



پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد: علی اصغر حسن آبادی، ۱۴۰۴

## تاثیر تمرینات خودکنترلی بر خودکارآمدی و عملکرد پرتاب آزاد دانش‌آموزان بسکتبالیست مقطع متوسطه شهرستان سبزوار

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی تمرینات خود کنترلی بر خودکارآمدی و عملکرد دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهرستان سبزوار بود. این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش انجام کار نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس آزمون با گروه کنترل نابرابر بود. جامعه آماری این تحقیق را کلیه دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه سبزوار (4800) نفر تشکیل دادند که از بین آن‌ها، 30 نفر بصورت نمونه در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه 15 نفری کنترل و آزمایش قرار گرفتند. ابزار گردآوری اطلاعات شامل پرسشنامه خودکارآمدی شرر و همکاران (1982) و آزمون عملکرد پرتاب آزاد بسکتبال بود که در ابتدا به‌عنوان پیش‌آزمون توسط دانش‌آموزان تکمیل گردید. سپس دانش‌آموزان گروه تجربی به مدت 3 جلسه تحت مداخله تمرین خودکنترلی (بازخورد خودکنترل) و گروه کنترل تحت مداخله تمرین بازخورد معلم محور قرار گرفتند و مجدداً پرسشنامه‌های ذکر شده بعنوان پس‌آزمون توسط شرکت کنندگان تکمیل گردید. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها در بخش آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد و در بخش آمار استنباطی از آزمون تحلیل واریانس یک‌راهه و آزمون تحلیل کوواریانس و جهت بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون کلموگروف اسمیرنوف و آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد. نتیجه تحلیل داده‌ها نشان داد که تمرینات خودکنترلی، تاثیر معنی‌داری بر خودکارآمدی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه دارد ( $p < 0/05$ ). همچنین تمرینات خودکنترلی تاثیر معنی‌داری بر و عملکرد پرتاب آزاد بسکتبال دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه دارد ( $p < 0/05$ ). با توجه به نتایج پژوهش حاضر بنظر می‌رسد که می‌توان توصیه نمود از خودکنترلی در جهت ارتقا خودکارآمدی و عملکرد ورزشی دانش‌آموزان دختر نوجوان بهره برد.

**کلیدواژه‌ها:** واژگان کلیدی: بازخورد افزوده، بازخورد خودکنترل، خودکارآمدی، عملکرد، دانش‌آموز

شماره‌ی پایان‌نامه: ۱۲۷۲۹۰۸۵۹۵۳۴۲۵۱۱۳۹۶۱۶۲۲۵۷۰۸۵

تاریخ دفاع: ۱۴۰۴/۰۳/۱۳

رشته‌ی تحصیلی: روانشناسی ورزشی

دانشکده: علوم پایه

استاد راهنما: دکتر حسین سلطانی

**M.A. Thesis:**

The effect of self-control exercises on self-efficacy and



## free throw performance of high school basketball students in Sabzevar city

The aim of the present study was to investigate the effectiveness of self-control exercises on the self-efficacy and performance of female students of the second secondary school of Sabzevar city. This study was applied in terms of its purpose and was a quasi-experimental study with a pre-test-post-test design with an unequal control group. The statistical population of this study consisted of all female students of the second secondary school of Sabzevar (4800), of whom 30 were selected as a convenience sample and randomly assigned to two groups of 15: control and experimental. The data collection tools included the Sherer et al. (1982) self-efficacy questionnaire and the basketball free throw performance test, which were initially completed by the students as a pre-test. Then, the students in the experimental group underwent a self-control exercise intervention (self-control feedback) for 3 sessions, and the control group underwent a teacher-centered feedback exercise intervention, and the aforementioned questionnaires were completed again as a post-test by the participants. For data analysis in the descriptive statistics section, the mean and standard deviation were used, and in the inferential statistics section, the one-way analysis of variance and analysis of covariance were used, and to check the normality of the data, the Kolmogorov-Smirnov test and the Shapiro-Village test were used. The results of data analysis showed that self-control exercises have a significant effect on the self-efficacy of second-year high school students ( $p < 0.05$ ). . Also, self-control exercises have a significant effect on the free throw basketball performance of second-year high school female students ( $p < 0.05$ ).

According to the results of the present study, it seems that it can be recommended to use self-control to improve self-efficacy and sports performance of adolescent female students.