

## ارتباط بین خودپنداره بدنی با عملکرد ورزشی دانشجویان دختر در المپیاد ورزشی

معصومه قربانی مرزونی<sup>۱</sup>

دکتر عباس بهرام<sup>۲</sup>

### چکیده

**مقدمه:** خودپنداره بدنی به عنوان یکی از ابعاد شخصیتی افراد که با آمادگی جسمانی و سطح فعالیت بدنی ارتباط دارد، ممکن است با عملکرد و موفقیت ورزشی مرتبط باشد و موقعیت اجتماعی افراد را افزایش دهد. به همین منظور، هدف این پژوهش تعیین رابطه بین خودپنداره بدنی با عملکرد ورزشی دانشجویان دختر شرکت کننده در هفتمین المپیاد ورزشی واقع در اصفهان می باشد.

**روش شناسی:** جامعه آماری این تحقیق را کلیه ۱۴۰۵ نفر دانشجوی دختر شرکت کننده در مسابقات تشکیل می دادند که به روش نمونه گیری طبقه ای تصادفی ۱۶۰ نفر به عنوان نمونه گزینش گردید و به صورت تصادفی به دو گروه مساوی ورزش های انفرادی و اجتماعی تقسیم شدند. ابزار مورد استفاده برای جمع آوری اطلاعات، پرسش نامه استاندارد شده «خودتوصیفی بدنی» مارش ۱۹۹۶ بود که حاوی ۷۰ سؤال است. عملکرد ورزشی آزمودنی ها نیز از طریق رتبه های کسب شده به وسیله آنان در مسابقات که به طور رسمی اعلام گردیده بود، به دست آمد. داده ها با استفاده از آزمون همبستگی تاو کندال سی در سطح  $p < 0.05$  تحلیل شد.

**یافته ها:** نتایج، رابطه معنی داری را بین خودپنداره بدنی و عملکرد ورزشی هم در مجموع رشته های ورزشی، هم در رشته های ورزشی انفرادی و هم رشته های ورزشی اجتماعی نشان داده است.

**نتیجه گیری:** یافته های این تحقیق نشان داد بین دو متغیر خودپنداره بدنی و عملکرد ورزشی احتمالاً صرف نظر از عامل نوع رشته ورزشی (انفرادی و اجتماعی) رابطه وجود دارد. اگرچه تأیید این موضوع نیاز به تحقیقات وسیع تری دارد.

**واژه های کلیدی:** خودپنداره بدنی، عملکرد ورزشی، دختران ورزشکار.

۱. کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

۲. دانشیار دانشگاه تربیت معلم تهران

## مقدمه

در سال‌های اخیر روان‌شناسان به مسائل مربوط به تشکیل خود و خودپنداره اهمیت زیادی داده‌اند. خودپنداره، ادراک فرد از خود و چگونگی شناخت و نگرستن او به خویش بدون داشتن قضاوت مشخص یا هر گونه مقایسه‌ای با افراد دیگر می‌باشد که یکی از ابعاد شخصیتی افراد است که ارتباط نزدیکی با موفقیت آن‌ها در زمینه‌های مختلف زندگی از جمله تحصیلی، شغلی، ورزشی و اجتماعی دارد (۱۰). طبق مدل‌های نظری ارائه‌شده به وسیله شاولسون و همکاران (۹) و مارش (۱۲) خودپنداره کلی، دارای ساختار چند بعدی است که می‌توان آن را به دو سطح تحصیلی و غیر تحصیلی تقسیم کرد.

خودپنداره تحصیلی مربوط به زمینه‌های درسی مانند ریاضی، زبان انگلیسی، تاریخ و علوم می‌باشد و خودپنداره غیر تحصیلی نیز به سطوح اجتماعی، عاطفی (احساسی) و بدنی تقسیم می‌گردد. از بین این ابعاد، خودپنداره بدنی از اجزای مهم خودپنداره غیر تحصیلی است که به عنوان نوع نگرش فرد نسبت به خود و قابلیت‌های آن تعریف شده است. به عبارتی دیگر خودپنداره بدنی یا تصویر بدنی عبارت است از کلیه برداشت‌هایی که شخص از خود داشته است و تصوّراتی که دیگران نسبت به او دارند و شامل آگاهی و درک در دو بخش الف) شکل یا ظاهر بدنی ب) توانایی‌های جسمانی می‌باشد.

