر بیشینه چرخ کارسنج (۰/۲۰) وجود دارد [۴۰]. ویلیامز<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۰۱) نیز مشاهده کردند که همبستگی بین برآورد ذهنی از استقامت و نتایج آزمون زیر بیشینه چرخ کارسنج (۰/۴۷)، و همبستگی بین عملکرد موثر و آزمون بی‌هوازی چرخ کارسنج (۰/۶۲) معنی‌داری بوده است [۱۲۴]. لامب<sup>۴</sup> (۱۹۹۲) نیز گزارش کرد که همبستگی بین برآورد ذهنی آمادگی جسمانی و آزمون زیر بیشینه چرخ کارسنج (۰/۵۱ - ۰/۴۸) و بین برآورد ذهنی آمادگی جسمانی و آزمون قدرت دست، (۰/۳۵ - ۰/۳۰) معنی‌دار بوده است [۶۴]. لامب و همکاران (۱۹۹۸)

1. Soenstrom

2. Ellam et al

3. Williams et al

4. Lamb

هم دریافتند که همبستگی معنی‌دار قوی بین برآورد ذهنی از خود (درک از خود) و اندازه‌گیری عینی از استقامت، قدرت و انعطاف‌پذیری در میان نوجوانان پسر انگلیسی وجود دارد [۶۵].

درحالی که متناقض با این یافته‌ها در پژوهش اسلاتر و همکاران<sup>۱</sup> (۱۹۸۴) گزارش شد که بین برآورد ذهنی آمادگی جسمانی و اندازه‌گیری آمادگی جسمانی در میان بزرگسالان همبستگی غیر معنی‌داری وجود دارد [۱۰۹]. براندون و همکاران<sup>۲</sup> (۱۹۸۸) نیز بین برآورد ذهنی از آمادگی جسمانی و اندازه‌گیری آمادگی جسمانی در مطالعه‌شان اختلاف قابل توجهی مشاهده کردند [۱۷]. میکلسن و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۰۵) در ارزیابی بین برآورد ذهنی و اندازه‌گیری آمادگی جسمانی در مردان و زنان بالای ۴۰ سال، هم گزارش کردند برآورد درستی از آمادگی جسمانی خود نداشتند [۸۷].

جرمی و همکاران<sup>۴</sup> (۲۰۰۳)، گزارش کردند که بین استقامت واقعی و برآورد ذهنی از استقامت در آزمودنی‌های ۱۰ تا ۱۷ سال همبستگی معنی‌داری وجود داشت، در حالی که بین قدرت واقعی و برآورد ذهنی قدرت در هیچ گروه سنی همبستگی معنی‌دار وجود نداشت؛ و در نمرات انعطاف‌پذیری فقط در رده سنی ۱۰ تا ۱۱ سال همبستگی معنی‌داری مشاهده کرد [۶۰]. در مطالعه هوتری و همکاران<sup>۵</sup> (۲۰۰۹)، آزمودنی‌ها برآورد ذهنی بالایی از آمادگی جسمانی در مقایسه با ارزیابی عینی از آمادگی جسمانی خود داشتند [۵۸]. به طور کلی، در پژوهش‌های گذشته از نمونه آماری محدود استفاده شده، طراحی برنامه آزمون آمادگی جسمانی ضعیف بوده است؛ همچنین استفاده از نورم‌های قدیمی برای ارزیابی عملکرد آمادگی جسمانی آزمودنی‌ها استفاده شده است [۵۳، ۵۷، ۷۲، ۸۷]. در نهایت با توجه به نتایج متناقض اندک پژوهش‌های انجام شده پیرامون بررسی ارتباط بین برآورد ذهنی آمادگی جسمانی با وضعیت واقعی در میان دانشجویان دختر و پسر، در پژوهش حاضر محقق درصدد پاسخگویی به این سؤال بود که آیا رابطه‌ای بین برآورد ذهنی آمادگی جسمانی با وضعیت واقعی در دانشجویان دختر و پسر غیر ورزشکار وجود دارد؟

---

1 . Slater et al  
 2 . Brandon et al  
 3 . Mikkelsen et al  
 4 . Jurimae et al  
 5 . Huotari et al