



دانشگاه اراک

دانشکده علوم انسانی

کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی (گرایش رفتار حرکتی)

ارتباط بین خودپنداره بدنی و موفقیت ورزشی با حس حرکت در

دانشجویان مرد ورزشکار ۱۹-۲۵ سال

پژوهشگر:

محمد مرادی نورآبادی

اساتید راهنما

آقای دکتر حسن خلجی

آقای دکتر علیرضا بهرامی

شهریورماه ۱۳۹۲

بسم الله الرحمن الرحيم

ارتباط بین خودپنداره بدنی و موفقیت ورزشی با حس حرکت در دانشجویان مرد
ورزشکار ۱۹-۲۵ سال

پژوهشگر:

محمد مرادی نورآبادی

پایان نامه ارائه شده به مدیریت تحصیلات تکمیلی به عنوان بخشی از فعالیت های تحصیلی لازم
برای اخذ درجه کارشناسی ارشد

در رشته تربیت بدنی (گرایش رفتار حرکتی) از

دانشگاه اراک

اراک-ایران

ارزیابی و تصویب شده توسط کمیته پایان نامه با درجه: عالی.....

دکتر حسن خلجی (استاد راهنما) دانشگاه اراک.....

دکتر علیرضا بهرامی (استاد راهنما) دانشگاه اراک.....

دکتر داریوش خواجهوی (دأور) دانشگاه اراک.....

شهریور ماه ۱۳۹۲

تقدیم:

به ایثار و از خودگذشتگی مادر

نازنینم،

صبوری پدر بزرگوارم، و

محبت‌های بی دریغ خانواده‌ام

که همیشه و در همه حال یار و یاورم بوده

و هستند...

تشکر و قدردانی:

سپاس بیکران خدای را که به انسان خواندن آموخت.

از راهنمایی و مساعدت عزیزانی که بدون وجود آنها، نگارش چنین پژوهشی

امکان نداشت مراتب تشکر و قدردانی را نموده و بر خود واجب می دانم که از

زحمات آنان صمیمانه سپاسگزاری نمایم. از:

اساتید راهنما جناب آقای دکتر حسن خلجی و جناب آقای دکتر علیرضا

بهرامی که از هیچ راهنمایی دریغ نورزیده اند و درس متانت و بردباری را با

راهنمایبهایشان به من آموختند و در این راه کمک شایانی به اینجانب نمودند،

بسیار سپاسگذارم چرا که بدون راهنمایبهای این عزیزان تامین این پایان نامه

امکان ناپذیر بود.

همچنین از داور محترم جناب آقای دکتر داریوش خواجوی و کلیه اساتید

محترمی که در طول دوران تحصیل از دریای علمشان سود برده ام تشکر و

قدردانی می نمایم.

چکیده:

محمد مرادی نورآبادی

هدف و زمینه تحقیق: خودپنداره از اساسی‌ترین عوامل رشد شخصیت سالم در انسان است. برای اینکه افراد بتوانند از حداکثر ظرفیت ذهنی و توانمندیهای بالقوه بهره‌مند شوند می‌بایست از نگرشی مثبت نسبت به خود و محیط اطراف برخوردار شوند. همچنین باید از حس حرکتی مطلوبی برخوردار باشند تا بتوانند تکالیف را به نحوه احسن انجام دهند. با توجه به اهمیت نقش مهارت‌های روانی- حرکتی در ورزش، شناخت و ارزیابی این مهارت برای ورزشکاران از جنبه‌های آموزشی، استعدادیابی و قهرمانی بسیار مهم هست. لذا هدف از تحقیق حاضر بررسی ارتباط بین خودپنداره بدنی و موفقیت ورزشی با حس حرکت در دانشجویان مرد ورزشکار ۱۹-۲۵ سال می‌باشد.

