



## Relationship between perceived physical fitness and motor competence of female students

Samaneh Sadat Khalilirad<sup>1</sup>, Hasan Mohammadzadeh<sup>2</sup>, Elaheh Yousefi<sup>3\*</sup>

**Received Date:** 2023 June 8 **Review Date:** 2023 October 22 **Accepted Date:** 2023 November 4 **Published Date:** 2024 January 17

### Abstract

Researches in the field of physical education have shown that sports as a physical activity, both at the general level and at the championship level, has an important and impressive role in the perceived physical fitness of people. Therefore, the purpose of the present study was to investigate the relationship between perceived physical fitness and motor competence of students. For this purpose, 196 female undergraduate students from Yazd University in the age group of 19-22 years participated in this research and completed the perceived physical fitness questionnaire. Then physical fitness tests were performed on the participants. Data analysis was done using Pearson's correlation coefficient and multivariate regression with SPSS software version 23 and at a significance level of 0.05. The results showed that there is no significant correlation between the perceived physical fitness and motor competence of students, and the perceived physical fitness cannot predict any of the components of motor competence. Due to the low coefficient of determination, perceived physical fitness does not explain students' motor competence and does not have the ability to predict it. Therefore, perceived physical fitness is not an effective factor for improving physical condition and motor skills.

**Keywords:** Perceived physical fitness, physical fitness, body self-concept, motor competence.

---

1- PhD student, movement behavior, Faculty of Sports Sciences, Urmia University, Urmia, Iran. (Corresponding).

2- Department of Movement Behavior, Faculty of Sports Sciences, Urmia University, Urmia, Iran.

3- PhD student, movement behavior, Faculty of Sports Sciences, Urmia University, Urmia, Iran.



سال دوم شماره ۲  
زمستان ۱۴۰۲، صفحات ۱۶۷-۱۵۷



DOI: 10.22034/MMBJ.2024.57432.1051

## ارتباط آمادگی بدنی ادراک شده با شایستگی حرکتی دانشجویان دختر

سمانه السادات خلیلی راد<sup>۱</sup>، حسن محمدزاده<sup>۲</sup>، الهه یوسفی<sup>۳\*</sup>

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۳/۱۸ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۰۷/۳۰ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۸/۱۳ تاریخ آنلاین: ۱۴۰۲/۱۰/۲۷

### چکیده

پژوهش‌ها در حوزه تربیت بدنی نشان داده است که ورزش به عنوان یک فعالیت جسمانی چه در سطح همگانی و چه قهرمانی، نقش مهم و چشمگیری در آمادگی بدنی ادراک شده افراد دارد؛ بنابراین هدف از پژوهش حاضر بررسی ارتباط آمادگی بدنی ادراک شده با شایستگی حرکتی دانشجویان بود. بدین منظور ۱۹۶ نفر از دانشجویان دختر دوره کارشناسی از دانشگاه یزد در رده سنی ۱۹-۲۲ سال به صورت در دسترس، در این پژوهش شرکت کرده و پرسش‌نامه آمادگی بدنی ادراک شده را تکمیل کردند. سپس آزمون‌های آمادگی جسمانی از شرکت‌کنندگان به عمل آمد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیری و با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ و در سطح معناداری ۰/۰۵ انجام شد. نتایج نشان داد همبستگی معناداری بین آمادگی بدنی ادراک شده و شایستگی حرکتی دانشجویان وجود ندارد و آمادگی بدنی ادراک شده نمی‌تواند هیچ‌کدام از مولفه‌های شایستگی حرکتی را پیش‌بینی کند. با توجه به پایین بودن ضریب تعیین، آمادگی بدنی ادراک شده تبیین‌کننده شایستگی حرکتی دانشجویان نیست و توانایی پیش‌بینی آن را ندارد و آمادگی بدنی ادراک شده برای بهبود شرایط جسمانی و شایستگی حرکتی عامل اثرگذاری نمی‌باشد؛ بنابراین، با توجه به نتایج به دست آمده، نیاز به پژوهش‌های بیشتر در این زمینه احساس می‌شود.

**کلید واژه‌ها:** آمادگی بدنی ادراک شده، آمادگی جسمانی، خودپنداره بدن، شایستگی حرکتی.

۴- دانشجوی دکتری، رفتار حرکتی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران. (نویسنده مسئول). [elahehyosefi.745666@gmail.com](mailto:elahehyosefi.745666@gmail.com)

۵- گروه رفتار حرکتی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران.

۶- دانشجوی دکتری، رفتار حرکتی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران.

