

عنوان مقاله:

اثر بخشی باورهای فراشناختی و خودنظم دهی ورزشی بر موفقیت ورزشی دانشجویان ورزشکار خبره، ماهر و مبتدی

محل انتشار:

دوفصلنامه پژوهش در ورزش تربیتی، دوره 4، شماره 10 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

نویسندگان:

پروانه شمس پوردهکردی - استادیار، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه الزهراء تهران

حدیثه بهرامی - دانشجوی کارشناسی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه الزهراء تهران

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی باورهای فراشناختی و خودنظم دهی ورزشی بر موفقیت ورزشی دانشجویان ورزشکار خبره، ماهر و مبتدی بود. به منظور جمع آوری داده ها از پرسشنامه های جمعیت شناختی، خودنظم دهی ورزشی، سنجش باورهای فراشناختی و پرسشنامه موفقیت ورزشی استفاده شد. برای تحلیل داده ها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیره استفاده شد. نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد بین موفقیت ورزشی با خودتنظیمی ورزشی ($r = 0 / 27$) و باورهای فراشناختی ($r = 0 / 83$) برای ورزشکاران خبره رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ($P < 0/05$). برای ورزشکاران ماهر و مبتدی، به ترتیب، همبستگی بین موفقیت ورزشی با باورهای فراشناختی، برابر با $r = 0 / 84$ و $r = 0 / 73$ و در سطح $P < 0/05$ معنادار بود. ضرایب تأثیر متغیر باورهای فراشناختی و خودتنظیمی ورزشی نشان میدهد متغیرهای باورهای فراشناختی و خودتنظیمی ورزشی می توانند به طور معنادار موفقیت ورزشی در ورزشکاران خبره و ماهر را پیش بینی کنند اما قادر به پیش بینی موفقیت ورزشی در ورزشکاران مبتدی نمی باشند. بنابراین، میتوان نتیجه گرفت افزایش باورهای فراشناختی و خودنظم دهی ورزشی، باعث افزایش موفقیت ورزشی در ورزشکاران نخبه و ماهر می شود. اما متغیر خودتنظیمی ورزشی در ورزشکاران مبتدی قادر به پیش بینی موفقیت ورزشی نیست.

کلمات کلیدی:

باورهای فراشناختی، خودنظم دهی ورزشی، موفقیت ورزشی، دانشجویان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/793108>

