

برنامه مهارت های زندگی برپایه ورزش های تیمی در ساختار

آموزش جسمی. یاد گیری و آموزش

چکیده:

ارائه تحقیق در آزمایش تاثیر گذاری یک برنامه مهارت های زندگی بر پایه ورزش های تیمی هدفمند شده است. در مورد موارد یاد شده در بخشی از واحدهای درسی رشته تربیت بدنی گنجانده شده است.

grader 165 در یک گروه آزمایشی تعیین شده بودند و یک ورزش مختصر از super و یک برنامه برپایه ورزش های تیمی در یافت کردند. این برنامه روی اهداف طرح ریزی شده با تفکرات مثبت و راه حل مشکلات تمرکز داشت. دانشجویان روی تست های 4 مهارت ورزشی ، آگاهی درباره مهارت های زندگی و اعتقادات درباره استفاده موثر از مهارت های زندگی ارزیابی شدند. نتایج و دستیابی گروه آزمایشی را روی 2 آزمایش درباره 4 مهارت ورزشی، دانش و خود باوری نشان داد.

لغات کلیدی: آموزش جسمی، ورزش های تیمی به مهارت های تیمی ، میانه روی

1. مقدمه

ورزش یک متافور برای زندگی است. این اظهار نظر از اعتقادات گسترده ای گرفته شده است . مشارکت در ورزش برای جوانان مفید می باشد و آن ظرفیت شان را در برابر چالش های زندگی ارتقاء می دهد. بنابر این نتایج تحقیقات خاص نا معین می باشد و تئورسین های ورزشی جوانان هشدار می دهند که فاکتور متغیر؟ تعیین می کنند که شرکت کردن در ورزش اثرات مثبت یا منفی برای جوانان دارد. همچون jone (2005) van Raalte, Cornelius , petitpas, مورد توجه قرار دادند که ورزش می تواند یک گردهمایی شگفت انگیزی برای جوانان برای یادگیری و برای مهارت هایی که می تواند در زندگی آنان موثر واقع شود فراهم کند یا آن می تواند یک محیط منفی ایجاد کند که ممکن است یک تاثیر زیان بخش روی شرکت

کنندگان داشته باشد. بنابر این می توان گفت ورزش کردن حتما این طور نمی باشد که همیشه تاثیر مثبت بر روی افراد دارد و ممکن است باعث تقویت جسم، روح و خود باوری افراد گردد بعضی وقت ها هم ورزش هایی که برای فرد مورد ممکن است زیان بار باشد با توجه به موارد ذکر شده می توان گفت اعتقاد بر این است که کلا ورزش باعث رشد شخص و گسترش او می باشد. در مورد مسئله ای که درباره ورزش جوانان ذکر شده باعث ارتقاء تبحر آنها در مهارت ها، توانمندی ها، سلامتی و فرصت های خوبی برای پیشرفت نتایج مثبت در کارهایشان شده است. (p.895 , 2006 sesma , wamilton , scales. C.Benson).

در طی این جنبش، آموزش مهارت های زندگی برای داشتن یک تاثیر مثبت روی پیشرفت جوانان شناسایی می شود. بر طبق سازمان بهداشت جهانی (1999) و آموزش مهارت های زندگی برای ارتقاء سلامتی بچه ها و پیشرفت نوجوانان ضروری است. مهارت زندگی قادر می سازد که افراد در محیط زندگی شان موفق باشند. (Danisb , nellen . 1997) مهارت های زندگی می تواند فیزیکی (جسمی) باشد (راست ایستادن)، به لحاظ رفتاری (ارتباط به طور موثر). یا ادراکی (ایجاد کردن تصمیمات موثر) (Danishg Donodue , 1995) آن شناخته می گردد که ورزش می تواند به عنوان یک مدیوم برای تقویت بیشتر جوانان استفاده شود. بنابر این petitpas و همکارانش (2005) ادعا کردند که برنامه های ورزشی برای جوانان تاثیر روحی و روانی زیادی برای آنها دارد. و به دنبال آن باعث اعتماد بالنفس بالا و خود باوری زیاد آنها در هر کاری می گردد و به شرکت کنندگان مهارت های زندگی را در یک روش سیستماتیک آموزش می دهد.