روش‌شناسی تحقیق: مطالعه حاضر پس رویدادی از نوع کاربردی بود. یکصد دانشجوی ورزشکار در رشته‌های مختلف والیبال، بدمینتون، کشتی و فوتبال از بین کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی پسر دانشگاه اراک در سال ۹۱-۹۲ با میانگین سنی $1/94 \pm 21/80$ به روش تصادفی چند مرحله- ای انتخاب شدند. ابزار گردآوری اطلاعات، پرسشنامه‌های اطلاعات فردی، فرم کوتاه خودپنداره بدنی مارش، موفقیت ورزشی (TEOSQ) و آزمون‌های تنظیم زاویه دست برتر و کنترل نیرو دست برتر آبلاکووا بودند. همه نمونه‌ها ابتدا پرسشنامه‌ها را پر کردند و بعد آزمون‌های حس حرکت از آنها به عمل آمد. روش آماری، اطلاعات جمع‌آوری شده با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون، آزمون کلموگروف اسمیرنوف K-S، آزمون دوربین _ واتسون، تحلیل رگرسیون ساده، آزمون آماری ANOVA و آزمون توکی بررسی شد.

یافته‌ها: نشان داد که همبستگی قوی و منفی بین خودپنداره بدنی و موفقیت ورزشی با حس حرکت در چهار گروه (والیبال، بدمینتون، کشتی و فوتبال) وجود دارد و همچنین نشان داد که حس حرکت می‌تواند موفقیت ورزشی در سطح ($P=0/000$) و خودپنداره بدنی در سطوح ($P=0/000$) را پیش‌بینی کند.

نتیجه گیری: نتایج این تحقیق گویای این بود که بین خودپنداره بدنی و موفقیت ورزشی با حس حرکت رابطه معناداری وجود دارد. و همچنین نشان داد، رشته‌های که عامل اصلی موفقیت در آنها حس حرکت دست‌ها می‌باشد از کمترین خطای حس حرکت و بیشترین خودپنداره بدنی و موفقیت ورزشی برخوردارند.

کلید واژه: خودپنداره بدنی، موفقیت ورزشی، حس حرکت، کنترل نیرو، تنظیم زاویه دست، ورزشکاران.

فهرست مطالب

شماره	عنوان صفحه	صفحه
۱	فصل اول - کلیات تحقیق.....	۱-۱
۲	مقدمه.....	۲-۱
۳	بیان مسئله.....	۳-۱
۶	اهمیت و ضرورت تحقیق.....	۴-۱
۷	اهداف تحقیق.....	۵-۱
۷	۱-۵-۱- اهداف کلی.....	۷
۷	۲-۵-۱- اهداف اختصاصی.....	۷
۸	فرضیه‌های تحقیق.....	۶-۱
۸	قلمرو تحقیق.....	۷-۱
۹	محدودیت‌های تحقیق.....	۸-۱
۹	تعریف واژه‌ها و اصطلاحات تحقیق.....	۹-۱
۱۳	فصل دوم - ادبیات و پیشینه پژوهش.....	۱۳
۱۴	۱-۲- مقدمه.....	۱۴
۱۴	۲-۲- تعریف شخصیت.....	۱۴

- ۳-۲- مفهوم خویشتن..... ۱۶
- ۴-۲- انواع خویشتن..... ۱۷
- ۵-۲- خودپنداره..... ۲۰
- ۶-۲- عوامل موثر بر خودپنداره..... ۲۱
- ۷-۲- تقسیم بندی خودپنداره ۲۳
- ۸-۲- تعاریف و مدل‌های خودپنداره بدنی یا تصویر بدنی..... ۲۳
- ۹-۲- تکامل خودپنداره بدنی..... ۲۷
- ۱۰-۲- تکامل خودپنداره بدنی در نوجوانان..... ۲۸
- ۱۰-۲- تغییرات خودپنداره بدنی با روند افزایش سن..... ۳۰
- ۱۱-۲- حس عمقی ۳۲
- ۱۲-۲- حس حرکت..... ۳۴
- ۱۳-۲- مولفه‌های حس حرکت..... ۳۵
- ۱۴-۲- رشد حس حرکت..... ۳۵
- ۱۵-۲- احساس حرکت..... ۳۶
- ۱۶-۲- رشد گیرنده‌های حس حرکت..... ۳۷
- ۱۷-۲- ادراک حس حرکت..... ۳۸
- ۱۸-۲- تغییرات حس حرکت ناشی از افزایش سن..... ۳۸
- ۱۹-۲- عوامل موثر بر حس حرکت..... ۳۸