## مقدمه

تمرینات و فعالیت‌های جسمانی بخش مهمی از برنامه آموزشی هر جامعه است و شرکت در این برنامه‌ها نیاز به انگیزه دارد و ادراک نادرست آن انگیزه مشارکت افراد را کم کرده و روند آموزش را تحت تأثیر قرار می‌دهد (Kakjani et al., 2018). مزایایی که فعالیت بدنی در حیطه سلامت و کیفیت زندگی ایجاد می‌کند همیشه مورد توجه قرار گرفته است؛ به خصوص در دانشجویان که دوره زمانی بسیار مهمی را برای ایجاد ثبات در رفتارهای آینده می‌گذرانند، بنابراین خود ادراکی اهمیت پیدا می‌کند؛ چرا که انگیزه ادامه داشتن سبک زندگی فعال، به ادراک فرد از بدن خود مرتبط است و خود این ادراک، هم راستا با میزان فعالیت بدنی دچار تغییر می‌شود (David et al., 2011). نوع نگرش افراد به بدن خود، بازتابی از اندازه‌های بدنی و نوع تیپ بدنی آن‌هاست. رتبه دهی خود افراد، به تناسب اندامشان، درک فرد را از میزان آمادگی جسمانی خود منعکس می‌کند و به عنوان یک ساختار چندبعدی در نظر گرفته می‌شود (Shamsipour et al., 2019). به عقیده اسمیت<sup>۷</sup> تصویر هر فرد از خود اصلی‌ترین عنصر سازنده شخصیتش است و این آگاهی از خود سه جنبه دارد که سطح اول آگاهی کلی از بدن است و احساس ذهنی فرد از ظاهر خود را شامل می‌شود، سطح دوم آگاهی درونی از بدن است که به معنی آگاهی از حس اندام‌های داخلی است که مشاهده نمی‌شود و در نهایت سطح سوم آگاهی از توانایی بدن برای رسیدن به اهدافی است که فرد برای خودش در نظر گرفته است (Kakjani et al., 2018). عدم درک مناسب از وضعیت بدنی می‌تواند منجر به برخی مشکلات روان‌شناختی مانند کاهش عزت نفس، افسردگی و اضطراب اجتماعی شود (Tebai et al., 2017). داشتن سطوحی از آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت، به افراد امکان انجام فعالیت بدنی را با قدرت و مقاومت در برابر خستگی می‌دهد (Sabzevari et al., 2018). همچنین به نظر می‌رسد ادراک آمادگی بدنی افراد به صورت مستقیم با میزان فعالیت بدنی و سطح آمادگی جسمانی افراد ارتباط دارد (Ventsano et al., 2018). یکی از نکات حائز اهمیت، ذکر این موضوع است که فعالیت بدنی می‌تواند به افراد در دستیابی به خودپنداره مثبت و ارتقا بهزیستی روان‌شناختی در افراد، از طریق بهبود تصورات جسمی و رضایت از بدن کمک کند (Fernandez et al., 2019). همچنین روان‌شناسان ورزشی اعتقاد دارند که آمادگی بدنی ادراک شده با شرکت در فعالیت‌هایی که باعث نیرومند شدن، آمادگی و خوش‌سیمایی می‌شوند، افزایش یافته و تقویت می‌شود (Heather et al., 2006). نتایج بسیاری از مطالعات در همین زمینه، نشان‌دهنده آن است که هر چه میزان آمادگی جسمانی و سطح فعالیت بدنی بیش تر باشد، نگرش فرد نسبت به توانایی‌های خودش مثبت‌تر می‌شود (Denton et al., 2006).

بسیاری از محققان، همبسته‌های بالقوه فعالیت بدنی را مورد بررسی قرار داده‌اند و از بین آن‌ها شایستگی حرکتی به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل مرتبط با فعالیت بدنی شناخته شده است (Stodden et al., 2008). شایستگی حرکتی توانایی اجرای طیف وسیعی از مهارت‌های حرکتی ظریف و درشت به روشی ماهرانه برای مدیریت اعمال روزانه، مانند پیاده‌روی، دویدن، پریدن، دریافت کردن، پرتاب کردن، ضربه با پا و غیره است (Barnett et al., 2016).

