

عنوان مقاله:

راهبردهای روان شناختی زنان و مردان ورزشکار در رشته های ورزشی انفرادی و تیمی

محل انتشار:

فصلنامه مطالعات روانشناسی ورزشی، دوره 4، شماره 12 (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

اکبر بهلول - دانشجوی کارشناسی ارشد یادگیری و کنترل حرکتی دانشگاه تهران

شهرزاد طهماسبی بروجنی - استادیار دانشگاه تهران

ریحانه عزتی - دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش تربیت بدنی دانشگاه تهران

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر، مقایسه راهبردهای روان شناختی زنان و مردان ورزشکار در رشته های تیمی و انفرادی می باشد. 394 نفر از ورزشکاران دوازدهمین المپιάد ورزشی به تکمیل نسخه دوم پرسش نامه راهبردهای اجرا که دارای همسانی درونی بیش از 0/70 است، پرداختند. نتایج تحلیل واریانس چند متغیره نشان داد که در شرایط تمرین، مردان در هدف گزینی و کنترل توجه بهتر از زنان می باشند و زنان در کنترل هیجان عملکرد بهتری دارند. همچنین، در شرایط مسابقه، مردان در خودکاری و حواس پرتی امتیازات بهتری نسبت به زنان کسب کرده اند. ورزشکاران رشته های تیمی نیز حین تمرین، در مهارت های آرام سازی و کنترل توجه و در حین مسابقه، در مهارت های فعال سازی و خودکاری دارای عملکرد بهتری نسبت به ورزشکاران رشته های انفرادی هستند؛ بنابراین، پیشنهاد می شود در آموزش مهارت های روان شناختی، رشته ورزشی و شرایط تمرین و مسابقه به عنوان عوامل مهم تاثیرگذار مدنظر قرار گیرند.

کلمات کلیدی:

راهبردهای اجرا، شرایط تمرین، شرایط مسابقه، ورزشکار، مهارت های روان شناختی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/793553>

