

## بررسی مؤلفه های خودتوصیفی بدنی مربیان نخبه ایروبیکی و آمادگی جسمانی کشور

دکتر محمد علی قره<sup>۱\*</sup>، مرجان عادل قهرمان<sup>۲</sup>، حامد صفری<sup>۳</sup>

تاریخ دریافت: ۱۳۹۱/۵/۲۵، تاریخ تصویب: ۱۳۹۱/۶/۲۰

### چکیده

هدف از انجام این پژوهش، بررسی مؤلفه های خودتوصیفی بدنی مربیان زن نخبه آمادگی جسمانی کشور بود. به همین منظور پرسشنامه ۷۰ گویه ای خودتوصیفی بدنی ساخته شده توسط مارش و همکاران (۱۹۹۴) در اختیار ۸۳ مربی زن نخبه ایروبیکی و آمادگی جسمانی سراسر کشور قرار گرفت. روایی ابزارهای مذکور توسط متخصصین و پایایی آنها نیز در یک مطالعه مقدماتی مورد ارزیابی قرار گرفته و آلفای کرونباخ برای پرسشنامه اضطراب بدنی اجتماعی ۰/۹۲ بدست آمد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون های کولموگروف اسمیرنوف، یو من ویتنی، کروسکال والیس، t گروه های مستقل، تحلیل واریانس یک طرفه و همبستگی پیرسون استفاده شد. بر اساس یافته های پژوهش، بین میانگین نمره خودتوصیفی بدنی ( $F=۳/۰۸۲, P=۰/۰۲۱$ ) و همچنین خرده مقیاس های لیاقت ورزشی، قدرت، استقامت چربی بدن و عزت نفس مربیان زن نخبه ایروبیکی کشور به تفکیک تعداد جلسات تمرین منظم آنان در هفته تفاوت معنی دار وجود دارد ( $P<۰/۰۵$ ). بین مربیان متأهل و مجرد در خرده مقیاس های ظاهر بدنی و چربی بدن تفاوت معنی دار وجود داشته ( $P<۰/۰۵$ ) و میانگین نمره مربیان مجرد در این دسته از مؤلفه ها بیشتر است. به طور کلی یافته های این پژوهش بر نقش کلیدی مؤلفه های خودتوصیفی بدنی مربیان زن نخبه ایروبیکی و آمادگی جسمانی کشور تأکید می ورزد.

کلید واژه ها: خودتوصیفی بدنی، مربی نخبه، ایروبیکی، آمادگی جسمانی

### Abstract

The purpose of the present study was to examine physical self-descriptive subscales in elite female fitness coaches of Iran. In this survey, 83 female aerobic coaches that participated in an international coaching course were stratified randomly selected and Physical Self-Descriptive Questionnaire (Marsh, 1994) were distributed. Content validity of this questionnaire was confirmed in Iran and internal consistency of questionnaire in a pilot study was 0.92. Data analysis was by employing Pearson correlation coefficient, Mann-Whitney, Kruskal-Willis, t independent, ANOVA and K-S tests. The findings showed that there was significant difference between mean score of physical self-descriptive ( $F=3.082, P=0.021$ ) and also sport competence, strength, endurance and body fat subscales of elite female aerobic coaches with separate of their regular exercise sessions in week ( $P<0.05$ ). Also, there was significant difference between mean scores of appearance and body fat sub-scales in married and single coaches ( $P<0.05$ ). Finally, aerobic coaches' physical self-descriptive has a key role for them to develop their profession.

**Keywords:** Physical Self-Description, Elite Coach, Aerobic, Physical Fitness

## مقدمه

هر فردی بر اساس ملاک‌ها و معیارهایی که در نظر دارد، همواره خود را مورد ارزیابی قرار داده و بر اساس میزان موفقیت و ارزشمندی خویش، خود را در جایگاهی قرار می‌دهد که درجه عزت نفس ۱ او را مشخص می‌نماید. در واقع عزت نفس، مجموعه افکار، احساسات، عواطف و تجربه‌های فرد در فرایند زندگی است که «خودپنداره ۲»، یکی از الگوهای ساختاری آن ناشی محسوب می‌شود. خود ادراک شده یعنی یک دیدگاه عینی درباره مهارت‌ها، صفات و ویژگی‌هایی که در یک فرد وجود دارد یا فرد فاقد آنهاست و خود ایده‌آل، عبارت است از تصویری که هر فرد دوست دارد از خود داشته باشد. زمانی که خود ادراک شده و خود ایده‌آل بر هم منطبق باشند، فرد از عزت نفس بالایی برخوردار بوده و فاصله زیاد بین این دو، منجر به عزت نفس پایین می‌گردد. این تناسب منطقی، با توجه به انواع علائق و کوشش‌هایی که یک فرد در زمینه‌های مختلف زندگی از خود نشان می‌دهد، به وجود می‌آید (بیابانگرد، ۱۳۷۱).