استودن<sup>۸</sup> مدلی را مطرح کرد که نشان می‌دهد شایستگی حرکتی نقش مهمی در زندگی فرد دارد. در این مدل نشان داده شد شایستگی حرکتی با عزت نفس و اعتماد به نفس فرد مرتبط است و هر چقدر فرد شایستگی حرکتی بالایی داشته باشد، اعتماد به نفس بیش‌تری نیز برای مشارکت در فعالیت بدنی دارد و متناسب با آن، درک بهتری از توانایی و شکل ظاهری بدن خود به دست می‌آورد و به شرکت در فعالیت بدنی ترغیب می‌شود (Abdullifar et al., 2019). شایستگی حرکتی ادراک شده ساختاری روان‌شناختی در زیر مجموعه شایستگی جسمانی است که به قضاوت و باورهای فرد در مورد شایستگی حرکتی واقعی‌اش اشاره دارد (Harter, 1988). طبق مدل استودن، طبق مدل استودن، افراد دارای شایستگی حرکتی پایین، شایستگی حرکتی ادراک شده کم‌تری را نشان می‌دهند و متعاقباً احتمال کم‌تری برای مشارکت در فعالیت بدنی را دارند (Mohammadi et al., 1401). در همین راستا نتایج مطالعات Timo et al., (2015)، نشان می‌دهد، ادراک شایستگی بدنی، شدت و مقدار فعالیت بدنی را نیز پیش‌بینی می‌کند (Timo et al., 2015). به علاوه، یافته‌های مطالعه‌ی Jensen et al. (2018)، روی ۳۲۳ مرد و ۴۲۶ زن ۳۰ تا ۶۰ سال نشان داد ارتباط مثبتی بین آمادگی بدنی ادراک شده و آمادگی قلبی عروقی وجود دارد (Jensen et al., 2018). پژوهش Zamani Sani et al. (2016)، بر روی سیصد نفر از اساتید و کارمندان دانشگاه تبریز در رده سنی ۲۰ تا ۶۰ سال نشان داد، شاخص ترکیب بدن به طور مستقیم با شایستگی بدنی ادراک شده مرتبط بود. همچنین همبستگی مثبتی بین شایستگی بدنی ادراک شده با تصویر بدن و عزت نفس مشاهده شد (Zamani Sani et al., 2016). پژوهش Rogers et al., (2018)، اهمیت ارتباط ادراک بدنی، ادراک شایستگی ورزشی و مهارت‌های حرکتی نشان می‌دهد که هر دو بُعد ادراک و اجرا کاملاً به هم وابسته هستند (Rogers et al., 2018). همچنین در پژوهش Kakjani et al (2018)، مشخص شد آمادگی بدنی ادراک شده با آمادگی بدنی واقعی ارتباط دارد (Kakjani et al., 2018). در پژوهشی دیگر (Jakola and Washington, 2011)، میزان فعالیت بدنی و آمادگی بدنی ادراک شده در دوران نوجوانی را اندازه‌گیری کرده و نشان دادند آمادگی بدنی ادراک شده در روند فعالیت بدنی نوجوانان نقش برجسته‌ای ایفا می‌کند. به طور کلی عدم درک صحیح از شکل بدن موجب به وجود آمدن مشکلات روانی از جمله افسردگی، اضطراب، کاهش اعتماد به نفس، خودپنداره و اختلال در کارکردهای اجتماعی افراد می‌شود (Jakola and Washington, 2011). نکته مهم دیگر توجه به قشر دانشجوی و جوان به لحاظ اهمیت نقش‌شان در آینده کشور است؛ این افراد نیازمند آن هستند که سبک زندگی سالم و خودپنداره مثبت را در تمام ابعاد فردی و اجتماعی، توسعه دهند. ورود به دانشگاه فرد را با چالش‌های جدیدی روبه‌رو می‌کند و مسئولیت‌های بیشتر، می‌تواند خودپنداره او را در معرض خطر قرار دهد. همچنین به علت گستردگی و اهمیت پیامدهای منفی نارضایتی از شکل بدن که در زندگی فردی و عملکردهای اجتماعی افراد بخصوص زنان تأثیر می‌گذارد، انجام پژوهش در این زمینه‌ها ضروری به نظر می‌رسد. بنابراین باتوجه به ضرورت‌های ذکر شده و همچنین خلا پژوهشی در این زمینه، بر آنیم تا به این سؤال پاسخ دهیم که آیا بین آمادگی بدنی ادراک شده با شایستگی حرکتی دانشجویان ارتباطی وجود دارد؟

## مواد و روش‌ها

تحقیق حاضر از نوع نیمه‌تجربی، توصیفی و میدانی است که باهدف کاربردی بودن انجام شد. جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه دانشجویان دختر دانشگاه یزد بود و جامعه آماری شامل، ۴۰۰ نفر از دانشجویانی بود که واحد تربیت بدنی عمومی را در نیمسال اول ۱۴۰۱-۱۴۰۲ اخذ نمودند. دانشجویان در رده سنی ۱۹ تا ۲۲ سال قرار داشتند که به صورت در دسترس انتخاب شدند. حجم نمونه تحقیق حاضر، با توجه به فرمول کوکران، ۱۹۶ نفر برآورد شد. لینک رضایت نامه و پرسشنامه آمادگی بدنی ادراک شده از طریق فضای مجازی در اختیار دانشجویان قرار گرفت و به آن‌ها یک روز زمان داده شد تا به تکمیل آن پرداخته و ارسال کنند. بعد از زمان مقرر، پرسشنامه تکمیل و برای محقق ارسال شد. برای جمع آوری اطلاعات مورد نیاز برای شایستگی حرکتی، از پنج آزمون آمادگی جسمانی در این تحقیق استفاده شد. اطلاعات جمع آوری شده توسط نرم‌افزار اس پی اس نسخه ۲۴ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

## ابزار اندازه‌گیری

پرسشنامه آمادگی بدنی ادراک شده (PPFS<sup>۹</sup>)

