

عنوان مقاله:

نقش جهت گیری علی تمرین و خودکارآمدی بر قصد و رفتار تمرینی مردان و زنان

محل انتشار:

فصلنامه مطالعات روانشناسی ورزشی، دوره 7، شماره 23 (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 20

نویسندگان:

حسام رمضان زاده - استادیار گروه علوم ورزشی، دانشگاه دامغان

بیبا عرب نرمی - استادیار گروه علوم ورزشی، دانشگاه دامغان

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش جهت گیری علی تمرین و خودکارآمدی بر قصد و رفتار تمرینی مردان و زنان چاق، نرمال و لاغر بود. تعداد 230 دانشجو از دانشگاه دامغان انتخاب شدند. پرسش نامه جهت گیری علی تمرین روز و همکاران (2001)، پرسش نامه خودکارآمدی شوارتز (1999)، روش گودین (1995) (ارزیابی قصد تمرین) و ابزار گودین و شفر (1985) (سنجش میزان رفتار ورزشی) استفاده شدند. نتایج نشان داد که بین قصد تمرین و رفتار ورزشی ارتباط ضعیف، اما معناداری وجود دارد. همچنین، ارتباط بین قصد تمرین و هر دو متغیر خودکارآمدی و جهت گیری استقلالی تمرین و نیز ارتباط بین میزان رفتار ورزشی و جهت گیری استقلالی تمرین، معنادار است. جهت گیری استقلالی تمرین و خودکارآمدی به طور معناداری قصد تمرین و میزان رفتار ورزشی را پیش بینی می کنند. مدل جهت گیری استقلالی و خودکارآمدی در رفتار ورزشی فقط در مردان معنادار است. نتایج پژوهش حاضر بر اهمیت جهت گیری علی افراد و خودکارآمدی در اشتغال به رفتار تمرینی تاکید می کند.

کلمات کلیدی:

جهت گیری استقلالی تمرین، جهت گیری کنترلی تمرین، خودکارآمدی، قصد تمرین

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/872155>