با توجه به اهمیت تمام جنبه‌های تشکیل‌دهنده وجود انسان، توجه هم به بعد جسمانی و هم روانی مهم می‌باشد. از آنجا که این تن و روان ارتباط قوی با یکدیگر دارند و نوع بینش و دیدگاه انسان به خویشتن واقعی، متأثر از ابعاد و قابلیت‌های بدنی می‌باشد، احساس موفقیت باطنی در انجام امور زندگی (شغلی، تحصیلی و اجتماعی) می‌تواند در سایر زمینه‌ها از جمله محیط‌های ورزشی و تمرین که انسان توانایی‌های جسمانی خود را به بوتّه آزمایش می‌گذارد، به دست آید. لذا داشتن چنین دیدگاهی می‌تواند اهمیت پرداختن به مسأله تصویر بدنی را روشن‌تر نماید؛ زیرا پدیده تصویر ذهنی از بدن و توانایی‌های آن هم باعث موفقیت روانی و هم موفقیت بدنی می‌شود (۱). بنابراین یکی از موارد اهمیت انجام این تحقیق، آن است که به جنبه‌های روانی به طور اعم و به خودپنداره بدنی به طور اخص توجه کند. از طرفی حضور در میدان‌های مسابقات مهم و کسب موفقیت‌های ورزشی از نکات برجسته پرداختن به ورزش‌های قهرمانی است. از این رو ورزشکاران، دست‌اندرکاران و مربیان ورزشی به منظور دستیابی هرچه بیشتر به موفقیت در عملکرد ورزشی و ورزشکاران در میدان‌های و مسابقات به مسائل مختلفی (اعم از جسمانی و روانی) که می‌تواند عملکرد ورزشی را بهبود دهد توجه می‌کنند. خودپنداره بدنی یا تصوّر، دارا بودن صفت شخصیتی و بدنی ممکن است با عملکرد و موفقیت ورزشی مرتبط باشد و موقعیت اجتماعی افراد را افزایش دهد (۱۸).

تحقیقات انجام شده تا به امروز روی خودپنداره کلی، بیش از خودپنداره بدنی می‌باشد و از طرفی تحقیقات روی خودپنداره بدنی در حیطه ورزش و فعالیت بدنی بیشتر مربوط به ارتباط آن با آمادگی جسمانی و سطح فعالیت بدنی بوده است. اسکی (۶) در پژوهش خود نشان داد بین خودپنداره بدنی با آمادگی جسمانی و سطح فعالیت بدنی، رابطه معنی‌دار وجود دارد. این موضوع به وسیله محققان دیگر نیز گزارش شد (۳، ۴، ۵، ۶، ۸، ۱۱، ۱۸). همچنین تحقیقات انجام شده در ارتباط بین خودپنداره و عملکرد، مربوط به ارتباط آن با

عملکرد تحصیلی بود (۱۳، ۱۷). در زمینه ارتباط بین خودپندارهٔ بدنی با عملکرد ورزشی سالوکان (۱۹) تحقیقی را در دو رشتهٔ دو و میدانی و هاکی روی چمن انجام داد. نتایج حاکی از رابطهٔ مثبت و معنی‌دار بین سطح عملکرد و مهارت ورزشی با نمره‌های خودپندارهٔ بدنی هم در پسران و هم در دختران با هر گروه سنی در هر دو رشتهٔ ورزشی بوده است. پرری و مارش (۱۷) نیز با تحقیق خود روی شناگران نخبه، وجود ارتباط بین خودپندارهٔ بدنی و عملکرد شنای بین المللی ورزشکاران نخبه را نشان دادند. همچنین مارش و همکاران (۱۵) به بررسی این ارتباط در رشته ژیمناستیک پرداختند و رابطهٔ متقابل بین خودپندارهٔ بدنی و عملکرد ورزشی را در رشتهٔ ژیمناستیک به دست آوردند.