دلایل متعدد وجود دارد که چرا یک مسئله مهم برای آموزش مهارت های زندگی می باشد. ابتدا یک شباهتی بین برتری اجرا در ورزش و برتری شخصی در زندگی و یک شباهت ظاهری بین مهارت های ذهنی و اجرای موفقیت آمیز در ورزش و دامنه یا حیطه غیر ورزشی وجود دارد. دوم: مهارت زیادی که در ورزش آموزش داده شده قابل انتقال برای حیطه یا حدود؟ زندگی شان هستند. این مهارت ها شامل: توانایی های برای اجرای تحت فشار، راه حل در مقابل مشکلات، چالش ها، ارتباطات، پذیرفتن شکست ها و موفقیت ها، در اجتماع برای کار تیمی می باشد. سوم: اکثر جوانان با ورزش یا یک نوع ورزش آشنا هستند و آن یک

فعالیت فرا گستر در اجتماع مان می باشد. چهارم: در مورد ورزش ، آموزش آن در مدرسه و دانشگاه تاکید می گردد (Danish , wale c. petitpas , 1992) پنجم: مهارت های ورزشی و زندگی در روش یکسان یاد گرفته می شوند (orlick gmccattray, 1991) ششم: یک فاکتور مهم در پیشرفت نوجوانان در خود باوری آنها (fan ,1992,1993 wale gpetipas , danisb) می باشند؟.

امروزه یک تعداد کمی برنامه های ورزشی برای جوانان وجود دارد که به طور همزمان مهارت های ورزشی و زندگی را آموزش می دهد و روی پیشرفت شخصی فرد، ارتباط او در جامعه و پیشرفت در ورزش مورد علاقه او تاثیر بسزایی دارد. این برنامه مربوط به اتحادیه ورزش ها برای ارتقاء آموزش و سرگرمی جوانان می باشد. (owens gnehhen ,facio , danisb , super, 2002)

Super یک سازگار بر پایه ورزش از رفتن برای برنامه goal می باشد (panish, Goal) و همکاران (1992a,1992b) که تنافور؟ ورزشی برای آموزش نوجوانان در تصمیمات استفاده شده است. (owearn , catc) (1992,2002) دو تحقیق را درباره کاربرد GOAL بادانشجویان wispanic اعمال کردند. در مطالعه اولیه دانشجویان شرکت کننده با گروه کنترل مقایسه شدند و دانشی درباره مهارت ها به دست آورده شده و آموزش داده شده و آنها توانمند بودند برای به دست آوردن اهدافی که آنها تنظیم کرده بودند. در دومین تحقیقات به علاوه در بالای اهداف بیان شده همچنین آنها مهارت هایی راه برای راه حل مشکل شان پیشرفت دادند. (1999) dugdale, sherburn , cresswell , wodge برای دانش آموزان نیوزلند at-risk بکار برده شد. نتایج شان نشان داده که برنامه coal در به دست آمدن تغییرات مثبت منجمله خود باوری در کارها یا تکلیف مدرسه شان موفقیت بود.

Super همانند کلینیک های ورزشی با شرکت کنندگان دخالت داده شده در این 3 مجموعه مرتبط داده شده با ورزش ها و بازی کردن ورزش آموزش داده می شود. مدل های مهارتی سازگار می شود برای این که با زمان و ورزش خاص مناسب باشد و اکثر آنها به 20 تا 30 دقیقه برای آموزش نیازی باشد

forneries , Danish , Brunelle (2007) تغییرات خاصی را روی اندازه گیری های مرتبط شده با خصوصیات تعدد با یک ورزش مختصر از super گزارش دادند. نوجوانانی که برنامه را در آکادمی گلف دریافتند امتیاز اجتماعی افزایش یافته را نشان دادند.