بدن و ظاهر جسمانی قوی‌ترین پیشگوی عزت نفس است و نگرانی‌ها نسبت به بدن، دلیل عمده آغاز و تقویت رفتارهایی از قبیل فعالیت بدنی، رژیم‌های غذایی و سیگار کشیدن و نیز تجربیات احساسی شامل اضطراب بدنی و عزت نفس پایین است (Crocker, 2006). اگر چه محققین و مربیان فعالیتهای بدنی برای چندین سال اظهار کردند که مشارکت در فعالیتهای بدنی و ورزشی می‌تواند عزت نفس را ارتقاء بخشد، تنها در دهه گذشته است که تصویر کاملتری از این موضوع به واسطه مدل‌های چند بعدی خود ادراکی جسمانی پدیدار شده است (Fox, 1989, Fox, 1990).

فعالیت‌های بدنی و ورزش آمیخته با تربیت روانی است و هر تجربه حرکتی یا جسمانی، یک تحول یا تجربه روانی را به همراه دارد، از این رو مشارکت در فعالیتهای بدنی، یکی از مهم‌ترین روش‌های تکامل جسمانی و روانی است. اثرات مفید فعالیت بدنی بر سلامت روانی در مطالعات بسیاری تشریح و مورد تأیید قرار گرفته است (Alfermann, 2000 و Laforge, 1999). محققین علوم رفتاری معتقدند که خودپنداره بدنی، توسط عوامل محیطی که مرتبط با ورزش، تمرین یا برنامه‌های کاهش وزن هستند، تحت تأثیر قرار می‌گیرد (وست، ۱۳۷۵). تمرین، خود-ادراکات جسمانی از جمله خود ارزشی جسمانی، احساس عمومی غرور، رضایت‌مندی، شادمانی و اطمینان به خود جسمانی را بهبود می‌بخشد (Hayes, 1999).

«خود» مربی، دنیای درونی وی را تشکیل داده و تمامی ادراکات، عواطف، ارزش‌ها و طرز فکر او را شامل می‌شود. تصویری که یک مربی از خود دارد برای او بسیار با اهمیت بوده و تا پایان زندگی با وی همراه خواهد بود (جمالی، ۱۳۸۷). بطور کلی در تعاملات افراد با یکدیگر، تیپ ظاهر بدن اولین بازخوردی است که شخص نسبت به افراد دیگر کسب کرده و جذاب بودن یا نبودن فرد این کنش را تحت تأثیر قرار می‌دهد (Wilson, 2005). ورزشکاران بویژه شرکت‌کنندگان در کلاس‌های اروپویک، ممکن است در اولین برخورد با مربیان- حتی قبل از آغاز هرگونه تعامل اجتماعی- آنان را از روی جذابیت بدنیشان مورد قضاوت قرار دهند. بر اساس تئوری مقایسه اجتماعی، اکثر ورزشکاران در اولین روزهای حضور خود در باشگاه‌های ورزشی، تیپ بدنی خود را با سایرین و بویژه مربی مقایسه کرده و بر اساس آن ایده‌آل‌های ذهنی خویش را تغییر می‌دهند (Sean, 2005). از آنجا که بدن یک مربی آمادگی جسمانی، جنبه بسیار مهمی از کلیت و حرفه او را تشکیل می‌دهد، داشتن ارزیابی‌های مطلوب از بدن خود امری است که مورد انتظار قرار دارد (Cote, 2002). این در حالی است که نارضایتی افراد از شکل ظاهری خود، می‌تواند دلیلی برای عدم حضور آنان در کلاس‌های تمرینی و یا محافلی باشد که نگرانی مربوط به ارزیابی بدن از سوی سایرین وجود دارد (Fox, 1990, Fox, 1989).