۲۰-۲	کنترل نیرو و تنظیم زاویه دست برتر	۳۹
۲۱-۲	دست برتر	۴۰
۲۲-۲	موفقیت ورزشی و عوامل موثر بر آن	۴۰
۲۳-۲	پیشینه تحقیق	۴۵
۲۳-۲	بخش اول: تحقیقات انجام شده در داخل	۴۵
۳۲-۲	بخش دوم: تحقیقات انجام شده در خارج	۵۲
۲۴-۲	جمع بندی	۵۶
فصل سوم - روش شناسی پژوهش		
۲۹-۳	مقدمه	۶۰
۳۰-۳	روش تحقیق	۶۰
۳۳-۳	جامعه و نمونه آماری و گزینش آزمودنیها	۶۰
۳۴-۳	متغیرهای تحقیق	۶۱
۳۵-۳	روش جمع آوری اطلاعات	۶۱
۳۶-۳	ابزار گرد آوری اطلاعات	۶۲
۳۷-۳	طرز اجرای پژوهش	۶۵
۳۸-۳	روش های آماری	۶۶
فصل چهارم - تجزیه و تحلیل داده ها و نتایج		
۴۱-۴	مقدمه	۶۹

۶۹.....	۲-۴- داده‌های توصیفی.....
۷۲.....	۳-۴- نتایج آزمون فرضیه‌ها.....
۷۲.....	۴-۴- فرضیه اول.....
۷۳.....	۵-۴- فرضیه دوم.....
۷۴.....	۶-۴- فرضیه سوم.....
۷۵.....	۷-۴- فرضیه چهارم.....
۷۶.....	۸-۴- فرضیه پنجم.....
۸۰.....	۹-۴- فرضیه ششم.....
۸۸.....	۱۰-۴- فرضیه هفتم.....
۹۱.....	فصل پنجم- خلاصه، بحث، نتیجه گیری و پیشنهادها.....
۹۲.....	۱-۵- مقدمه.....
۹۲.....	۲-۵- خلاصه تحقیق.....
۹۴.....	۳-۵- بحث نتیجه گیری.....
۱۰۰.....	۴-۵- پیشنهاد برخواسته از نتایج تحقیق.....
۱۰۳.....	۵-۵- پیشنهاد برای تحقیقات بعدی.....
۱۰۴.....	منابع.....
۱۱۸.....	پیوست ها.....

چکیده زبان انگلیسی

عنوان به زبان انگلیسی

فهرست جداول

شماره صفحه	عنوان صفحه
۳۷.....	جدول ۱-۲- گیرنده های حسی حرکت.....
۶۳.....	جدول ۱-۳- نمره گذاری فرم کوتاه پرسشنامه خودتوصیفی بدنی.....
۷۰.....	جدول ۴-۱- آمار توصیفی متغیرهای تحقیق در ورزشکاران ۱۹- ۲۵.....
72	جدول ۴-۲- نتایج آزمون آماری کلموگروف اسمیرنوف K-S
73.....	جدول ۴-۳- ماتریس همبستگی بین متغیرهای تحقیق را نشان می دهد.....
75.....	جدول ۴-۴- خلاصه رگرسیون ساده تبیین موفقیت ورزشی با حس حرکت.....
76.....	جدول ۴-۵- رگرسیون ساده موفقیت ورزشی با حس حرکت.....
۷۷	جدول ۴-۶- خلاصه رگرسیون ساده تبیین خودپنداره بدنی با حس حرکت.....
۷۸.....	جدول ۴-۷- رگرسیون ساده خودپنداره بدنی با حس حرکت.....
	جدول ۴-۸- آمار توصیفی گروه های تحقیق، شامل ورزشکاران رشته های، والیبال، بدمینتون، کشتی و فوتبال را نشان می دهد.....
78.....	جدول ۴-۹- نتیجه تحلیل واریانس ANOVA بین متغیرهای تحقیق در رشته های مختلف مورد مطالعه.....
۸۱.....	جدول ۴-۱۰- آزمون توکی به منظور بررسی وجود یا نبود رابطه معنی دار بین خودپنداره بدنی در رشته های مختلف تحقیق.....
	جدول ۴-۱۱- آزمون توکی به منظور بررسی وجود یا نبود رابطه معنی دار بین