با توجه به تحقیقات معدودی که در زمینهٔ ارتباط بین دو متغیر انجام شده و در این تحقیقات نیز صحت وجود رابطه تنها در چند رشته ورزشی مشخص شده بود، در نتیجه تحقیق حاضر برای اولین بار در ایران با هدف تعیین رابطه بین خودپندارهٔ بدنی افراد و عملکرد آنان در موقعیت‌های ورزشی انجام شد تا مشخص شود آیا بین دو متغیر در رشته‌های ورزشی رابطه وجود دارد؟ همچنین در پژوهش‌های انجام شده، هریک از محققان، وجود این رابطه را تنها در یک یا دو رشتهٔ ورزشی مورد بررسی قرار دادند. حال این سؤال مطرح می‌شود که آیا این رابطه در انواع رشته‌های ورزشی انفرادی و اجتماعی نیز وجود دارد؟ به علاوه این تحقیق به بررسی رابطه در انواع رشته‌های ورزشی انفرادی و اجتماعی پرداخت تا مشخص شود آیا این ارتباط به عامل نوع رشتهٔ ورزشی بستگی دارد؟ بنابراین این تحقیق علاوه بر بررسی وجود رابطه بین دو متغیر، تنوع رشته‌های ورزشی را نیز بر این همبستگی مورد بررسی قرار داد. نتایج این تحقیق بر اساس روشن شدن ارتباط بین خودپندارهٔ بدنی و عملکرد ورزشی افراد می‌تواند گامی برای تحقیقات بعدی در جهت بررسی نوع برنامه‌های تمرینی مفید در افزایش و بالا بردن خودپندارهٔ بدنی ورزشکاران به منظور دستیابی هر چه بیشتر به موفقیت در عملکرد ورزشی آنان مؤثر واقع شود.

### روش‌شناسی پژوهش

جامعه آماری این تحقیق، کلیهٔ دانشجویان دختر شرکت‌کننده در مسابقات هفتمین المپیاد ورزشی واقع در اصفهان (۱۴۰۵ نفر) بودند که از بین آن‌ها، ۱۶۰ نفر به عنوان حجم نمونه به روش طبقه‌ای تصادفی گزینش شدند. این افراد به طور مساوی بین دو گروه ورزش‌های انفرادی و اجتماعی در نظر گرفته شدند، ۸۰ نفر در ۴ رشته از ورزش‌های اجتماعی (بسکتبال، والیبال، فوتسال، هندبال) و ۸۰ نفر دیگر در ۴ رشته ورزش‌های انفرادی (دو و میدانی، بدمینتون، تنیس روی میز، شنا) تقسیم و از هر رشته، ۲۰ نفر به طور تصادفی انتخاب شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات در اندازه‌گیری خودپندارهٔ بدنی از «پرسش‌نامهٔ خودتوصیفی بدنی» مارش (۱۲) استفاده شد. این پرسش‌نامه، مشتمل بر ۷۰ سؤال بود که حاوی ۱۱ خرده مقیاس مربوط به جنبه‌های نگرش فرد نسبت به ابعاد مختلف بدنی در حیطه‌های مختلف بوده است.

نوع مقیاس اندازه‌گیری در پرسش‌نامه مربوط از نوع مقیاس لیکرت بود که بر مبنای طیف ۶ درجه‌ای قرار داده شده بود. میانگین ضریب پایایی این پرسش‌نامه، طی پژوهش‌های انجام‌گرفتهٔ محققان

مختلف در سال‌های متفاوت برابر با ۰/۹۰ و میانگین ثبات درونی این پرسش‌نامه برابر با ۰/۸۸ بوده است. اعتبار این پرسش‌نامه در کشور به وسیله بهرام و شفیع‌زاده (۲)، ۰/۷۸ و ثبات درونی آن ۰/۸۸ به دست آمد. در تحقیق حاضر نیز پایایی پرسش‌نامه خودتوصیفی بدنی از طریق آزمون - آزمون مجدد ۰/۹۲ و آلفای کراباخ مربوط به ثبات درونی ۰/۸۴ به دست آمد. داده‌های پژوهش مربوط به عملکرد ورزشی نیز نتیجه اجرا و رتبه‌ای بود که آزمودنی‌ها در مسابقات مربوط به رشته‌های ورزشی خود کسب کرده بودند.

### روش اجرا

برای جمع‌آوری اطلاعات قبل از برگزاری مسابقات المپیادی، لیست تیم‌های شرکت‌کننده در المپیاد از وزارت علوم و تحقیقات فناوری تهیه گردید و از رشته‌های ورزشی انفرادی و اجتماعی تعداد نمونه مورد نیاز از تیم‌های دانشگاهی به صورت تصادفی گزینش شدند. ارائه پرسش‌نامه خودتوصیفی بدنی به آزمودنی‌ها در روزهای اول ورود تیم‌ها به دوره مسابقاتی انجام گرفت تا از این طریق اطلاعات در باب خودپنداره بدنی آنان جمع‌آوری شود. اطلاعات مربوط به عملکرد ورزشی افراد نیز بعد از اتمام دوره مسابقات از طریق برگه‌های منشی و جداولی که به وسیله رئیس انجمن‌های ورزشی مختلف به وزارتخانه علوم و تحقیقات فناوری داده شده بود، تهیه گردید.