تیلور<sup>۳</sup> (۱۹۹۲) از ادراکات مربیان به عنوان اولین مرحله مدیریت استرس و کیفیت زندگی آنان یاد می‌کند. نظریات جدید در ارتباط با ادراکات و رفتار مربیان بر این مهم اشاره دارند که مربیان، خود کمتر علاقه‌مند به قرار گرفتن در محتوای عملی ورزش بوده و این در حالی است که هویت آن‌ها با ورزش عجین شده است (Taylor, 1992). در حقیقت، یافته‌های اخیر به این نکته اشاره دارند که مشارکت مربیان در ورزش چیزی فراتر از سرمایه‌گذاری جسمانی است و اغلب کامل‌کننده پیمان عقل و احساس آنان محسوب می‌شود (Harris, 2006). گاهاً مشاهده می‌شود که مربیان، خود از پرداختن به فعالیت بدنی منظم غافل شده و همین امر موجبات کاهش خودپنداره بدنی آنان را فراهم می‌نماید. بنابراین چنین برداشت می‌شود که مربیان فعال‌تر دارای خودپنداره بدنی بهتری در مقایسه با مربیان غیرفعال هستند. بر پایه تحقیقات انجام شده، چنین به نظر می‌رسد که مربیان نخبه به مانند ورزشکاران هم‌سطح خود، به واسطه ادراکات و شایستگی‌های جسمانی و فنی، از خودپنداره بهتری برخوردار هستند (Fawocett, 2006). این در حالی است که تئوری

1-Self-esteem  
2-Self-concept

3-Taylor

### پرسشنامه خودتوصیفی بدنی

به منظور بررسی خود ادراکی بدنی آزمودنی‌های پژوهش از پرسشنامه ۷۰ گویه‌ای خود توصیفی بدنی ساخته شده توسط مارش و همکاران (۱۹۹۴) که مشتمل بر ۹ خرده مقیاس سلامتی (۸ گزینه)، چربی بدن (۶ گزینه)، ظاهر بدن (۶ گزینه)، هماهنگی (۶ گزینه)، انعطاف‌پذیری (۶ گزینه)، لیاقت ورزشی (۶ گزینه)، فعالیت بدنی (۶ گزینه)، استقامت (۶ گزینه)، قدرت (۶ گزینه)، ۲ مقیاس کل بدن (۶ گزینه) و عزت نفس (۸ گزینه) می‌باشد استفاده گردید (Marsh, 1994). ضمن اینکه از یک مقیاس ۶ ارزشی (۱=غلط تا ۶=درست) نیز برای کمی‌سازی آن استفاده شد. پرسشنامه مذکور قبلاً در ایران اعتباریابی شده و آلفای کرونباخ ۰/۸۸ نیز برای آن گزارش شده است (بهرام و شفیعی‌زاده، ۱۳۸۲). با این حال ثبات درونی پرسشنامه در پژوهش حاضر، ۰/۹۲ بدست آمد.

### جامعه و نمونه آماری

نمونه نهایی پژوهش از میان جامعه آماری کلیه مربیان زن نخبه ایروبیکی و آمادگی جسمانی شرکت کننده در کلاس بین‌المللی مربیگری ایروبیکی (به طور تقریبی ۱۱۰ نفر) که در تهران برگزار می‌شد انتخاب شدند. به طور میانگین از هر استان ۴ مربی نخبه ایروبیکی حضور داشته و نمونه‌گیری به صورت در دسترس انجام پذیرفت. با توجه به تعداد جامعه، سعی گردید پرسشنامه‌های پژوهش در اختیار کلیه شرکت‌کنندگان در دوره قرار گیرد که از این تعداد در نهایت پرسشنامه‌های دریافت شده مربوط به ۸۳ آزمودنی با میانگین قد  $164 \pm 5/41$ ، میانگین وزن  $60/92 \pm 7/44$  و میانگین شاخص توده بدنی  $22/30 \pm 2/62$  به عنوان نمونه نهایی پژوهش مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

### روش‌های آماری

برای تعیین رابطه میان متغیرهای پژوهش از آزمون همبستگی پیرسون و به منظور مقایسه مؤلفه‌های خودتوصیفی بدنی آزمودنی‌ها به تفکیک تعداد جلسات تمرین منظم آنان در هفته و همچنین وضعیت تأهل از آزمون‌های t گروه‌های مستقل، تحلیل واریانس یک طرفه، کروسکال‌والیس، یو مان ویتنی و تعقیبی توکی در سطح معنی‌داری  $P < 0/05$  استفاده شد. ضمن اینکه از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای تعیین نرمال بودن توزیع داده‌ها و آزمون لون برای تعیین همگنی واریانس‌ها استفاده شد.