پرسشنامه آمادگی بدنی ادراک شده (آبادی، ۱۹۸۸)، از ۱۲ سؤال تشکیل شده است که چهار حیطه را مورد سنجش قرار می‌دهد. شرایط جسمانی (سوالات ۱، ۳، ۴، ۸، ۹، ۱۲)، انعطاف‌پذیری عضلانی (سوالات ۶ و ۱۰)، شرایط عضلانی (سوالات ۵ و ۱۱) و ترکیب بدنی (سوالات ۲ و ۷). هریک از سوالات با مقیاس پنج ارزشی لیکرت از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) بررسی می‌شود (آبادی، ۱۹۸۸)؛ و مقیاس کلی هم با مجموع امتیاز شاخص‌ها محاسبه می‌شود. بنابراین مقیاس کلی، امتیازی بین ۶۰-۰ خواهد داشت. در خارج از کشور هاپکینز<sup>۱۰</sup> ۲۰۰۲ و ویب ۱۹۹۷، ضریب آلفای کرونباخ را در پایایی پرسشنامه آمادگی بدنی ادراک شده بیش تر از ۰/۸۰ گزارش کرده‌اند. در داخل کشور نیز پژوهش (Farsi and Fouldian 2009)، نتایج بررسی ثبات درونی نشان داد کل پرسشنامه و خرده مقیاس‌های آن از ثبات درونی مطلوب و قابل قبولی برخوردارند، به‌گونه‌ای که ضریب آلفای کرونباخ کل پرسشنامه ۰/۸۴، خرده مقیاس شرایط جسمانی ۰/۸۶، خرده مقیاس انعطاف‌پذیری عضلانی ۰/۸۸، خرده مقیاس شرایط عضلانی ۰/۸۲ و مقیاس ترکیب بدنی ۰/۸۰ به دست آمد (Tahmasabi Borojni et al. 1401). همچنین نتایج حاصل از ضریب همبستگی پیرسون نیز در بررسی پایایی زمانی پرسشنامه نشان داد، کل پرسشنامه و خرده مقیاس‌های آن از پایایی زمانی مطلوب و قابل قبولی برخوردار است. به طوری که پایایی زمانی کل پرسشنامه ۰/۸۰، خرده مقیاس شرایط جسمانی ۰/۸۴، خرده مقیاس انعطاف‌پذیری عضلانی ۰/۸۰، خرده مقیاس شرایط عضلانی ۰/۷۸ و ترکیب بدنی ۰/۷۸ گزارش شد (Farsi and Fouldian 2009).

9- Perceived physical fitness Scale

10- Hopkins

## آزمون‌های شایستگی حرکتی

برای سنجش میزان آمادگی جسمانی و شایستگی حرکتی شرکت‌کنندگان از آزمون‌های معتبر زیر استفاده شد:

آزمون آمادگی جسمانی شامل: دو کوپر در دوازده دقیقه (استقامت قلبی تنفسی)، آزمون دو ایلی نويز (چابکی) و آزمون پرش عمودی سارجنت (توان عضلات پا). آزمون وضعیت عضلانی شامل: دراز و نشست در یک دقیقه (استقامت عضلات شکمی) و پرتاب توپ بسکتبال شماره ۶ به دیوار در یک دقیقه (استقامت عضلات بالاتنه) انجام شد. برای جلوگیری از اثر خستگی شرکت در آزمون‌ها، آزمون دو کوپر و پرش عمودی در یک روز و آزمون ایلی نويز، دراز و نشست و پرتاب توپ در روز بعد گرفته شد. رکورد تمام موارد ذکر شده، ثبت و یادداشت شد.

آزمون کوپر بر اساس تعداد دوهای افراد در دوازده دقیقه، آزمون دراز و نشست بر اساس تعداد در یک دقیقه، آزمون ایلی نويز بر اساس کمترین رکورد، آزمون پرش عمودی بر اساس مقدار پرش و آزمون پرتاب توپ بر اساس تعداد پرتاب‌ها در یک دقیقه مورد سنجش قرار گرفت.

## یافته‌ها و بحث

از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) به منظور توصیف ویژگی‌های شرکت‌کنندگان استفاده شد. از آزمون کلموگروف اسمیرنوف جهت بررسی فرض نرمال بودن داده‌ها و همچنین برای دستیابی به اهداف پژوهش از آزمون ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی چندمتغیره، با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳، در سطح معناداری ۰/۰۵، جهت بررسی ارتباط بین آمادگی بدنی ادراک شده و شایستگی حرکتی دانشجویان استفاده شد.

در جدول یک اطلاعات مربوط به آمار توصیفی متغیرهای پژوهش شامل میانگین و انحراف معیار دختران دانشجوی ۱۹-۲۲ سال دوره کارشناسی با میانگین قد  $M=163/83$ ،  $SD=5/75$ ، وزن  $M=59/04$ ،  $SD=8/36$  و سن  $M=20/17$ ،  $SD=1/04$  ارائه شده است.