Theodorakis , Danish , Goudas , papacharisis (2005) تحولی از فرم مختصر شده را از super گزارش دادند. در این تحقیق ورزشکاران جوان در مهارت های ورزشی آزمایش شدند و برای اهداف خاصی در رابطه با تست های مهارت های ورزشی آموزش داده شده بودند برای اینکه به طور مثبت در رابطه با اهداف شان تصور کنیم و برای اینکه مشکلات را حل کنیم تا برای اینکه به اهداف شان برسیم. نتایج نشان داده که ورزش های فوتبال و والیبال جوانان، کسانی که برنامه اجرا شده بهتری در مهارت های ورزشی دریافت کردند و دانش تقویت شده را نشان دادند و اعتماد به نفس شان در بکار بردن مهارت های ورزشی مرتبط با ورزشکاران در یک کار گروهی بهبود یافت. ورزش های تیمی یک عنصر قوی و مهمی از آموزش جسمی؟؟ را نشان می دهد. این عنصر اغلب به وسیله ی؟؟؟ دانشجویان تربیت بدنی لذت برده می شود

(Goudas & Biddle , 1993) بنابر این برنامه مهارت های زندگی که از میان ورزش های تیمی گرفته می شود از ارزش های عملی برای معلمان تربیت بدنی می باشد. بنابر این ورزش های تیمی فرصت های بی نظیری را برای مهارت های زندگی خاصی از قبیل پیدا کردن راه حل برای مشکل ارائه می دهند. هنگام بازی کردن ورزش های تیمی دانشجویان با شرایطی مواجه می شوند جایی که آنها مجبورند واکنش های حرکتی برای مسائل مربوط شده با استراتژی و تاکتیک بازی تولید کنند.

این شرایط ممکن است به وسیله ی مربیان تربیت بدنی به کار گرفته شود. در تحقیقات papacharisis (2005) برنامه مهارت های زندگی با بخش های پیدا کردن راه حل برای مشکل دخالت دارد. البته اما فقط در ارتباط با برنامه بدست آوردن هدف. همچنین در مورد اظهار یا عقیده بیان شده توسط papacharisis و همکاران (2005) , Goudas و همکاران (2006) گفته شده تحقیقات در مورد زمینه ورزش در دانشجویان باعث تفکرات مثبت و باعث بالا بردن قدرت و توانایی آن در مهارت های زندگی می گردد. در

این تحقیقات دانشجویان آموزش دیده شده بودند برای این که لغات کلیدی را استفاده کنند هنگامی که برای تمرین کردن تقویت برنامه شان هستند گفته شود؟؟؟؟ دانشجویانی که ورزش نمی کنند ممکن است در زندگی در زمانی که مشکلات زیادی سراغ آنها بیاید دچار تفکرات منفی گردند و نتوانند به راحتی از پس مشکلات خود بربیایند. همچنین این اختلاف در دستورالعمل های استفاده شده برای ارزیابی تاثیر برنامه منعکس می شود.

خود باوری دانشجویان برای بکار بردن مهارت های زندگی هم برای تفکرات مثبت و هم برای تغییر تفکرات منفی ارزیابی در تضاد با تحقیقات قبلی (مطلب مورد بحث ما در این جا تفکرات مثبت می باشد) ارزیابی شده بود. تلفیق کردن آموزش مهارت های زندگی با آموزش مهارت های جسمی برای اینکه نتایج را در مقایسه با مهارت های جسمی آموزش ایجاد کند پیشنهاد شد. تئورسین های آموزش اشاره کردند که به منظور اینکه رفتار را به طور موثر تنظیم و هدایت کنند، کنترل احساسات، گرایش ها و تفکرات باید به طور تلفیقی وجود داشته باشد. (singer, 1988 , p, 59) و استراتژیها برای یادگیری مهارت های جسمی که هم بررسی های شناختی و هم موثر را تأکیدی کند گسترش داده ((singer(1982) بنابر این « یک روش مدیریت ذهنی تلفیق شده که پیشرفت سیستماتیکی را از مهارت های ذهنی موثر در طی تمرین منظم و برنامه کلاسی از ورزشکاران یا دانشجویان هدایت می کند» پیشنهاد شده است , Sinclair & Sinclair (1994 , p.16).