انگیزش شایستگی هارتر<sup>۱</sup> (۱۹۸۵) بر این موضوع صحه گذاشته و از خودپنداره بدنی به عنوان یک عامل انگیزاننده درونی جهت مشارکت تمرینی یاد می‌کند (Laforge, 1999) و (Lindwall, 2005). هریس<sup>۲</sup> (۲۰۰۶) اظهار می‌دارد ورزشکاران، انتظارات بیشتری نسبت به اندام و تیپ بدنی مربیان خود دارند و این امر در مورد انتظارات مربیان نسبت به خود نیز صدق می‌کند (Harris, 2006). مونسما<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۰۶) اظهار داشتند که بین اضطراب بدنی زنان نخبه ورزشکار و خودپنداره بدنی آنان رابطه معنی‌دار وجود داشته و این در حالی است که خرده‌مقیاس ظاهر بدنی نقش مهم‌تری را در این راستا ایفا می‌کند (Monsma, 2006). لیندوال و لیندگرن<sup>۴</sup> (۲۰۰۵) نیز دریافتند؛ بین فعالیت بدنی منظم آزمودنی‌ها با نیمرخ خودپنداره بدنی آنان رابطه معنی‌دار وجود دارد (Lindwall, 2005).

بنابراین به واسطه نقش انگیزاننده خودپنداره بدنی در پیشبرد اهداف مربیگری مربیانی که بدن و توسعه فاکتورهای مرتبط با آن، در محوریت حرفه آن‌ها قرار دارد (مانند مربیان ایروبیکی و آمادگی جسمانی)، مؤلفه‌های خود توصیفی بدنی از اهمیت بیشتری در این راستا برخوردار بوده و به عنوان ادراکاتی تعیین‌کننده در پیشبرد اهداف مربیگری، پرداختن به فعالیت بدنی منظم و نیز جذاب و متناسب نگه داشتن اندام و شکل ظاهری این دسته از مربیان محسوب می‌شود. ضمن اینکه رشته ورزشی ایروبیکی (با رویکرد ورزش همگانی) به واسطه بدیع بودن، پیشرفت سریع، جذابیت‌ها و همچنین کارکردهای تأییدشده مطلوب خود، توجه اقشار بسیاری از جامعه بویژه بانوان را به خود جلب کرده است. این‌که مربیان زن نخبه ایروبیکی کشور چه تصویری از بدن و ظاهر بدنی خود دارند، مسئله‌ای است که پژوهشگر را به انجام این پژوهش ترغیب ساخته و پاسخ به آن می‌تواند زمینه را برای ارتقاء کارکرد مربیان این رشته ورزشی از یک طرف و آشنایی با وضعیت ادراکی آنان فراهم سازد.

### روش‌شناسی تحقیق

پژوهش حاضر از نوع تحقیقات توصیفی و همبستگی می‌باشد. به منظور دستیابی به اهداف پژوهش از پرسشنامه خودتوصیفی بدنی استفاده گردید. ضمن این‌که پرسشنامه‌ای محقق ساخته نیز برای جمع‌آوری اطلاعات جمعیت‌شناختی چون سن، وضعیت تمرینی، وضعیت تأهل، وضعیت تحصیلی و نیز تعداد فرزندان طراحی و در اختیار آزمودنی‌ها قرار گرفت.

1-Harter's Competence Motivation Theory

2-Harris

3- Monsma

4-Lindwall & Lindgren

## یافته‌های پژوهش

انحراف معیار و وضعیت نرمالیته خرده مقیاس‌های خود توصیفی بدنی مربیان زن نخبه اروپیک کشور را به تفکیک نشان می‌دهد.

