

عنوان مقاله:

مقایسه اعتماد به نفس و خودکارآمدی ورزشکاران رشته های فوتبال، بسکتبال و شطرنج

محل انتشار:

چهارمین کنفرانس ملی پژوهش های کاربردی در تربیت بدنی، علوم ورزشی و قهرمانی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 17

نویسندگان:

رضا بخشی - دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران

موسی عبدالباقی - دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران

معصومه نیک نام - دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی بالینی، علوم، واحد آزاد، اردبیل، ایران

حسن فرضی زاده - دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، گروه تربیت بدنی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه پیام نور، گرمسار، سمنان، ایران

خلاصه مقاله:

احساس اعتماد بنفس و خودکارآمدی یکی از مقوله های مهم در موفقیت ورزشکاران محسوب می شود. این مهم در بین ورزشکاران و رشته های مختلف ورزشی متفاوت بوده و به شیوه های مختلف تقویت می شود. هدف از این پژوهش، مقایسه اعتماد به نفس و خودکارآمدی ورزشکاران رشته های فوتبال، بسکتبال، شطرنج می باشد. این پژوهش از نوع نیمه تجربی و طرح تحقیق از نوع پیش آزمون و پس آزمون است. نمونه های آماری شامل 120 نفر از پسران نوجوان 15 - 18 سال بودند که از طریق نمونه در دسترس انتخاب شدند و پرسشنامه های اعتماد به نفس و خودکارآمدی را تکمیل نمودند. سپس به طور تصادفی به چهار گروه تقسیم شدند تا هر گروه در یک رشته به مدت 10 هفته و هر هفته 2 نوبت به فعالیت بپردازند. در پایان دوره مجدداً آزمودنی ها پرسشنامه ها را تکمیل نمودند. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون تحلیل کواریانس در سطح معنی داری $\alpha = 0/05$ و نرم افزار SPSS نسخه 21 استفاده شد. برای بررسی مفروضه همگنی واریانس ها از آزمون لوین و جهت بررسی وجود اختلاف معنی دار در میانگین داده ها از آزمون توکی استفاده شد. مقدار آلفای کرونیباخ به دست آمده برای پرسشنامه اعتماد به نفس $0/81$ و برای پرسشنامه خودکارآمدی $0/79$ می باشد که نشان دهنده آن است، پرسشنامه های تحقیق از قابلیت اعتماد و یا به عبارتی پایایی لازم برخوردار هستند. نتایج پژوهش نشان دهنده تاثیر مثبت ورزش های گروهی و انفرادی بر میزان اعتماد به نفس و خودکارآمدی نوجوانان بود. همچنین با توجه به نتایج حاصل از این تحقیق، ورزش های انفرادی تاثیر بیشتری نسبت به ورزش های گروهی در افزایش میزان اعتماد به نفس و خودکارآمدی نوجوانان دارند. بنابراین پیشنهاد می شود به منظور تامین و حفظ سلامت روان و برخورداری از ویژگی های مطلوب شخصیتی از فعالیت های ورزشی به عنوان راه کاری موثر استفاده شود.

کلمات کلیدی:

اعتماد به نفس، خودکارآمدی، ورزش های انفرادی و گروهی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1035323>