### روش‌های آماری

برای تعیین میزان ارتباط بین خودپنداره بدنی و عملکرد ورزشی به علت ناپارامتریک بودن دو متغیر از آزمون همبستگی تاوکندال سی و برای رسم جداول از نرم‌افزار کامپیوتری SPSS ۱۳ استفاده شد. سطح اطمینان آزمون ۹۵٪ و میزان معنی‌داری  $p \leq 0/05$  در نظر گرفته شد.

### یافته‌های پژوهش

نتایج با توجه به ضریب همبستگی تاوکندال سی و سطح معناداری مشخص شده در جدول در مجموع رشته‌ها و رشته‌های ورزشی انفرادی و اجتماعی نشان داد که بین خودپنداره بدنی با عملکرد ورزشی دانشجویان دختر شرکت‌کننده در المپیاد ورزشی در مجموع رشته‌ها رابطه معکوس و معنی‌داری ( $P = 0/000$ )، ( $r = -0/242$ ) و در ورزش‌های انفرادی ( $P = 0/000$ )، ( $r = -0/385$ ) و در ورزش‌های اجتماعی ( $P = 0/011$ )، ( $r = -0/204$ ) وجود دارد.

جدول ۱. ضریب همبستگی بین دو متغیر خودپنداره بدنی و عملکرد ورزشی

ورزش‌های اجتماعی		ورزش‌های انفرادی		مجموع رشته‌ها		شاخص متغیر
مقدار	سطح معناداری	مقدار	سطح معناداری	مقدار	سطح معناداری	
۰/۰۰۰	۰/۲۰۴	۰/۰۰۰	۰/۳۸۵	۰/۰۰۰	۰/۲۴۲	ضریب همبستگی تاوکندال سی
	۸۰		۸۰		۱۶۰	تعداد نمونه‌های موجود

### بحث و نتیجه‌گیری

خودپنداره به عنوان یکی از پیامدهای مطلوب در اغلب موقعیت‌های روان‌شناختی و پرورشی دارای ارزش است که به عنوان متغیری واسطه‌گر می‌تواند کسب نتایج مطلوب را برای پیشرفت و پشتکار در مدرسه و موفقیت در میدان‌های ورزشی تسهیل کند (۱۴). ارتباط بین خودپنداره و عملکرد تحصیلی در پی تحقیقات محققان مختلف به دست آمد (۱۳، ۱۷). با توجه به اهمیت مسأله خودپنداره بدنی و مشخص شدن ارتباط آن با موفقیت و بهبود عملکرد ورزشی و همچنین عدم تحقیقات کافی در این زمینه، پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین خودپنداره بدنی با عملکرد ورزشی در مجموع رشته‌های ورزشی، رشته‌های ورزشی انفرادی و رشته‌های ورزشی اجتماعی انجام شد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد بین نمره کلی خودپنداره بدنی با عملکرد ورزشی افراد که همان رتبه‌های کسب شده به وسیله آنان در مسابقات بود، هم در مجموع رشته‌ها و هم در رشته‌های ورزشی انفرادی و هم اجتماعی، رابطه معکوس و معنی‌داری وجود دارد. رابطه معکوس به دست آمده بدان معنی است که هر قدر آزمودنی‌ها، نگرش مثبت‌تری به بدن خود و توانایی‌های بدنی خویش داشته باشند و نمره خودپنداره بدنی آنان بالاتر باشد، رتبه‌های کسب کرده به وسیله آنان در مسابقات ورزشی بهتر (عدد کمتر)؛ یعنی، عملکرد ورزشی مطلوب‌تری داشته‌اند. این یافته با نتیجه تحقیقات سالوکان (۱۹) که ارتباط بین خودپنداره بدنی و عملکرد ورزشی را در رشته ورزشی‌های روی چمن و دو و میدانی مشخص کرد و تحقیقات پری و مارش (۱۷) در رشته ورزشی شنا و مارش و همکاران (۱۵) در رشته ورزشی ژیمناستیک هم راستا می‌باشد.