براساس موارد ذکر شده در بالا آن فرضیه شده بود که در مقایسه با گروه کنترل، دانشجویانی که آموزش مهارت های زندگی را دریافت کردند. (a) برنامه بهتری به طور چشمگیر روی مهارت های ورزشی (فرضی 1) انجام شده (b) دانش بیشتری؟؟؟ از مهارت های زندگی نشان داده شده یا اثبات شد(فرضیه 2) و (c) خودباوری شان در توانایی شان به طور موثر برای اینکه از مهارت های زندگی به دلیل دانش تقویت شده و فرصت ها برای اینکه از مهارت های زندگی را تقویت کنند بیشتر شد.(فرضیه 3)

2. روش

2.1 شرکت کنندگان

شرکت کنندگان در تحقیق 165 دانشجو رنج سنی 22 تا 26 سال بودند. 86 دانشجوی با رنج سنی 22 تا 24 سال و 79 نفر دیگر با رنج سنی 24 تا 26 سال 4 دانشگاه در یک ناحیه گسترده از یونان در این آزمایش شرکت کرده بود. مربی تربیت بدنی داشت که 2 کلاس را آزمایش می داد. یک کلاس برنامه مهارت های زندگی را دریافت می کرد، کلاس دیگر به عنوان گروه کنترل عمل می کرد. بنابر این فقدان این برنامه و از دست دادن داده ها ناشی از مجموعه اطلاعات کامل از 130 شرکت کننده کامل می باشد. (گروه آزمایشی $n=69$ و کنترل $n=61$)

2.2 روند یا شیوه کار

دستور برای اجرا برنامه از اصول برنامه ؟؟؟؟ شده بود معلمان تربیت بدنی به وسیله ی یکی از کارشناسان آموزش دیده شده بودند و برنامه های درسی تحلیلی را دریافت کرده بودند علاوه بر این یکی از کارشناسان نشان داد در طی دروس برای اینکه در اجرای برنامه پا فشاری کند.

هم گروه آزمایش و هم گروه کنترل به مدت 17 ساعت متناسب با 18 جلسه آموزش دیده شدند. در 10 جلسه به دانشجویان مهارت هایی در مورد بسکتبال آموزش داده شده و در 7 جلسه آخر مهارت های والیبال به آنها آموزش داده شد. جلسات تمرین برای گروه کنترل و آزمایش یکسان بودند. اختلاف این بود که گروه آزمایش در هر جلسه حدود 10 دقیقه سخنرانی مهارت های زندگی را داشت در حالیکه گروه کنترل زمان یکسان برای سخنرانی ها درباره نتایج عملکرد جسمی در طی ورزش صرف می کند.

2.3 برنامه مهارت های زندگی

یک بررسی از برنامه در جدول 1 ارائه می شود. آن شامل 3 مهارت زندگی می باشد

(a) تنظیم هدف (b)، استراتژی های حل مشکل (c) تفکر مثبت. در شروع بخش های والیبال و بسکتبال دانش آموزان در تست های ورزشی خاص آزمایش شدند. (توصیف شده در زیر).

سپس 1 تا 4 جلسه برای بسکتبال و 11 تا 12 جلسه برای والیبال گذاشته شد. هدف از این آزمایش به تحرک در آوردن دانش آموزان می باشد.

از پنجمین، شیشمین، هفتمین، پانزدهمین، شانزدهمین جلسه روند 3 مرحله به آنها برای راه حل مشکلاتشان به آنها آموزش داده شد. اولین مرحله به تفکر فرد در مورد پیدا کردن راه حل های زیاد مرتبط می شود. دومین مرحله به بررسی از انتخاب فرد مرتبط می شود. سومین مرحله: بهترین انتخاب از راه حل مشکل و همچنین بکار برد آن و در راه حل تحول ایجاد کردن می باشد. علاوه بر این دانشجویان در جلسات هفتمین و پانزدهمین جلسه دانشجویان مجبور بودن موانع را بررسی می کنند که آنها را از رسیدن به 3 هدف باز می دارد، و برای اینکه روش هایی را برای غلبه کردن این موانع به وسیله ی استفاده کردن روش 3 مرحله ای بررسی کنیم. در هشتمین، نهمین، نوزدهم و چهاردهم دانشجویان در مورد داشتن تفکرات مثبت آموزش داده شدند.