جدول ۱- یافته‌های توصیفی پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار
دو کوپر	۱۴/۲۳	۰/۴۶
پرش عمودی	۳۴/۰۱	۵/۰۲
چابکی	۱۸/۱۳	۱/۱۲
دراز و نشست	۳۰/۱۲	۱/۶۱
پرتاب توپ	۹۹/۹۰	۰/۸۵
شرایط جسمانی	۲۰/۱۴	۲/۳۶
شرایط عضلانی	۶/۵۵	۱/۴۷
ترکیب بدن	۵/۳۴	۲/۱۰
انعطاف‌پذیری عضلانی	۶/۱۱	۱/۸۸
آمادگی بدنی ادراک شده	۳۸/۰۱	۴/۶۲

بعد از تأیید نرمال بودن توزیع داده‌ها، از آزمون ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه بین متغیرها استفاده شد. نتایج همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲- ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش

متغیر	دو کوپر	پرش عمودی	چابکی	دراز و نشست	پرتاب توپ	شرایط جسمانی	شرایط عضلانی	ترکیب بدن	انعطاف‌پذیری عضلانی	آمادگی بدنی ادراک شده
دو کوپر	۱									
پرش عمودی	۰/۰۷۶	۱								
چابکی	۰/۰۳۳	۰/۲۹۴*	۱							
دراز و نشست	۰/۰۵۲	۰/۰۱۴	۰/۱۶۲*	۱						
پرتاب توپ	۰/۰۵۶	۰/۰۶۷	۰/۱۰۶	۰/۲۸۹*	۱					
شرایط جسمانی	۰/۰۰۱	۰/۰۵۹	۰/۰۹۰	۰/۰۱۸	۰/۰۲۱	۱				
شرایط عضلانی	۰/۰۰۵	۰/۰۳۴	۰/۱۰۹	۰/۰۵۱	۰/۰۳۵	۰/۴۲۶*	۱			
ترکیب بدن	۰/۰۵۳	۰/۰۷۶	۰/۰۰۲	۰/۰۵۷	۰/۰۴۱	۰/۰۸۶	۰/۰۱۲	۱		
انعطاف‌پذیری عضلانی	۰/۰۸۹	۰/۰۷۵	۰/۱۴۹	۰/۱۵۲	۰/۰۰۱	۰/۰۳۳۱*	۰/۴۴۳*	۰/۱۶۵*	۱	
آمادگی بدنی ادراک شده	۰/۰۴۲	۰/۰۱	۰/۱۱۰	۰/۷۳	۰/۰۱۹	۰/۷۷۸*	۰/۶۸۵*	۰/۴۱۶*	۰/۶۱۱*	۱

\* $P \leq 0/05$ 

نتایج همبستگی پیرسون نشان داد از بین آزمون‌های شایستگی حرکتی، بین چابکی و پرش عمودی ( $r=0/294$ )، چابکی و دراز و نشست ( $r=0/162$ ) و پرتاب توپ و دراز و نشست ( $r=0/289$ ) همبستگی مثبت معنادار وجود دارد. بین هیچ‌کدام از آزمون‌های شایستگی حرکتی و آمادگی بدنی ادراک شده و خرده مقیاس‌های آن همبستگی معنادار مشاهده نشد. در ادامه برای بررسی رابطه بین متغیرهای شایستگی حرکتی (مستقل پیش‌بینی‌کننده) با آمادگی بدنی ادراک شده (وابسته ملاک) به صورت مجزا از رگرسیون چندمتغیری استفاده شد.

جدول ۳- نتایج توانایی پیش‌بینی آزمون‌های شایستگی حرکتی توسط آمادگی بدنی ادراک شده

متغیرهای پیش‌بین	بتا	مقدارتی	معناداری	خطای استاندارد براورد
دو کوپر	۰/۰۴۱	۰/۵۶	۰/۵۷	۰/۷۱
پرش عمودی	۰/۰۴۳	۰/۵۷	۰/۵۶	۰/۰۶
چابکی	۰/۱۱۹	۱/۵۷	۰/۱۲	۰/۳۱
دراز و نشست	۰/۰۷۲	۰/۹۴	۰/۳۴	۰/۲۲
پرتاب توپ	۰/۰۵۲	۰/۶۹	۰/۴۹	۰/۴۱

طبق جدول ۳ نتایج رگرسیون نشان داد بین شایستگی حرکتی دانشجویان با آمادگی بدنی ادراک شده آن‌ها رابطه معنادار وجود ندارد ( $F_{(1,195)}=0/83$ ,  $P=0/52$ ). همچنین طبق نتایج به دست آمده همبستگی کل بین شایستگی حرکتی و آمادگی بدنی ادراک شده  $r=0/14$  بوده و آمادگی بدنی ادراک شده تنها حدود چهار درصد از واریانس متغیرهای شایستگی حرکتی را در دانشجویان تبیین می‌کند. با توجه به پایین بودن ضریب تعیین، آمادگی بدنی ادراک شده تبیین کننده شایستگی حرکتی دانشجویان نیست و توانایی پیش‌بینی آن را ندارد.

### نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر، بررسی ارتباط آمادگی بدنی ادراک شده و شایستگی حرکتی در دانشجویان دختر بود. مزایایی که فعالیت بدنی در حیطه سلامت و کیفیت زندگی ایجاد می‌کند همیشه مورد توجه قرار گرفته است؛ به خصوص در دانشجویان که دوره زمانی بسیار مهمی را برای ایجاد ثبات در رفتارهای آینده می‌گذرانند. بنابراین خود پنداره بدنی اهمیت پیدا می‌کند؛ چرا که انگیزه ادامه داشتن سبک زندگی فعال به ادراک فرد از بدن خود مرتبط است و خود این ادراک، هم راستا با میزان فعالیت بدنی دچار تغییر می‌شود (Saez et al., 2020). بر اساس نتایج مطالعات، کسب نمره صفر تا ۳۰ تقریباً در همه گروه‌های سنی برابر با ادراک پایین است؛ چرا که در دامنه ۲۵ درصد پایین جامعه قرار می‌گیرند، در حالی که کسب نمره ۳۱ تا ۳۵ نشان از ادراک بدنی متوسط دارد و کسب نمره ۳۶ به بالا، فرد را در دامنه ۲۵ درصد بالایی جامعه از لحاظ ادراک آمادگی بدنی قرار می‌دهد (Tahmasabi Borojni et al., 2019). نتایج این پژوهش با تحقیقات، Saez et al. (2020)، Sabston et al. (2019)، Aniti et al. (2019)، Abdulshahi and Valizadeh (2018) همخوانی دارد. ولی با تحقیقات Zamani Thani et al., (2018) Kakjani et al., (2018) and Plant et al., (2001) Tahmasabi Borojni et al., (2001) همخوانی ندارد.

در پژوهش (Saez et al. (2020), Sabston et al. (2019)، نتایج نشان داد که در مجموع درصد مردانی که آمادگی بدنی ادراک شده بالاتر از نمره میانه را گزارش کردند، بیشتر از زنان است. طبق نتایج آن پژوهش، خودپنداره بدنی بالاتر مردان باید توسط متغیرهایی مانند شرایط بدنی، تعداد ساعات فعالیت و همچنین سطح ادراک آمادگی مورد لحاظ قرار گیرد. از طرفی، با در نظر گرفتن ارتباط خودپنداره بدنی با میزان فعالیت بدنی، می‌توان نتیجه گرفت یکی از دلایل اصلی کمتر بودن خودپنداره زنان، به میزان فعالیت بدنی آنان برمی‌گردد. با این وجود، نتایج دو مطالعه مروری تفاوتی را بین مردان و زنان در میزان همبستگی فعالیت بدنی و خودپنداره بدنی گزارش نکرده‌اند Saez et al., (2019), Sabston et al., (2020)، در پژوهش دیگری که Aniti et al., (2019)، انجام دادند و نتایج نشان داد که دانشجویان نسبت به دانش‌آموزان دبیرستان از خودپنداره پایین‌تری برخوردار هستند. ورود به دانشگاه فرد را با چالش‌های جدیدی روبه‌رو می‌کند و مسئولیت‌های بیشتر، می‌تواند خودپنداره او را در معرض خطر قرار دهد. از آنجا که خودپنداره بدنی هم دلیل و هم اثرگذار، بر فعالیت‌های ورزشی است، تغییرات در سبک زندگی در این دوره موجب کاهش فعالیت بدنی می‌شود که نیاز به کلاس‌های فعالیت بدنی در این دوره را ایجاد می‌کند Aniti et al., (2018) Abdul Shahi and Valizade Fard (2018) also in the research of (2019)، نتایج نشان داد که ادراک تصویر



بدنی با آمادگی بدنی ادراک شده در دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار ارتباط معناداری نداشت (Abdulshahi and Valizadeh 2018). In the research of Kakjani et al., (2018)، نتایج بالاتر بودن ادراک آمادگی بدنی پایوران نظامی را نشان می‌دهد که می‌تواند به دلیل آمادگی جسمانی بالاتر آن‌ها با توجه به موقعیت شغلی‌شان که به آن نیاز دارند باشد (Kakjani et al., 2018). در تحقیق دیگری که (Zamani Sani et al., 2016)، انجام دادند و نتایج نشان داد که میانگین ادراک آمادگی بدنی در آن پژوهش ۳۹/۳۹ بود که از همه میانگین‌های گزارش شده در پژوهش حاضر بالاتر است (Zamani Sani et al., 2016). همچنین در تحقیق Tahmasabi Borujeni and colleagues (1401). نتایج نشان داد که بدون در نظر گرفتن سن نمرات، ۳۰، ۳۳ و ۳۶ به ترتیب مربوط به چارک ۲۵، ۵۰ و ۷۵ بودند. بنابراین باتوجه به نتایج حاضر می‌توان به شناسایی افراد در آمادگی بدنی ادراک شده پرداخت و در صورت لزوم، اقداماتی را برای آن دسته از افرادی که از ادراک آمادگی بدنی پایین برخوردارند، انجام داد (Tahmasabi Borojni et al., 1401). در پژوهش (Plant et al., 2001)، ارتباط مثبت و معناداری بین آمادگی بدنی ادراک شده بالاتر با کاهش استرس روانی و فیزیولوژیکی نشان داد (Plant et al., 2001). دلایل ناهمسویی نتایج احتمالاً روش تحقیق متفاوت با روش پژوهش حاضر، جنس و سن شرکت‌کنندگان و ابزار متفاوتی است که در این پژوهش‌ها به کار برده شده است.

