

## عنوان مقاله:

مقایسه کیفیت زندگی و تابآوری در زنان ورزشکار پیشرفته و مبتدی یوگا درکلان شهر شیراز

## محل انتشار:

اولین کنفرانس ملی مطالعات کاربردی نوین در علوم ورزشی و سلامت (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسندگان:

زهرا گلکاری

عباس منوچهرسرحدی - دانشجوی مقطع کارشناسی، گروه تربیت بدنی واحد سعادتشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد سعادتشهر، ایران

زهرا غلام زاده - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزش، گروه تربیت بدنی واحد شیراز، موسسه آموزش عالی زند شیراز، شیراز، ایران

مازیار حاتمی - دکترای مدیریت ورزشی، گروه تربیت بدنی واحد شاهرود، دانشگاه آزاد اسلامی، شاهرود، ایران دانشگاه آزاد اسلامی شاهرود

## خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر تعیین تفاوت کیفیت زندگی و تاب آوری در زنان ورزشکار پیشرفته و مبتدی یوگا در شیراز بود. روش از نوع علی - مقایسه ای و جامعه آماری شامل همه زنان ورزشکار یوگای شهر شیراز بود. نمونه شامل ۴۰ ورزشکار پیشرفته (بیش از سه ماه) و ۴۰ ورزشکار مبتدی ( کمتر از سه ماه) که به صورت نمونه گیری در دسترس انتخاب و مورد آزمون قرار گرفت. ابزار های آزمون شامل پرسشنامه مقیاس فرم کوتاه کیفیت زندگی: (QOL) با ضریب الفای کرونباخ ۰/۸۷ و پرسشنامه تابآوری با ضریب الفای کرونباخ ۰/۸۱ بود. پس از هماهنگی با مدیر و مربی یوگا، پژوهش گر در شروع تمرین های ورزش حاضر شد و هدف خود را از انجام پژوهش برای ورزشکاران توضیح داد و از آنها خواست تا پژوهش گر را در بررسی بیشتر ورزش یوگا و اثر روانشناختی آن یاری کنند. سپس دو پرسش نامه کیفیت زندگی و تابآوری بین آنها توزیع و روش پاسخ به سوالها بیان شد. پس از جمع آوری پرسش نامه ها، داده ها استخراج و برای تحلیل آماده شد. نتایج نشان داد، تفاوت معناداری در نمره های کیفیت زندگی و تابآوری روانشناختی ورزشکاران پیشرفته و مبتدی یوگا وجود دارد. ۲۷ درصد از واریانس متغیرهای وابسته توسط متغیرهای گروه بندی تبیین گردید. ورزشکاران پیشرفته یوگا نسبت به ورزشکاران مبتدی یوگا از کیفیت زندگی و تاب آوری بالاتری برخوردارند.

## کلمات کلیدی:

کیفیت زندگی، تابآوری، ورزشکاران، یوگا

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1832857>