جدول 1 درباره مسائل یاد شده

Session	Life skills	Team sport	Lesson content
1	Goal setting	Basketball	Introduction to goal setting, principles of goal setting Basketball dribble pretest
2	Goal setting	Basketball	Goal setting for basketball dribble test Goal setting examples Basketball pass pretest
3	Goal setting	Basketball	Goal setting for basketball pass test Goal achievement plan
4	Goal setting	Basketball	Basketball passing and dribbling drills Development of personal goal achievement plan
5	Problem solving	Basketball	Basketball passing and dribbling drills Problem-solving strategy
6	Problem solving	Basketball	Applying the strategy to modified games Applying the problem-solving strategy to overcome roadblocks to goal achievement
7	Problem solving	Basketball	Applying the strategy to modified games Applying the problem-solving strategy to overcome roadblocks to goal achievement
8	Positive thinking	Basketball	Applying the strategy to modified games Introduction to positive thinking and self-talk
9	Positive thinking	Basketball	Drills practice using keywords Changing negative thoughts to positive ones Drills practice using keywords and changing negative thoughts
10	Goal setting	Basketball	Reminding of goals Dribble and pass posttest Check for goal achievement
11	Goal setting	Volleyball	Service and pass pretest Goal setting for service and pass tests
12	Goal setting	Volleyball	Goals achievement plan Pass and service drills
13	Positive thinking	Volleyball	Positive thinking and self-talk Drills practice using keywords
14	Positive thinking	Volleyball	Drills practice using keywords and changing negative thoughts
15	Problem solving	Volleyball	Applying the problem-solving strategy to overcome roadblocks to goal achievement Applying the strategy to modified games
16	Problem solving	Volleyball	Applying the strategy to modified games
17	Goal setting	Volleyball	Service and pass posttests Check for goal achievement

در طی تنظیم هدف و جلسات تفکر مثبت دانشجویان عمدتاً استفاده از یک روش خود کنترلی را کار کردند (mosston & ashworth, 2002) در طی جلسات راه حل مشکل، دانشجویان به طور گروهی کار کردند. شرکت کنندگان گروهی آزمایشی با یک کتاب کار جایی که دانشجویان اطلاعاتی را درباره آموزش مهارت های زندگی یافتند، فراهم کردند. هر صفحه از کتاب کار با یک جلسه مطابق داده شد. جایی که قسمتی از اطلاعات مختصر از تمرینات مهارت های زندگی وجود داشتند در کار گروهی در طی جلسه مقایسه شدند. برای هر مهارت تکلیف انتخابی وجود داشت و دانشجویان آنچه که یاد گرفتند را به شخص دیگری آموزش دادند و درباره تجربیات شان نوشتند.

2.4 اندازه گیری

2.4.1 تست دانش یا آگاهی

یک اصلاح یا تعدیل از آزمایش (papacharisis & karabekou, goudas) که توسط papacharisis (در سال 2009) براساس کار wogan (در سال 2000) توسعه یافته شد. که 15 آیتم از انتخاب متعدد استفاده شده بود و آزمایش دانش چگونه را برای اهداف مجموعه (5 آیتم) ارزیابی کرده تفکر مثبت (5 آیتم) و راه حل مشکل (5 آیتم). برای مثال به منظور ایجاد یک رویارویی که به واقعیت به پیوند (a) من بهتر است رویا را بیشتر و بیشتر بپرورانم، (b) من بهتر است رویا را به هدف تبدیل کنم (c) من باید بنشینم و منتظر بمانم بعضی چیزهایی که قرار است اتفاق بیافتد، (d) من مجبور نیستم هر چیزی را انجام بده .

Coudas و همکارانش یک رضایمندی را گزارش دادند و برای ارائه تحقیق شاخص مشکلات از 21 تا 91 برای 15 آیتم رنج شده است و شاخص نکته سنج رنج شده از 15 تا 48.

2.4.2 خودباوری

21 آیتم در حال اندازه گیری خودباوری برای مجموعه هدف، راه حل مشکل و تفکر مثبت می باشد که اثبات کرده بود. مقیاس یک اصلاح یا تعدیل (Goudas و همکاران) از یک آزمایش به وسیله ی