معمولاً مردم تصور می‌کنند که تصویر بدن آن‌ها بر اساس ارزیابی و مقایسه عینی بدنشان است. اما، به نظر می‌رسد که فرایندهای ارزیابی پیچیده، شامل بهبود قابل‌درک در ظرفیت‌های جسمی یا تجربیات در طول مداخلات فعالیت بدنی، ممکن است نقش مهم‌تری داشته باشند (Sreesmith et al., 2020). با توجه به اهمیت ابعاد خودپنداره و به‌ویژه، خودپنداره بدنی که بخشی از آن مرتبط با آمادگی بدنی ادراک شده است، این مسئولیت و چالش را برای برنامه‌ریزی جهت توسعه این فاکتورها در سطح ملی ایجاد می‌کند؛ چرا که تبعات ناشی از ادراک آمادگی بدنی پایین از سنین نوجوانی و جوانی آغاز می‌شود و تمام حیطه‌های مربوط به سلامت روانی، بدنی و اجتماعی افراد را در ادامه زندگی تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. این نتایج مشخص می‌کند افرادی که ورزش می‌کنند یا نمی‌کنند میزان ادراک آمادگی بدنی آن‌ها هیچ ارتباطی با میزان ادراک از استقامت عضلانی، قدرت عضلانی و انعطاف‌پذیری بدنشان ندارد؛ بنابراین جهت افزایش انگیزه افراد برای بهبود استقامت، قدرت و انعطاف‌پذیری عضلات، متغیر ادراک آمادگی بدنی عامل اثرگذاری بر روی شایستگی حرکتی نمی‌باشد. ولی با این‌وجود، پژوهش‌های آینده باید سازوکارهای اصلی تأثیرات ورزش و فعالیت بدنی و عوامل مؤثر بر شکل‌گیری نگرش افراد نسبت به خودشان را روشن سازد.

این پژوهش همچنین دارای محدودیت‌هایی بود که از جمله می‌توان حجم نمونه کم، عدم گستردگی جغرافیایی، جنسیت، حالات روحی و روانی شرکت‌کنندگان و شرایط خواب و تغذیه آن‌ها حین انجام آزمون‌ها در کنترل محقق نبود و همچنین امکان استفاده از ابزار آزمایشگاهی سنجش فاکتورهای آمادگی جسمانی مقدور نبود. پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های آینده بر روی پسران در سنین مختلف و افراد مختلف با سابقه تجربه ورزشی بیشتر صورت گیرد. در صورت امکان از آزمون‌های آزمایشگاهی جهت بررسی دقیق‌تر آمادگی جسمانی استفاده شود.