- ۸۴.....موفقیت ورزشی در رشته‌های مختلف تحقیق
- جدول ۴-۱۲ آزمون توکی به منظور بررسی وجود یا نبود رابطه معنی‌دار بین
- ۸۵.....خطای تنظیم زاویه دست برتر در رشته‌های مختلف تحقیق
- جدول ۴-۱۳ آزمون توکی به منظور بررسی وجود یا نبود رابطه معنی‌دار بین
- ۸۶.....خطای کنترل نیرو دست برتر در رشته‌های مختلف تحقیق
- جدول ۴-۱۴ آزمون توکی به منظور بررسی وجود یا نبود رابطه معنی‌دار بین
- ۸۷.....خطای حس حرکت در رشته‌های مختلف تحقیق
- جدول ۴-۱۵ ماتریس ضریب همبستگی همبستگی بین متغیرهای تحقیق در
- ۸۹.....رشته‌های ورزشی مورد مطالعه را نشان می‌دهد

فهرست اشکال و تصاویر

شکل ۲-۱- انواع خویشتن.....۱۸

شکل ۲-۲- سلسله مراتب تکامل خودپنداره.....۲۰

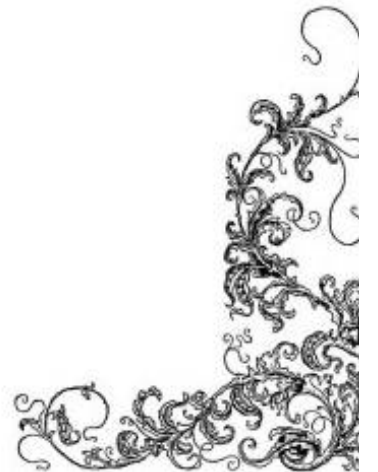
شکل ۴-۱- نمودار ستونی میانگین متغیرهای تحقیق در ورزشکاران ۱۹-۲۵ سال
پسر.....۷۱

شکل ۴-۲- نمودار ستونی میانگین متغیرهای تحقیق در گروه های مختلف ورزشی.....۸۰



فصل اول

طرح تحقيق



:

امروزه اهمیت شناخت نقش مهارت‌های روانی- حرکتی در ورزشکاران بسیار مورد توجه محققان حیطه علوم ورزش قرار گرفته است. توسعه یادگیری و تغییر رفتار به ادراک و کنترل عوامل داخلی و خارجی موثر بر تکامل شناختی فرد متمرکز است. جسم و روان را نمی‌توان دو عامل جدای از هم دانست و باید به هر دوی آنان به طور توأم توجه نمود و زمینه‌های لازم برای رشد و شکوفایی هر دو جنبه را فراهم کرد. زیرا یک انسان کامل، انسانی است که تمامی ابعاد وجودی‌اش رشد یابد (۱).

از آنجا که مهارت بخش عمده‌ای از زندگی انسان را تشکیل می‌دهند. قابلیت برجسته و ممتاز انسان در اجرای مهارت‌ها مشخصه‌ای مهم از هستی اوست. شناخت عامل‌های اثرگذار بر اجراء، از موضوعاتی هستند که دانشمندان تعلیم و تربیت، قرن‌ها سعی در شناخت آنها داشته‌اند. دانش، کاربردهای فراوانی در بهبود، پیشرفت اجراءهای ورزشی و فعالیت‌های بدنی دارد. مربیان هنگام آموزش، از راه‌های متعددی به دنبال استفاده از این دانش در یادگیری و اجرای مهارت‌ها هستند. مربیانی که فرایندهای مؤثر یادگیری را بهتر متوجه می‌شوند، بدون شک در آموزش مهارت‌ها نسبت به ورزشکاران خود امتیاز و برتری دارند (۲).