پاپاچاریس (2004) توسعه یافته است. papacharisis (2004) رضایتمندی و سازگاری درونی و ارزش ساختاری برای یک ساختار 3 فاکتور محاسبه برای 58/6 واریانس می باشد. Cronbach Alphas برای تنظیم هدف ساختار 3 فاکتور 8/2 بودند. 76 برای راه مشکل بوده و 84 برای تفکر مثبت بود. در ارائه تحقیق، 6 آیتم برای ارزیابی فهم دانشجویان از توانایی تنظیم هدف می باشد. 4 آیتم برای ارزیابی فهم فردی از تفکر مثبت استفاده شده بود. 4 آیتم برای ارزیابی فهم فردی از توانایی شان برای تغییر تفکرات منفی به مثبت استفاده شد. 7 آیتم برای ارزیابی فهم فردی برای توانایی راه حل مشکل استفاده شده بود. 7 نکته با نوع Likert از 1 تا 7 استفاده شده بود یک فاکتور آزمایشی با چرخش 4 coblamin فاکتور تولید کرده که برای 59٪ از واریانس محاسبه می شود. 4 فاکتور مجموعه هستند (4 آیتم). تفکر مثبت (3 آیتم)، تغییر تفکر منفی (4 آیتم) و راه حل مشکل (4 آیتم).

Cronbachs alphas برای این 4 فاکتور 72، 81، 64 و 69 بودند. بقیه آیتم ها کمتر از 3 بارگیری داشتند که در آنالیز شامل نشده بودند.

2.4.3 آزمایش های مهارت های ورزش

دریبل بسکتبال. دانشجویان مجبور کنند در میان 5 cones دریبل کنند که فاصله 3/05 متری بین یک دیگر داشتند. این کار 3 ثانیه لیست شده است و امتیاز کل تعداد cones هایی که دانشجویان دریبل کرده بودند، بود.

Basketbal chest - pass. دانشجویان از یک مسافتی 5.4 متری با ضربه زدن 3 سیکل تلاش کردند. هر کدام قطر 30 سانتیمتری دارند که روی دیوار چاپ شده است هر سیکل روی یک ارتفاع متفاوت از سطح زمین بود و مسافت بین آنها 1/6 متر بود دانشجویان تلاش کردند برای اینکه امتیازی بگیرند. Volleyball overhand pass: دانشجویان تلاش کردند میانبر دائمی را برای خودشان ایجاد کنند.

3.نتایج

انحراف استاندارد از کل در جدول 2 گزارش می شود.

جدول دو درباره مسائل بیان شد

3.1 تست های مهارت ورزشی

برای تحقیقات بیشتر این فعل و انفعالات 2 گروه (کنترل و آزمایش) قبل و بعد از مداخله مقایسه شده بودند. استفاده کردن از آزمایش اختلاف معنی دار *Tukeys honestly* (vincent, 1995, p.159, 9:15 فرمول برای مقایسه گروه های نادر) آنالیز نشان داد که هیچ اختلاف معنی داری قبل از اختلاف با گروه آزمایش و بیشتر از کنترل روی دربیال *overhead-pass* والیبال وجود ندارد. گروه آزمایشی نمره یا امتیازشان را روی دربیال بسکتبال و روی *overhead-pass* والیبال $26/38$ و $33/27$ ٪ پیشرفت داد. در حالیکه درصد پیشرفت برای گروه کنترل روی این دو مهارت فقط 62 ٪ و $1/26$ ٪ بود.

3.2 تست های دانش یا آگاهی اندازه گیری تکرار شده *Anova* یک گروه معنی دار X روابط متقابل زمانی برای تست دانش نشان داد. (بیشترین اندازه موثر، *cohen* 1988). نیروی مشاهده شده تست اختلاف معنی دار نشان داد که اختلاف معنی دار بین 2 گروه قبل از مداخله وجود ندارد اما یک اختلاف معنی دار بین گروه ها بعد از آن با گروه آزمایشی بیشتر از گروه کنترل وجود دارد. به ترتیب افزایش $10/6$ ٪ کاهش دارد.

3.3 خودباوری

یک اندازه گیری *manova* یک گروه معنی دار X روابط متقابل با متغیرهای متعدد زمانی نشان داد. به طور نسبی (اندازه تاثیر به طور متوسط) نیروی مشاهده شده برای می باشد. تست های *univariate* گروه معنی دار X روابط متقابل زمانی فقط برای تغییر تفکرات منفی می باشد.