بر اساس یافته‌های پژوهش، میانگین نمره خود توصیفی بدنی آزمودنی‌ها  $4/93 \pm 0/51$  بدست آمد. جدول ۱ میانگین نمره،

جدول (۱) میانگین نمره، انحراف معیار و وضعیت نرمالیته خرده مقیاس‌های خود توصیفی بدنی مربیان زن نخبه اروپیک

مؤلفه‌های خود توصیفی بدنی	میانگین	انحراف معیار	آماره Z آزمون کولموگروف - اسمیرنوف	سطح معنی‌داری
خود توصیفی بدنی	۴/۹۳	۰/۵۱	۱/۰۶۴	۰/۲۰۷
سلامتی	۵/۴۰	۰/۶۶	۱/۷۵۱	۰/۰۰۴
هماهنگی	۵/۰۶	۰/۹۱	۱/۵۰۳	۰/۰۲۲
فعالیت بدنی	۴/۰۶	۰/۹۸	۰/۷۲۱	۰/۶۷۵
چربی بدن	۵	۱/۰۷	۱/۸۲۶	۰/۰۰۳
لیاقت ورزشی	۴/۷۵	۰/۷۷	۱/۵۱۳	۰/۰۲۱
ظاهر بدن	۵/۱۷	۰/۶۶	۱/۰۷۴	۰/۱۹۹
قدرت	۵/۰۵	۰/۶۸	۱/۳۱۶	۰/۱۰۴
انعطاف‌پذیری	۴/۵۸	۰/۹۹	۱/۴۹۶	۰/۰۲۳
استقامت	۴/۷۲	۰/۹۶	۱/۱۲۱	۰/۱۶۲
کل بدن	۵/۰۳	۰/۹۳	۲/۱۰۳	۰/۰۰۱
عزت نفس	۵/۲۰	۰/۶۴	۱/۳۵۱	۰/۰۵۲

این تفاوت بین آزمودنی‌های دارای ۲ جلسه و کمتر فعالیت بدنی منظم و آزمودنی‌های دارای ۴ جلسه فعالیت بدنی منظم در هفته مشاهده شد ( $P=0/002$ ). جدول ۲، آماره‌های مربوط به مقایسه خود توصیفی بدنی مربیان زن نخبه اروپیک کشور را به تفکیک تعداد جلسات تمرین منظم در هفته نشان می‌دهد.

یافته‌ها نشان داد؛  $20/5$  درصد مربیان دارای ۲ جلسه و کمتر فعالیت بدنی منظم در هفته بوده و این در حالی است که  $41$  درصد آنان نیز دارای ۵ جلسه و بیشتر فعالیت بدنی منظم در هفته هستند.

یافته‌های تحقیق نشان داد؛ بین میانگین نمره خود توصیفی بدنی مربیان زن نخبه اروپیک کشور به تفکیک تعداد جلسات تمرین منظم آنان در هفته تفاوت معنی‌دار وجود داشته ( $P=0/021$ ,  $F=3/082$ ) و بر اساس یافته‌های آزمون تعقیبی

جدول (۲) آماره‌های مربوط به مقایسه خود توصیفی بدنی آزمودنی‌ها به تفکیک تعداد جلسات تمرین منظم در هفته

سطح معنی‌داری	F	انحراف استاندارد	میانگین	تعداد	تمرین منظم در هفته
۰/۰۰۵	۴/۶۳۳	۰/۴۶	۴/۶۶	۱۷	۲ جلسه و کمتر
		۰/۵۱	۴/۸۷	۱۶	۳ جلسه
		۰/۵۷	۵/۲۸	۱۶	۴ جلسه
		۰/۴۳	۴/۹۴	۳۴	۵ جلسه و بیشتر

بر اساس یافته‌ها، بین میانگین شاخص توده بدنی مربیان زن نخبه اروپیک کشور به تفکیک تعداد جلسات تمرین منظم آنان در هفته تفاوت معنی‌دار مشاهده نشد ( $F=2/315$ ,  $P=0/082$ ). این در حالی است که بین شاخص توده بدنی مربیان زن نخبه اروپیک کشور با میانگین نمره خود توصیفی بدنی ( $r=-0/353$ ,  $P=0/001$ ) و همچنین میانگین نمرات خرده مقیاس‌های لیاقت ورزشی ( $r=-0/273$ ,  $P=0/013$ )، ظاهر بدنی ( $r=-0/342$ ,  $P=0/002$ )، هماهنگی ( $r=-0/221$ ,  $P=0/046$ ) و چربی بدن ( $r=-0/631$ ,  $P=0/001$ ) آنان رابطه معنی‌دار و معکوس وجود دارد. جدول ۳، آماره‌های مربوط به مقایسه شاخص توده بدنی مربیان زن نخبه اروپیک کشور را به تفکیک تعداد جلسات تمرین منظم در هفته نشان می‌دهد.