در تحلیل نتیجه به دست آمده مبنی بر رابطه بین خودپنداره بدنی و عملکرد ورزشی می‌توان از مدل سلسله مرتبه‌ای ارائه شده به وسیله مارش و شاولسون (۱۲) استفاده نمود. مارش بر اساس این مدل و با استفاده از پرسش‌نامه خودتوصیفی بدنی به خوبی نشان داد که خودپنداره بدنی، ترکیبی از عوامل مربوط به آمادگی جسمانی، سلامتی، لیاقت ورزشی، ترکیب و ظاهر بدنی است و ارتباط بالایی بین ابعاد چندگانه خودپنداره بدنی و اجزای آمادگی جسمانی وجود دارد، از طرفی دیگر رابطه بین خودپنداره بدنی و آمادگی جسمانی و تأثیر مثبت فعالیت بدنی و ورزش بر آن طی تحقیقات محققان زیادی نشان داده شد (۳، ۴، ۵، ۶،

۸، ۱۱، ۱۸)، در نتیجه در مورد یافته تحقیقی حاضر و وجود ارتباط بین خودپنداره بدنی و عملکرد ورزشی می‌توان عنوان نمود، هرچه افراد شرکت‌کننده در مسابقات دارای خودپنداره بدنی بالاتری بودند، احتمالاً به علت دارا بودن آمادگی جسمانی بیشتر و بالاتر در موقعیت‌های ورزشی اجرای بهتری را به نمایش گذاشته و عملکرد مطلوب‌تری داشته‌اند.

نکته‌ای که در این تحقیق مورد بررسی قرار گرفت، این بود که رابطه بین دو متغیر خودپنداره بدنی و عملکرد ورزشی در همه رشته‌های ورزشی انفرادی و اجتماعی در نظر گرفته شد. با توجه به نتیجه به دست آمده که وجود این رابطه در همه انواع رشته‌های ورزشی مشخص شد، می‌توان نتیجه گرفت که رابطه بین خودپنداره بدنی و عملکرد ورزشی مستقل از نوع رشته ورزشی می‌باشد. شاید به این دلیل که خود متغیر خودپنداره بدنی به نوع رشته ورزشی بستگی ندارد. از آنجا که خودپنداره بدنی به عنوان ادراک و آگاهی فرد در دو بخش شکل یا ظاهر بدنی و توانایی جسمانی می‌باشد و با توجه به مدل‌های نظری محققان مختلف چون مارش (۱۲) در مورد ارتباط بالا و قوی بین ابعاد چندگانه خودپنداره بدنی و اجزای آمادگی جسمانی در نتیجه ماهیت خودپنداره بدنی به گونه‌ای است که ابعاد آن با این عوامل در ارتباط است و احتمالاً نوع رشته ورزشی در آن مؤثر نخواهد بود؛ بلکه مهم شرکت در فعالیت بدنی و ورزشی است که می‌تواند بر خودپنداره بدنی افراد اثر مثبت داشته باشد (۱۱). شرکت در فعالیت‌های بدنی موجب افزایش سطح توانایی بدن فرد شده که به نوبه خود موجب تغییر نوع ارزیابی و برآورد فرد از قابلیت‌های بدنی خود می‌گردد. همچنین شرکت در فعالیت‌های بدنی منظم و مستمر می‌تواند باعث تغییرات جسمانی در فرد گردد که همراه با سودمندی‌های فیزیولوژیکی می‌باشد. سودمندی‌های فیزیولوژیکی تغییراتی را در ظرفیت هوازی، عملکرد سیستم تنفسی، استقامت و قدرت عضلانی، انعطاف‌پذیری، هماهنگی و کاهش وزن بدن و چربی شامل می‌شود که تأثیر کل آن (افزایش ظرفیت انجام کار جسمانی) و قابلیت یادگیری و اجرای مهارت‌های مختلف می‌باشد و این عوامل سبب افزایش عزت نفس و نگرش مثبت نسبت به بدن می‌شوند (۸). در تأیید این مطالب می‌توان به نتایج بررسی محققانی که نشان دادند گروه ورزشکار به علت داشتن آمادگی بدنی بیشتر از خودپنداره بدنی بالاتری نسبت به گروه غیر ورزشکار برخوردار بودند (۷، ۸، ۱۴) و همچنین بین خودپنداره بدنی افراد ورزشکار چه در رشته ورزشی انفرادی و چه اجتماعی تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد (۱۸، ۱۹)، اشاره کرد.