روانشناسان اکنون به خوبی می‌دانند که روان انسان مستقیماً تحت تأثیر شرایط بدنی و جسمانی اوست و متقابلاً جسم انسان و عملکرد اندام‌ها، تحت تأثیر ویژگی‌های روانی و ذهنی است. برای آنکه نیروی بالقوه آدمی به فعل درآید به استفاده از امکانات و روش‌های علمی و عملی در این زمینه نیاز است. اکنون مسیر تحقیقات و پژوهش‌های انجام شده در حیطه علوم انسانی در سطح

بسیار وسیعی به تمام جنبه‌های وجودی انسان می‌پردازند و به امید آن هستند که هر چه بیشتر خود واقعی انسان‌ها را به سوی خود ایده‌آل آنها هدایت نمایند (۱).

خودپنداره از اساسی‌ترین عوامل رشد شخصیت سالم در انسان است. برخورداری از اراده و اعتماد به نفس قوی، خلاقیت، نوآوری، سلامت فکر و بهداشت روانی رابطه‌ای مستقیم با میزان و چگونگی خودپنداره افراد دارد. برای اینکه افراد بتوانند از حداکثر ظرفیت ذهنی و توانمندیهای بالقوه خود بهره‌مند شوند می‌بایست 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 (۳). همچنین باید از حس حرکتی مطلوبی برخوردار باشند تا بتوانند تکالیف را به نحوه احسن انجام دهند. با توجه به اهمیت نقش مهارت‌های روانی- حرکتی در ورزش، شناخت و ارزیابی این مهارت‌های روانی- حرکتی برای ورزشکاران از جنبه‌های آموزشی، غربالگری، استعدادیابی و قهرمانی بسیار مهم هستند. یکی از قابلیت‌های روانی- حرکتی که در اکثر ورزش‌ها درگیر است "تشخیص یا تمایز حس حرکت" در ورزشکاران است (۴). حس حرکت ارتباط زیادی با دقت اجرای تکالیف داشته در بسیاری از مسابقات ورزشی، اجرای دقیق حرکت تعیین کننده برنده یا بازنده مسابقه است (۵).

بیان مسئله :

انسان به عنوان موجودی با شعور، همواره در پی شناخت شخصیت، خویشتن و حفظ سازمان جسمی و روانی خویش است. هر فرد درک خاصی از واژه «شخصیت» و «خویشتن» دارد. این تنوع ادراک از آن ناشی می‌شود که هر انسانی منحصر به فرد است. در این میان خودپنداره عموماً به عنوان آگاهی از ویژگیها، صفات و محدودیتهای شخصی تلقی شده و در واقع به چگونگی نگریشتن فرد به خود بدون داشتن قضاوت مشخصی یا هرگونه مقایسه‌ای با افراد دیگر گفته می‌شود (۶).

خودپنداره بتدریج از طریق تجارب اجتماعی و ارتباط با افراد جامعه بدست می‌آید (۷-۹) و از جنبه‌های مختلفی تشکیل شده است که یکی از زیر مجموعه‌های آن خودپنداره بدنی می‌باشد،

خودپنداره بدنی با مفاهیم مختلفی مانند ادراک بدن و مفهوم بدن در تحقیقات مورد بررسی قرار گرفته است. خودپنداره بدنی به عنوان نگرش فرد نسبت به بدن خود تعریف شده است (۱۱).

شواهد و تحقیقات نشان می‌دهد که عوامل زیادی از جمله ورزش و فعالیت بدنی بر خودپنداره موثر است (15-17). در بعضی از تحقیقات شواهدی دال بر تفاوت تاثیر نوع ورزش بر خودپنداره بدنی و سلامت روان مشاهده شده است (۱۸-20). 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 می‌دانند و همچنین از خودپنداره بالاتری برخوردارند (۱۹-۲۲). تعداد زیادی از مطالعات به بررسی رابطه بین خودپنداره و انواع مختلف بیماریهای روانی، و بیماریهای جسمی، مانند^۱ cp پرداخته‌اند (۱۹). عده‌ای نیز ارتباط خودپنداره بدنی را با شاخص حجم بدن در نظر گرفتند (۲۴،۲۵).