ضمن اینکه یافته‌ها نشان داد؛ بین میانگین نمرات خرده مقیاس‌های لیاقت ورزشی ( $X^2=10/047$ ,  $P=0/040$ )، قدرت ( $F=3/219$ ,  $P=0/027$ )، استقامت ( $F=4/120$ ,  $P=0/009$ )، چربی بدن ( $X^2=13/155$ ,  $P=0/01$ ) و عزت نفس ( $F=3/901$ ,  $P=0/012$ ) آزمودنی‌ها به تفکیک تعداد جلسات تمرین منظم آنان در هفته تفاوت معنی‌داری وجود داشته و در همه موارد، افزایش تعداد جلسات تمرین منظم در هفته، با افزایش میانگین نمره متغیرهای فوق همراه است. یافته‌ها همچنین نشان داد؛ بین مربیان متأهل و مجرد در خرده مقیاس‌های ظاهر بدنی ( $Z=-2/878$ ,  $P=0/004$ ) و چربی بدن ( $Z=-2/099$ ,  $P=0/036$ ) تفاوت معنی‌دار وجود داشته و میانگین نمره مربیان مجرد در این دسته از مؤلفه‌ها بیشتر است.

### جدول (۳) مقایسه شاخص توده بدنی

آزمودنی‌ها به تفکیک تعداد جلسات تمرین منظم در هفته

سطح معنی‌داری	F	انحراف استاندارد	میانگین	تعداد	تمرین منظم در هفته	شاخص توده بدنی
0/082	2/315	2/46	22/49	17	2 جلسه و کمتر	
		1/81	21/77	16	3 جلسه	
		2/20	22/04	16	4 جلسه	
		2/33	23/35	34	5 جلسه و بیشتر	

بر پایه یافته‌های پژوهش، بین خود توصیفی بدنی مربیان زن نخبه اروپیک و آمادگی جسمانی کشور به تفکیک تعداد جلسات تمرین منظم آنان در هفته تفاوت معنی‌دار وجود دارد. این امر بدان معناست که احتمالاً فعالیت بدنی منظم مربیان، عاملی تأثیرگذار در شکل‌گیری خودپنداره بدنی آنان بوده و از این‌رو پیوندی نزدیک میان فعالیت بدنی و خودپنداره افراد وجود دارد. بنابراین چنین استنباط می‌شود که کاهش سطح فعالیت بدنی مربیان می‌تواند زمینه منفی‌تر شدن خود ادراکی جسمانی آنان را فراهم ساخته و باعث ایجاد اضطراب بدنی اجتماعی و یا احساسات منفی در آنان گردد.

تأهل عامل بسیار مهمی است که از آن می‌توان به عنوان یک متغیر مهم و تأثیرگذار بر خود توصیفی بدنی مربیان یاد کرد. ضمن این‌که بر پایه گزارش ادراکات خود توصیفی بدنی مربیان متأهل، چنین برداشت می‌شود که مربیان متأهل دارای تصور منفی‌تری نسبت به چربی

### بحث و نتیجه‌گیری

بر پایه یافته‌های پژوهش، میانگین نمره خود توصیفی بدنی آزمودنی‌های این پژوهش و همچنین مؤلفه‌های آن در وضعیت مطلوبی قرار داشته و این بدان معناست که اکثریت مربیان دارای تصویر به نسبت مثبتی از بدن خود و مؤلفه‌های مربوط به آن هستند. این در حالی است که تحقیقات مشابه انجام گرفته در ایران که خود توصیفی بدنی افراد ورزشکار و غیر ورزشکار را مورد بررسی قرار داده‌اند، در برخی مؤلفه‌ها میانگین مشابه و بعضاً بیشتری را در ورزشکاران و بویژه افراد فعال گزارش می‌دهند (جمالی، ۱۳۸۷، جوادیان صراف، ۱۳۸۷). به نظر می‌رسد ادراکات مربیانی که دارای فعالیت بدنی منظم کمتری هستند، با احساسات منفی بیشتری همراه بوده و از نظر این دسته از مربیان، شایستگی‌های ورزشی نیز در آنان کاهش یافته است. این یافته با نتایج تحقیق هریس (۲۰۰۶) همخوان است.