برای این روابط متقابل 2 گروهی که قبل و بعد مداخله تست اختلاف معنی دار تحقیق کنیم. قبل از مداخله اختلاف معنی دار در تغییر تفکر منفی بین دو گروه وجود ندارد. برعکس بعد از مداخله گروه آزمایشی امتیاز چشمگیری بیشتر از گروه کنترل داشت به ترتیب 6/95٪ افزایش و 4/57٪ کاهش.

4. بحث

ارائه تحقیق آزمایش شده و تاثیر ورزش های تیمی بر پایه برنامه مهارت های زندگی در یک ساختار آموزش جسمی یا تربیت بدنی انجام می شود. بررسی این که مداخله شامل 17 جلسه 10 تا 15 دقیقه صورت گرفت نتایج خیلی رضایت بخش می باشد و در موافقت با پیدایش کاربرد برنامه goal در تنظیمات یا برقراری دانشگاه ها می باشد.

(Danish & nellen, 1997, o' wearn & Gatc , 1999 , 2002) و با نتایج خاص در ملاحظه با کاربرد super در تنظیمات یا برقراری آموزش جسمی و فیزیکی می باشد (papacharis , 2005 و همکارانش 2006 , Goudas و همکارانش 2002 Danish و همکارانش 2007 Brunelle و همکارانش)

نتایج قبلی روی کاربرد Goal گزارش شده افزایش چشمگیری روی دانش شرکت کنندگان درباره مهارت های زندگی و رقابت شان برای اینکه اهدافی که آنها دارند را به دست بیاورند، دارند (Brunelle 2007) و همکاران (Danis, nellen, 1997). همچنین تغییرات چشمگیر یا معنی داری روی مسئولیت

اجتماعی، دانش هدف و بهره اجتماعی گزارش شده است. در نتیجه اجرای یک ورزش مختصر از super دیده می شود. ارائه تحقیق جایگزین شده و گسترده ، این نتایج برای اینکه اجرای دانشجویان را روی مهارت های ورزش تیمی که خیلی رایج در میان دانشجویان هستند و به طور گسترده در آموزش جسمی یا تربیت بدنی یونان استفاده شده شامل می شود. دانشجویانی که برنامه اثبات شده و دانش تقویت شده را درباره مهارت های زندگی و خود باوری بیشتر برای تغییرات منفی و تبدیل شدن به تفکرات مثبت مقایسه شده با دانشجویان گروه کنترل دریافت کردند.

علاوه بر این تحقیق ارائه شده به نتایج قبلی و مطالعات مرتبط شده از 2 نقطه متفاوت اضافه می شود. ابتدا: یک subcomponent جدید از تفکر مثبت، تغییر از تفکرات منفی در طی تمرین می توان به طور موفقیت آمیزی بر برنامه های مهارت های زندگی اضافه شود و ثانیاً: یک روش جدید برای مهارت های راه حل مشکلات و یک برنامه آموزشی که می تواند با استفاده از ورزش های تیمی تعدیل شده بکار برده شود. فرضیه 1 تغییر پیدا کرده بود. آموزش مهارت های زندگی در یک پیشرفت در مهارت های زندگی مرتبط با گروه کنترل نتیجه شد.

Variables	Experimental group				Control group			
	Pretest		Posttest		Pretest		Posttest	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Basketball dribble	21.21	4.42	24.43	4.65	21.75	4.10	23.16	3.83
Basketball chest-pass	3.97	2.63	5.01 _a	2.71	3.87	2.47	3.90 _b	2.59
Volleyball underhand-service	9.85	6.13	13.19 _a	6.46	10.22	6.98	10.82 _b	6.96
Volleyball overhead-pass	48.21	18.02	57.97	19.01	51.75	15.44	56.88	17.07
Knowledge test	9.03	2.04	11.87 _a	2.69	8.62	2.81	9.28 _b	2.85
Self-beliefs – goal setting	5.07	0.96	5.27	0.74	5.10	1.08	5.08	1.17
Self-beliefs – problem solving	5.09	0.92	5.34	0.79	5.09	1.00	5.18	0.79
Self-beliefs – positive thinking	5.16	1.17	5.33	1.12	4.80	1.31	4.73	1.44
Self-beliefs – change of negative thought	4.96	1.16	5.27 _a	1.01	4.82	1.18	4.59 _b	1.24