در تحقیق حاضر با توجه به وجود ارتباط به دست آمده بین دو متغیر، مشاهده می‌شود میزان این ارتباط و همبستگی خیلی بالا نمی‌باشد (در مجموع رشته‌های ورزشی ۲۴۲/۰- در رشته‌های ورزشی انفرادی ۳۸۵/۰- و در رشته‌های ورزشی اجتماعی ۲۰۴/۰-). شاید یکی از دلایل پایین بودن میزان این همبستگی مربوط به سطح رقابت و آمادگی ورزشکاران باشد. با توجه به این که رقابت و مسابقات در سطح دانشگاه‌های کشور برگزار شد این تیم‌ها طی برنامه‌های تمرینی چند ماهه در مسابقات حاضر شدند، در نتیجه میزان آمادگی جسمانی ورزشکاران در سطح خیلی بالایی نبوده است. به طوری که میانگین نمره‌های خودپنداره بدنی آنان در مجموع رشته‌های ورزشی ۲۶۸/۶۴، در ورزش‌های انفرادی ۲۷۰/۰۷ و در ورزش‌های اجتماعی ۲۶۷/۲۱ نسبت به امتیاز کل پرسش‌نامه که حد اکثر ۴۲۰ بوده است، به دست آمد. در نتیجه ممکن است با

بالا رفتن و پایین آمدن سطح رقابت، میزان همبستگی به علت افزایش یا کاهش خودپندارهٔ بدنی بیشتر یا کمتر شود. برای روشن تر شدن این موضوع می‌توان تحقیقات بعدی محققان در سطوح بالاتر و در رقابت‌های ملی این رابطه مورد بررسی قرار گیرد.

به علاوه در تحقیق حاضر مشاهده شد میزان همبستگی به دست آمده در رشته‌های ورزشی اجتماعی پایین‌تر از رشته‌های ورزشی انفرادی بود. شاید به این علت که در رشته‌های ورزشی انفرادی ارتباط خودپندارهٔ بدنی ورزشکاران با عملکرد که دقیقاً رکورد و رتبهٔ آنان در رقابت بود در نظر گرفته شد؛ ولی در رشته‌های ورزشی اجتماعی این ارتباط با عملکرد افراد در قالب رتبه تیمی، مورد بررسی قرار گرفت در نتیجه ممکن است از میزان این همبستگی کاسته باشد.

با همه این موارد رابطه به دست آمده بین خودپندارهٔ بدنی و عملکرد ورزشی در تحقیق حاضر می‌تواند تأییدی بر ماهیت چند بعدی بودن خودپندارهٔ بدنی باشد و مدل‌هایی را که در این زمینه به وسیلهٔ مارش و همکاران (۱۲) و مارش (۱۰) ارائه شده را مورد حمایت قرار دهد. از آنجایی که آزمودنی‌های این تحقیق از رشته‌های ورزشی مختلف در نظر گرفته شده بودند، فاکتورها و عوامل آمادگی جسمانی که افراد برای عملکرد موفق‌تر خود در رشته‌های ورزشی شرکت‌کننده در آن نیاز داشته‌اند تا حدودی متفاوت بوده است. با توجه به این مطلب به دست آمدن رابطه بین خودپندارهٔ بدنی و عملکرد ورزشی در نتیجه تحقیق حاضر می‌تواند نمایانگر ماهیت چند بعدی خودپندارهٔ بدنی باشد که دارای ابعاد و خرده‌مقیاس‌های مختلف بوده که با عملکرد ورزشی متفاوت افراد همخوان و در ارتباط بوده است.

به طور خلاصه بر اساس یافته‌های این تحقیق می‌توان نتیجه گرفت احتمالاً بین دو متغیر خودپندارهٔ بدنی و عملکرد ورزشی صرف نظر از نوع رشته ورزشی (انفرادی و اجتماعی) رابطه وجود دارد. با توجه به مستقل بودن رابطه بین دو متغیر نسبت به نوع رشتهٔ ورزشی می‌توان ورزشکاران را به انجام فعالیت و تمرین ورزشی بیشتر در جهت بالا بردن آمادگی جسمانی بدون تأکید به نوع رشتهٔ ورزشی خاص به منظور بهبود عملکرد ورزشی هدایت کرد. حال این که چه نوع برنامه‌های تمرینی برای بالا بردن و افزایش خودپندارهٔ بدنی، مناسب‌تر است تحقیقات و بررسی‌های بعدی را در این زمینه می‌طلبد.