## منابع

- ۱- بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۷۱). بررسی رابطه مفاهیم کنترل و عزت نفس و پیشرفت تحصیلی برای سال سوم دبیرستانها شهر تهران در سال ۱۳۶۹. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.
- ۲- جمالی، نسیم (۱۳۸۷) مقایسه خودتوصیفی بدنی دانشجویان دختر و پسر فعال و غیرفعال، پایان نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد، ۱۳۸۷
- ۳- جوادیان صراف، نصراله؛ امامی، تکتم (۱۳۸۷) اثر روش-های تمرینی ابروبیک و یوگا بر مؤلفه‌های خود توصیفی بدنی دانشجویان دختر، اصول بهداشت روانی، ۱۰ (۳) (پیاپی ۲۳۰-۲۲۱):۲۳۰-۲۲۱.
- ۴- وست، دبورآ. آ. بوچر، چرلز آ. (۱۳۷۵). ترجمه: احمد آزاد. مبانی تربیت بدنی و ورزش. انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران
- 5-Alfermann, D., & Stoll, O. (2000). Effects of physical exercise on self-concept and well-being. *International Journal of Sport Psychology*, 31 (1). p. 47-65.
- 6-Biddle, S.J.H. (1997), "Cognitive theories of motivation and the physical self", in Fox, K.R. (Eds), *The Physical Self: From Motivation to Well-being*, Human Kinetics, Champaign, IL, pp.59-82.
- 7-Brown, T. R. (2000). Does Social Physique Anxiety Affect Women's Motivation to Exercise?, *Department of Psychology*, 219-224.
- 8-Cote, J. (2002). Coach and peer influence on children's development through sport. In J. M. Silva, & D. E. Stevens (Eds.), *Psychological foundations of sport* (pp. 520-540). Boston, MA: Allyn & Bacon.
- 9-Crocker, P.R. E., Sabiston, C.M., Kowalski, K.C., McDonough, M. H., Kowalski, N. (2006). Longitudinal assessment of the relationship between physical self-concept and health-related behavior and emotion in adolescent girls, *Journal of Applied Sport Psychology*, 18: 185-200.
- 10-Crow S., Eisenberg M.E., Story M., Neumark-Sztainer, D. (2008). Suicidal behavior in adolescents: Relationship to weight status, weight control behaviors, and body dissatisfaction, *International Journal of Eating Disorders*, Vol. 41, Iss. 1; pg. 82.
- 11-Fawcett, T. (2006). An investigation into the perceptions of mental toughness of adventurers/explorers, elite athletes and elite coaches, University of Northumbria at Newcastle (United Kingdom), 2006.
- بدن، لیاقت ورزشی و ظاهر بدنی خود هستند. به عبارت دیگر به نظر می‌رسد این دسته از مربیان با نوعی اضطراب بدنی اجتماعی روبرو بوده، به طوری که منجر به ایجاد ادراکات منفی نسبت به شایستگی‌های ورزشی در آنان نیز شده است. این یافته با نتایج تحقیق مونسما و همکاران (۲۰۰۶) همخوان است.
- با توجه به نمره بالای آزمودنی‌ها در خرده مقیاس سلامتی، چنین استنباط می‌شود که مربیان زن نخبه ابروبیک و آمادگی جسمانی کشور، خود را افراد تندرست و به دور از بیماری احساس می‌کنند و این احساسات مطلوب را می‌توان به کارکردهای مثبت و پنهان مشارکت ورزشی حتی در سطح مربیگری نسبت داد. بر پایه یافته‌های پژوهش، مربیان با میانگین شاخص توده بدنی بیشتر، ادراکات منفی بیشتری را در خرده مقیاس‌های لیاقت ورزشی، ظاهر بدنی، هماهنگی و چربی بدن گزارش می‌دهند که این امر اهمیت وزن و کنترل آن در این دسته از مربیان را یادآور می‌شود. این در حالی است که وجود رابطه معنی‌دار میان شاخص توده بدنی مربیان با خودپنداره بدنی و همچنین خرده مقیاس‌های لیاقت ورزشی، ظاهر بدنی، هماهنگی و چربی بدن بیش از پیش بر اهمیت بحث حاضر تأکید می‌ورزد. به نظر می‌رسد با افزایش شاخص توده بدنی، ادراکات مربیان نسبت به شایستگی‌های ورزشی، ظاهر بدنی و از همه مهم‌تر چربی بدن خود منفی شده و زمینه ایجاد ادراکات منفی در آنان را ایجاد کرده است. به طور کلی یافته‌های این پژوهش بر نقش کلیدی مؤلفه‌های خود توصیفی بدنی مربیان زن نخبه ابروبیک و آمادگی جسمانی کشور تأکید می‌ورزد. به نظر می‌رسد مربیان نخبه ابروبیک و آمادگی جسمانی، به واسطه شایستگی‌های فنی خود و همچنین قضاوت و ارزیابی دیگران به عنوان یک الگوی ایده‌آل بدنی، ممکن است اضطراب بدنی اجتماعی مضاعفی را نسبت به سایرین و حتی ورزشکاران تجربه کرده و به طور کلی انتظارات ورزشکاران نسبت به اندام و تیپ بدنی مربیان خود بیشتر است (Harris, 2006). از این‌رو نداشتن فعالیت بدنی منظم و یا از دست دادن آمادگی بدنی، می‌تواند زمینه‌افت سریع خود ادراکی بدنی این دسته از مربیان را فراهم سازد.

