# بررسی و مقایسه خودپنداره بدنی دختران ورزشکار و غیرورزشکار

# چکیده:

زمینه: خودپنداره بدنی یکی از ابعاد خودپنداره است که نگرش فرد را نسبت به ابعاد بدنی، توانایی ها و مهارت های بدنی خود نشان می دهد كه با آمادگي جسماني و سطح فعاليت بدني ارتباط دارد.

هدف: هدف از این پژوهش بررسی و مقایسه خودپنداره بدنی دختران ورزشکار و غیرورزشکار بود. آزمودنی‍های این تحقیق 80 دختر ورزشکار با میانگین سنی72/0±95/13، قد 64/1±95/152، وزن 93/7±15/46 و شاخص توده بدنی89/2±10/19و 80 دختر غیرورزشکار با میانگین سنی77/0±97/13 ، قد 48/5±93/155، وزن 18/1±52/51 و شاخص توده بدنی89/2±10/19 بودند که به صورت داوطبانه در این پژوهش شرکت کردند.

مواد و روش ها: این پژوهش از نوع پس از وقوع بود. پرسشنامه خودپنداره بدنی مارش و همکاران(1994) توسط آزمودنی ها تکمیل شد. جهت تجزیه و تحلیل آماری داده های تحقیق آمار توصیفی و روش tمستقل استفاده شد و سطح معناداری آزمون 05/0>P در نظر گرفته شد.

نتایج: نتایج تحقیقات نشان داد که مقایسه فاکتورمورد بررسی در دختران ورزشکار و غیرورزشکار در مقادیر خودپنداره بدنی (0001/0>p) معنادار بود.

نتیجه گیری: با توجه به نتایج این تحقیق ورزش و فعالیت بدنی با ایجاد انگیزه و نگرش مثبت نسبت به بدن می تواند باعث افزایش خودپنداره مثبت بدنی گردد. بنابراین، شاید بتوان گفت که پرداختن به ورزش و فعالیت بدنی منظم، انسان را در جهت شناسایی خویشتن و ارزیابی صفات و ویژگی های خود تواناتر ساخته و نگرشی مثبت را نسبت به خود در پی دارد.

کلمات کلیدی: خودپنداره بدنی دختران، ورزشکار، غیرورزشکار.

**References**

1. Asci, H. The effects of physical fitness training on trail anxiety and physical self-concept of femal university students. Psychology of Sport and Exercise, 2003, 4:255-264.
2. Schneider, Dunton, and Cooper. M. Physical Activity and Physical Self- Concept among Sedentary Adolescent Females; An Intervention Study, PsycholSport Exerc, 2008, 9(1): 1-14
3. Slutzky.B,. Simpkins.D,The link between children’s sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. Psychologyof Sport and Exercise, 2009, 10: 381–389.

کدام روش زیر را برای ارائه مقاله خود ترجیح می دهید:

سخنرانی پوستر