یکی از قابلیت‌های روانی- حرکتی که در ورزش ضروری است "تشخیص یا تمایز حس حرکت" در ورزشکاران است (۴). حس تشخیص حرکت به مجموعه اطلاعات حاصل از گیرنده‌های مکانیکی (دوک عضلانی، اندام و تری گلژی) از حالت دینامیک گفته می‌شود (بقایی ۱۳۸۹) (۲۵) که ارتباط زیادی با دقت اجرای تکالیف داشته در بسیاری از مسابقات ورزشی، اجرای دقیق حرکت تعیین کننده برنده یا بازنده مسابقه است (۵). حس حرکت در واقع دارای سه مولفه است، الف، امکان درک حرکت اندام را برای ما فراهم ساخته، ب، به ما اجازه درک، تنظیم و تولید نیروی عضلات و همچنین درک تلاش ایجاد شده حین تولید نیروی عضلانی را می‌دهد. ج، حس جهت یابی و درک وضعیت اندام را ایجاد می‌کند که در تنظیم زاویه مطلوب مفصل هنگام انجام تکالیف بسیار دخیل است. اجرای موفق بسیاری از مهارت‌های ورزشی چون مهارت‌های پرتابی و نشانه گیری از قبیل پرتاب آزاد بسکتبال و هدفگیری در تیراندازی نیازمند تنظیم دقیق نیرو و زاویه دست هستند (۲۶). یکی از روش‌های ارزیابی تشخیص حس حرکت که در سال ۱۹۸۸ در اتحاد جماهیر شوروی تدوین و جهت ارزیابی عملکرد روانی- حرکتی ورزشکاران معرفی گردید، آزمون کنترل نیرو و تنظیم زاویه دست برتر است (۲۷). شواهد تحقیقی اخیر نشان می‌دهد، کنترل ارادی تولید نیرو می‌تواند تحت تاثیر شرایط موقتی روانی و هیجانی افراد قرار گیرد (۲۸)؛ چرا که طبق

^۱ - Cerebral palsy (cp)

یافته‌های مطالعات رفتاری، مدارهای عصبی حرکتی و هیجانی به لحاظ آناتومیکی و کارکردی با یکدیگر ارتباط نزدیکی دارند (۲۹). بروز حالات هیجانی می‌تواند موجب افزایش دامنه تولید ارادی نیرو و همچنین افزایش تحریک پذیری مسیر حرکتی قشری- نخایی شود (۳۰). لذا آزمون‌های روانی- حرکتی به عنوان ابزاری ارزشمند و کارآمد جهت رسیدن به اهداف ورزشی از جنبه‌های آموزشی، غربال‌گری و قهرمانی بکار می‌روند. با ارزیابی کیفی و کمی مهارت‌های ورزشی از طریق آزمون‌ها می‌توانیم برنامه‌های تمرینی مطلوبی طراحی و برنامه‌ریزی کنیم (۲۷). یکی از آزمون‌های روانی- حرکتی که تاکنون در کشور از آن در تشخیص خطاهای ورزشکاران استفاده نشده است، آزمون کنترل نیرو و تنظیم زاویه دست برتر می‌باشد. این آزمون‌ها کمک می‌کنند تا حس حرکت در ورزشکاران مشخص و با تقویت آنها عملکرد در ورزشکاران را افزایش دهیم (۲۷، ۳۲). از این طریق می‌توان با تشخیص و کاهش میزان اشتباه در کنترل نیرو و تنظیم زاویه دست برتر، ضریب اطمینان انتخاب ورزشکاران و عملکرد آنها را در مهارت‌های ورزشی افزایش داده همچنین حس حرکت در ورزشکاران را با غیر ورزشکاران مقایسه نمود (۳۳).

بنابراین با توجه به اهمیت خودپنداره بدنی، موفقیت ورزشی و همچنین در مرحله اولیه یادگیری که تاکید بیشتری بر بعد شناختی می‌باشد به نظر می‌رسد بین خودپنداره بدنی و موفقیت ورزشی با حس حرکت رابطه وجود داشته باشد. لذا به منظور توسعه مهارت و اعمال مورد نیاز برای کسب آن است، حس حرکت به موفقیت ورزشی کمک می‌نماید. برای مثال ورزشکاران جوانی که پرتاب نیزه را یاد می‌گیرند به زودی تشخیص می‌دهد که با تغییر وضعیت بدنش، زاویه رها کردن نیزه و نیروی اعمال شده می‌توان مسافت و جهت نیزه‌اش را، و به همان اندازه زاویه فرود نیزه‌اش را تغییر دهد. لذا حس حرکت نقش مهمی در فرایند یادگیری و موفقیت اعمال می‌کند (۳۵-۳۷).