جدول 2

مطالعات قبلی که super و Goal بکار برده شده بود (wodge, 1999 و همکارانش: Brunelle 2007) و Danish & nellen 1997 و همکارانش) و این بهره پتانسیل را از آموزشی مهارت های زندگی برای تناسب جسمی یا ورزشی ارزیابی نمی کند. پیدایش ارائه مطالعه اثبات شده آنهایی از papacharisis و همکارانش (2005) و Goudas و همکارانش می باشد، اختصاص داده شده که هنگامی که آموزش مهارت های زندگی به طور مناسب در تمرین آموزش جسمی (تربیت بدنی یا ورزش کار گذاشته می شود یا قرار داده می شود یادگیری شان در صرف یادگیری ورزش مهارت های تناسبی نیست. برعکس دانشجویانی که اجرای شان را به وسیله ی به کار بردن مهارت های زندگی که آنها آموزش می دهند می توانند پیشرفت دهند. نتایج دستور العمل های گزارش شده نشان داد که دانشجویانی که برنامه به دست آورده شده درباره دانش و مهارت های زندگی، دریافت کردند بنابراین فرضیه 2 تغییر داده شده بود. اما خودباوری شامل درباره به کار بردن این مهارت ها با یک گسترش معنی داری برای 3 تا مهارت از 4 مهارت ارزیابی شده، تغییر پیدا نشده بود. فرضیه 3 به طور جزئی تغییر پیدا شده بود. این پیدایش در تضاد با نتایج خاص از

کاربرهای قبلی از این فرم خلاصه شده از super باشد (papacharisis2005) و همکارانش 2006 Goudas و همکارانش) و ممکن است به 2 دلیل نسبت داده شود.

ابتدا، امتیازها در اولین ارزیابی بالا بودند که در حال جلوگیری از یک افزایش معنی دار می باشد. برای اینکه این برنامه را اصلاح کنیم پیشنهاد شده است که فرم رتروسپکتیو؟؟؟؟ از سئوالات می تواند استفاده شود (Brunelle 2007). دوم: چون تحقیق ارائه شده یک آموزش مهارت اضافی را شامل شده آن ممکن است که تعداد افزایش یافته از مهارت ها جلوگیری شده از یادگیری موثر بحث شود.

3 مهارت در این برنامه آموزش داده شدند از جمله: تنظیمات هدف، تفکر مثبت راه حل مشکل که به دلیل بیس تئوری قوی و پتانسیل شان برای اجرای قوی هم در ورزش و هم در تنظیمات دیگر انتخاب شده بودند. تنظیم برپایه هدف با راه حل مشکل متصل شده است که استراتژی های مرکزی از یک روش مداخله پیشرفت زندگی هستند. علاوه بر این تنظیمات هدف به طور پایدار نشان داده شد. برای اینکه اجرا را در یک تنوع گسترده از تنظیم نشان دهد (Lock clatha 1990)

بنابر این مطالعات متعدد نشان داده () که self – talk مثبت و یک استراتژی برای تقویت تفکر مثبت در یک مهارت روانشناسی مفید برای تضمین کردن اجرای ورزش بالا نشان دادند (Theodorakis & Goudas 2006). این 3 مهارت می تواند انتقال داده شود.

یک محدودیت مهم از این مطالعه این است که انتقال مهارت ها برای غالب های دیگر آزمایش نشده بود بنابراین کاربرد های اولیه از برنامه papacharisis (2004) مصاحبه ها را بکار برد گزارش کرد که تعداد زیادی از ورزشکاران جوان که برنامه را دریافت کردند مهارت هایی را به کار بردند که آنها در دانشگاه یا در خانه آموخته بودند.

nellen , Danish (1997) به منظور داشتن یک انتقال از مهارت های آموخته شده در تنظیمات جدید بحث کرده بودند آن ممکن است ضروری باشد برای اینکه اطلاعات را درباره تعلیم جدید فراهم کنیم. نتایج از این مطالعه می تواند تقویت شود اگر برنامه به گروه کنترل بعد از اجراش به گروه آموزشی همان طور که تحقیقات (1999-2002)

Goudas(2006) , o'.wcam , Gatz معرفی شده بود.

مؤسسه سینا
Sina-pub.ir