- 18-Lindwall, M., & Lindgren, E-C. (2005). The effects of a 6-month exercise intervention program on physical self-perceptions and social physique anxiety in non-physically active adolescent Swedish girls. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 643-658
- 19-Marsh, H. W., Richards, G. E., Johnson, S., Roche, L., & Tremayne, P. (1994). Physical self-description questionnaire: Psychometric properties and a multitrait-multimethod analysis of relations to existing instruments. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16,270-305.
- 20- Monsma, E.V., Malina, R.M., Feltz, D.L. (2006). Puberty and physical self-pPerceptions of competitive female figure skaters: An interdisciplinary approach, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77 (2), pp. 158-166.
- 21-Sean P. C. Joey C. Et al (2005). Body size and perceptions of coaching behaviors by adolescent female athletes, *Psychology of Sport and Exercise*, Vol.6, pp 693-705.
- 22-Taylor, J. (1992). Coaches are people too: An applied model of stress management for sport coaches, *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 27-50.
- 23-Wilson, M.B., Tripp, D.A., Boland, F.J. (2005). The relative contributions of subjective and objective measures of body shape and size to body image and disordered eating in women, *Body Image* 2, pp. 233-247.
- 12-Fox, K. R. (1990). The physical self-perception profile manual. Dekalb, IL: Office of Health Promotion, Northern Illinois University.
- 13-Fox, K.R. (1989). Physical self-perceptions and exercise involvement. Eugene, Ore. : Microform Publications, College of Human Development and Performance, University of Oregon. <http://kinpubs.uoregon.edu/>. from SPORTDiscus with Full Text database.
- 14-Harris, S. B. (2006). A Coaching Self Model: Experiences of Self among College Basketball Coaches. The University of North Carolina, 2006.
- 15-Harter, S. (1985). Competence as a dimension of self-evaluation: Toward a comprehensive model of self-worth. In Leahy, R. (ed.), *The Development of the Self*, Academic Press, New York.
- 16-Hayes, S. D., Crocker, P. R. E., & Kowalski, K. C. (1999). Gender Differences in Physical Self-Perceptions, Global Self-Esteem and Physical Activity: Evaluation of the Physical Self-Perception Profile Model. *Journal of Sport Behavior*, Vol. 22 Issue 1, p1.
- 17-Laforge, R.G. Laforge, J.S. Rossi, J.O. Prochaska, W.F. Velicer, D.A. Levesque, C.A. McHorney (1999). Stage of regular exercise and health-related quality of life, *Prev. Med.* 28 (4), pp. 349-360.