## منابع

۱. بهرام، عباس؛ شفیع‌زاده، محسن؛ صنعتکاران، افسانه. ۱۳۷۹. مقایسه تصویر بدنی بزرگسالان فعال و غیر فعال و رابطه آن با ترکیب بدنی و نوع پیکری. پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، وزارت علوم، تحقیقات و فناوری تهران.
۲. بهرام، عباس؛ شفیع‌زاده، محسن. ۱۳۸۳. تعیین اعتبار و پایایی پرسش‌نامه‌های خودپنداره و بررسی عوامل مؤثر بر آن در دانش‌آموزان مقاطع مختلف تحصیلی شهر تهران. پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، وزارت علوم، تحقیقات و فناوری تهران.
۳. صادقیان، پریسا. ۱۳۸۱. تعیین رابطه همبستگی بین خودپنداره بدنی با منتخبی از عوامل جسمانی و سطح فعالیت بدنی دانشجویان دختر دانشگاه اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تربیت معلم تهران.
4. Alferman, O. and Stoll, O. 2000. Effect s of physical exercise on self-concept and well-being. *International Journal of Sport Psychology*, 31:47-56.
5. Asci, H. 2005. The construct validity of two physical self-concept measures:An example from Turkey. *Psychology of Sport and Exercise*, 2,1-11.
6. Asci, H. 2003. The effects of physical fitness training on trail anxiety and physical self-concept of femal university students. *Psychology of Sport and Exercise*, 4:255-264.
7. Crocker, P. E, Eklund, R. C. and Kowalski, K. C. 2000. Children s physical activity and physical self-perceptions. *Journalof sports sciences*. 18: 383-394.
8. Fletcher, R. B, Hattie, J, A. 2004. An examination of the psychometric properties of the physical self-description questionnaire using a polytomous item response model. *Psychology of Sport and Exercise*, 5 (4), 423-446.
9. Fox, k. R. 2001. Physical activity and psychological well being. Chapter 5. *Inter science pub*. pp. 88-93.
10. Gill, D. L. 2000. *Psychological Dynamics of sport& Exercise second Edition*. Chapter 6. *Human Kinetics*. pp. 71-76.
11. Juan, A, Eduardo, C, Jose, A and Luis, M. 2007. Physical self-concept of Spanish school children: Differences by gender, sport practice and levels of sport involvement. *Journal of education and human development*. 1 (2): 1934-7200
12. Marsh, H. W. 1996. Construct validity of physical self-description questionnaire responses: Relations to external criteria. *Journal of sport and exercise psychology*. 18: 111-131.
13. Marsh, H. W, Byrne, B. M, Yeung, A. S. 1999. Causal ordering of academic self-concept and achievement: Reanalysis of a pioneering study and revised recommendations. *Educational psychologist*. 34, 155-167.
14. Marsh, H. W. 2002. Multidimensional self-concept, masculinity, and femininity as a function of wome involvement in athletics. *Sexroles, Journal of Reserarch*,15: 391-415.
15. Marsh, H. W., Chanal, J. P. and sarrazin, P. G. 2006. Self-belie does make a difference: Areciprocal effects model of The causal ardering of physical self-concept and gymnastics performance. *University of Western Sydney, Penrith South, Penrith South, NS W. Australia. Pubmed*. 24 (1):101-111.
16. Marsh, H. W., and Redmayne, R. S. 1994. Amultidimien sinal physical self-concept and it is relations to multiple components of physical Fitness. *Journal of sport and exercise psychology*..1 6:43-55.
17. Perry, C. and Marsh, H. W. 2003. Relations Between elite athlete self-concept and international swimming performance,. *NZA*
18. Salokun, S. O. 1990. Comparison of nigerian high school male athletes and nonathletes on self-concept. *Pereptual and Motor Skills*..70:805-866.
19. Salokun, S. O. 1994. Positive change in self-concept as a Function of improved performance in sport. *Perceptual and Motor Skills*.. 78:759-754.