با توجه به تحقیقات انجام شده در زمینه خودپنداره بدنی و اهمیتی که این عامل در موفقیت ورزشی و زندگی عادی افراد اعمال می‌کند. این احتمال وجود دارد که خودپنداره بدنی، با نقش حس کنترلی حرکت، در اجرای بهتر عملکرد ارتباط داشته باشد. با روشن شدن روابط بین این متغیرها، به سوالات بسیاری در ورزش و بویژه ورزش قهرمانی پاسخ داده می‌شود. لذا با توجه به فقر مطالعات در زمینه ارتباط بین خود پنداره بدنی و حس حرکت در این پژوهش تلاش می‌کنیم به این سوالات پاسخ دهیم. (۱) آیا بین خودپنداره بدنی با حس حرکت ارتباط وجود دارد؟ (۲) آیا بین

موفقیت ورزشی با حس حرکت ارتباط وجود دارد؟ (۳) آیا بین خودپنداره بدنی و موفقیت ورزشی با حس حرکت در رشته‌های مختلف ورزشی رابطه‌ای وجود دارد؟

اهمیت و ضرورت تحقیق :

حرکت مهمترین نشانه حیات انسان است. زندگی بدون آن قابل تصور نیست (بروجنی، ۱۳۹۰). از دلایل اصلی شرکت در فعالیتهای جسمانی، دستیابی به سلامتی است. برای یک زندگی سالم علاوه بر اینکه وضعیت بدنی و فیزیولوژیکی مطلوب نیاز است، همچنین لازم است تا افراد از لحاظ روانی نیز دارای شرایط مساعد باشند (۳۸). در واقع عوامل روانی - حرکتی بسیاری در روند زندگی مؤثرند که پرداختن به آنها حائز اهمیت می‌باشد. از جمله این عوامل حس حرکت و خودپنداره بدنی می‌باشد. حس حرکت ارتباط زیادی با دقت اجرای تکالیف داشته در بسیاری از مسابقات ورزشی، اجرای دقیق حرکت تعیین کننده برنده یا بازنده مسابقه است (۵). حس حرکت امکان درک ویژگی‌های حرکت و اصلاح آن براساس اهداف و نیازهای حرکتی و تکلیف را فراهم می‌سازد. توانایی حفظ و تولید نیروی بهینه علاوه بر مزایای تکنیکی در ورزش، بر اقتصاد حرکت نیز موثر است. همچنین مطالعات دهه اخیر نشان دادند، حس حرکت در بازتوانی و جلوگیری از آسیب دیدگی ورزشکاران نیز موثر است (۴). در مورد خودپنداره بدنی نیز، افراد برای اینکه بتوانند از حداکثر ظرفیت بدنی و توانمندی های بالقوه خود بهره مند شوند، می‌بایست از نگرشی مثبتی به خود و محیط اطراف و انگیزه ای غنی برای تلاش برخوردار باشند؛ زیرا مسئله خودپنداره از اساسی ترین عوامل در رشد مطلوب شخصیت فرد است (۳۹).

مطالعات نشان می‌دهد افرادی که دارای احساس مفید بودن هستند سعی می‌کنند توجه خود را روی انجام وظایف متمرکز کنند که در نهایت فعالیتها را به صورت موفقیت آمیزتری انجام می‌دهند (اسمیت، ۲۰۰۲). پس وقتی که درک فرد از بدن به شکل مطلوب، و حس حرکت او نیز مطلوب باشد. این حالت بر روی میزان موفقیت و عملکرد مطلوب فرد تاثیر می‌گذارد. همچنین کسانی که از فشارهای روانی به دور هستند و در فعالیتها به نحو مطلوبی شرکت می‌کنند. طی تحقیقاتی که در ایران انجام شد، بین موفقیت ورزشی با خودپنداره و عزت نفس همبستگی مثبتی