## References

- Abadie, B. R. (1988). Construction and validation of a perceived physical fitness scale. *Perceptual and Motor skills*, 67(3), 887-892. (In Persian)
- Abdalifar A, Parvinpour Sh, Vaez Mousavi M K. (2022). Comparison of the Effect of Linear and Nonlinear Methods on Children's Actual Scientific Journal of Rehabilitation Medicine; 11(4):626-639. (In Persian)
- Abdoshahi, M. Valizadefard, F. (2019). Relationship between Perceived body image and Perceived Physical fitness in active and non-active women. *Sports management and movement behavior research journal*. 16(31). (In Persian)
- Barnett LM, Lai SK, Veldman SL, Hardy LL, Cliff DP, Morgan PJ, et al. (2016). Correlates of gross motor competence in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*;46(11):1663-88.
- David L, Gallahue O, Goodway Jc, Jacqueline D. (2011). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. McGraw-Hill.
- Dunton, G. F., Schneider, M., Graham, D. J., & Cooper, D. M. (2006). Physical Activity, Fitness, and Physical Self-Concept in Adolescent Females. *Pediatric Exercise Science*, 18(2), 240-251.
- Farsi, A., & Fooladiyan, J. (2009). Determining the validity and reliability of the Perceived Physical Fitness Scale questionnaire and examining the factors related to it. *Motor Behavior*, 6(1), 25– 36. (In Persian)
- Fernández-Bustos, J. G., Infantes Paniagua, Á., Cuevas, R., & Contreras, O. R. (2019). Effect of physical activity on self-concept: Theoretical model on the mediation of body image and physical self-concept in adolescents. *Frontiers in Psychology*.
- Harter S. (1978). Effectance motivation reconsidered. Toward a developmental model. *Human Development*;21(1):34-64.
- Heather A. Hausenblas & Elizabeth A. Fallon (2006) Exercise and body image: A meta-analysis, *Psychology & Health*, 21:1, 33-47.
- Jaakkola, T., & Washington, T. (2011). Measured and perceived physical fitness, intention, and self-reported physical activity in adolescence. *Advances in Physical Education*, 1(2), 16-25.
- Jensen, K. G., Rosthøj, S., Linneberg, A., Aadahl, M. (2018). The Association Between Self-Rated Fitness and Cardiorespiratory Fitness in Adults Authors *International Journal of Sports Medicine*, 39(6):419-425.
- Kakejani, H. Vaez Mousavi, MK. Naji, M.2019. " The relationship between perceived physical fitness and actual physical fitness in military personnel. *Journal of Military Medicine*, Volume 21, Issue 3 Pages: 291-299. (In Persian)
- Mohammadi, F. Salehi Mobarakeh, N. Zamani, L. Mehmedinović, S. (2022). Investigating the Relationship Between the Perception of motor Competence and the Actual. motor Competence of Elementary School Children; A Cross-Sectional Study". *Journal of Jiroft University of Medical Sciences / 9(3), Autumn*. (In Persian)
- Onetti, W. Chinchilla-Minguet, J. L., Martins, F. M. L., & Castillo Rodriguez, A. (2019). Self-concept and physical activity: Differences between high school and university students in Spain and Portugal. *Frontiers in Psychology*
- Plante TG, Coscarelli L, Ford M. (2001). Does exercising with another enhance the stress-reducing benefits of exercise? *International Journal of Stress Management*.8(3):201-13.

- Rogers, V., Barnett, L. M., & Lander, N. (2018). The Relationship Between Fundamental Movement Skills and Physical Self-Perception Among Adolescent Girls. *Journal of Motor Learning and Development*, 6(2).
- Sabiston, C. M., Pila, E., Vani, M., & Thogersen-Ntoumani, C. (2019). Body image, physical activity, and sport: A scoping review. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 48-57.
- Sabzevari, H., Bahram, A., & Shahrzad, N. (2019). The Best Predictor of Boys' Physical Activity in Childhood: Motor Competence, Perceived Competence and Health- Related Fitness. *Journal of Motor and Behavioral Sciences*, 2(1), 85-96. (In Persian)
- Sáez, I., Solabarrieta, J., & Rubio, I. (2020). Physical Self-Concept, Gender, and Physical Condition of Bizkaia University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 5152.
- Shamsipour Dehkordi, P; Heidari, M; & Karimi, S. (2020). The Effect of Instruction and Motivational Self-Talk in Covert and Overt Levels on Muscular Strength, Physical Self-Concept and Task Self-Efficacy of Adolescent. *Sport Psychology Studies*, 9(31); Pp: 67-90. (In Persian)
- Srismith, D., Wider, L.-M., Wong, H. Y., Zipfel, S., Thiel, A., Giel, K. E., & Behrens, S. C. (2020). Influence of Physical Activity Interventions on Body Representation: A Systematic Review. *Frontiers in Psychiatry*.
- Stodden DF, Goodway JD, Langendorfer SJ, Robertson MA, Rudisill ME, Garcia C, et al. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *60(2):290-306*.
- Tabiee, S., Vagharseyyedin, S. A., Salmani – Mud, M., & Hosseini, M. (2018). Relationship of physical self-concept and athletic performance in male medical students in Birjand University of Medical Sciences. *Journal of Birjand University of Medical Sciences*, 25(1). (In Persian)
- Tahmasebi Boroujeni, Sh; Kordi, M. R; Emami, F; Bayati, M; & Zarei, M. (2022). The Normalization of Perceived Physical Fitness Scale (PPFS) in Iranian Students. *Sport Psychology Studies*, 11(39), 81-102. (In Persian)
- Timo, J., Sami, Y., Anthony, W., & Jarmo, L. (2015). *Journal of Science and Medicine in Sport*.
- Venetsanou, F., Zounhia, A., & Petrogiannis, K. (2018). Physical Activity, Motor Competence, and Perceived Physical Competence: What is Their Relationship in Children Aged 6- 9 Years? *Human movement*, 19(1), 51- 56.
- Zamani Sani, S. H., Fathirezaie, Z., Brand, S., Pühse, U., Holsboer-Trachsler, E., Gerber, M., & Talepasand, S. (2016). Physical activity and self-esteem: testing direct and indirect relationships associated with psychological and physical mechanisms. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 12 (12).2617-2625. (In Persian)