

سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اولین کنگره ملی مدیریت راهبردی در ورزش

دانشگاه گیلان - منطقه آزاد انزلی - اداره کل ورزش و جوانان گیلان

۳۱ مرداد ۹۸

آدرس سایت: www.confsh.ir



تأثیر حرکات ریتمیک بر اعتماد به نفس تیپ های شخصیتی A.B نوجوانان

محمدحسین نفر^۱، مهبد دارائی نژاد^{۲*}

1. دانشجوی دکتری مدیریت ورزش، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران شمال، ایران
2. کارشناس تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد سما کن، تهران، ایران. (*نویسنده مسئول).

*Email:(mahboddaraeinejad@gmail.com)

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: هدف از تحقیق حاضر تعیین اثر حرکات ریتمیک بر اعتماد به نفس تیپ های شخصیتی A و B نوجوانان پسر می باشد

روش کار: جامعه آماری پژوهش مشتمل بر 40 نفر از دانش آموزان پسر سنین 13-16 مدرسه راهنمایی شهید کاظمی در شهر تهران در سال تحصیلی 96-97 بوده است که همه افراد بصورت هدفمند انتخاب شده اند که با استفاده از پرسشنامه تیپ شخصیتی A و B به 2 گروه تیپ شخصیتی A و B تقسیم شدند و به عنوان نمونه پژوهش در نظر گرفته شدند. قبل از انجام تمرینات با استفاده از پرسشنامه عزت نفس کوپر میزان اعتماد بنفس دانش آموزان اندازه گیری شد. سپس هر کدام از گروه های تجربی به مدت 8 هفته هر هفته 3 جلسه در ساعات 9 الی 12 مورد تمرینات ایروبیکی ریتمیک قرار گرفتند. در پایان جلسات تمرین مجدداً آزمودنی ها با استفاده از همان پرسشنامه مورد ارزیابی قرار گرفتند.

یافته ها: نتایج هر کدام از گروه های تجربی با استفاده از آزمون آماری t مستقل مقایسه شد. نتایج نشان داد که میزان اعتماد بنفس در دو گروه افزایش داشته و میزان اعتماد بنفس در گروه شخصیتی B نسبت به گروه شخصیتی A در سطح بالاتری قرار گرفت.

نتیجه گیری: با توجه به این نتایج مشخص است که تمرین ورزشی در بالا بردن سطح اعتماد بنفس افراد نقش بسزایی ایفا می کند. بنابراین می توان از آن به منظور کم رنگ کردن فاصله طبقاتی، کاهش افراد فاقد اعتماد بنفس بخصوص در مناطق محروم، بهبود رفتارهای اجتماعی و بهبود تعامل افراد در تیپ های شخصیتی مختلف استفاده نمود.

کلیدواژه ها: اعتماد بنفس، تیپ های شخصیتی A و B، حرکات ریتمیک