

# بررسی خود انگیزشی ورزشکاران منتخب تیمهای ورزشی دوره متوسطه استان اصفهان

❖ علی شفیعی زاده - اکبر اعظمیان جزی ، اعضای هیات علمی گروه تربیت بدنی دانشگاه شهرکرد

## فهرست :

۵۱	چکیده
۵۲	مقدمه
۵۳	روش شناسی تحقیق
۵۴	یافته های تحقیق
۵۶	بحث و نتیجه گیری
۵۹	منابع و مأخذ

## چکیده :

پژوهش حاضر ، به بررسی خود انگیزشی ورزشکاران منتخب تیمهای ورزشی دوره متوسطه استان اصفهان پرداخته است . که برای شرکت در مسابقات کشوری اعزام شده اند . روش پژوهش حاضر از نوع زمینه یابی و جامعه آماری آن شامل ؛ ۱۵۷ نفر ( ۹۰ نفر پسر و ۶۷ نفر دختر) از دانش آموزان ورزشکار منتخب در مقطع متوسطه استان اصفهان هستند که در ۶ رشته انفرادی (تنیس روی میز و دو و میدانی از پسران ، شنا ، بدمیتون ، آمادگی جسمانی و شطرنج از دختران) و ۴ رشته ورزشی گروهی (هندبال ، فوتبال ، والیبال و بسکتبال از پسران ، هندبال و والیبال از دختران) به مسابقات سراسری اعزام شده اند . در این پژوهش نمونه آماری کل جامعه آماری را شامل می شود . برای گردآوری اطلاعات از پرسشنامه خود انگیزشی SMI دیشمن و آیکز استفاده شده است . پس از انجام Pilot Study ، ۳۰ سوال انتخاب شد که روایی و اعتبار مناسبی داشتند ( $\alpha = 0.7699$ ) . به منظور آزمون فرضیه ها از آزمون T مستقل و آنالیز واریانس استفاده شد . تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد :

بین خود انگیزشی این ورزشکاران از نظر جنسیت ، رشته تحصیلی ، سن و محل تحصیل تفاوت معناداری وجود ندارد ( $P < 0.05$ ) ولی بین خود انگیزشی ورزشکاران دختر رشته های انفرادی (شنا ، شطرنج ، آمادگی جسمانی و بدمیتون) تفاوت معناداری وجود دارد ( $P < 0.05$ )

## مقدمه

معلمان تربیت بدنی، روان شناسان ورزشی و پژوهشگران به «اندازه گیری ابعاد روانی» علاقه مندند ارزشیابی رفتار عاطفی، علاقه ها، نگرشها، ارزشها و حالت‌های هیجانی یا تعصبات نه فقط دشوار است، بلکه کنترل و هدایت آنها نیز مشکلند. آنگونه که اطلاعات رد و بدل می شود، احساسات، انگیزشها و علاقه ها قابل انتقال از معلم، استاد و مربی به یاد گیرنده، نیستند (۲).

هم اکنون در کنار آماده سازی جسمانی و مهارتی قهرمانان، به عامل‌های روانی آنان برای نتیجه گیری مطلوب توجه خاصی می شود. به همین منظور، «انگیزش» یکی از مباحث مهم محسوب می شود، زیرا میزان تلاش و فعالیت هر ورزشکار برای موفق شدن، به میزان انگیزش او بستگی دارد. مطالعه انگیزش و رفتار مربوط به آن، جستجویی برای یافتن پاسخ به سئوالات پیچیده و مهم در مورد طبیعت انسان است (۳).

روان شناسان انگیزش را از دو جنبه بررسی می کنند: شدت و جهت. «شدت انگیزش» در این باره است که شخص چگونه برانگیخته می شود، نیرو می گیرد و برای رسیدن به هدف مشخص چقدر سعی و تلاش می کند.

اما «جهت انگیزش» به انتخاب هدف مربوط است (۴). در یک نگاه کلی، انگیزش به فرایندی اشاره می کند که حاکم به انتخاب‌های فرد از بین شکل‌های متفاوت فعالیت‌های اختیاری است (۵). با توجه به تعریف فوق استنباط می شود، برای بررسی خود انگیزشی باید روی جنبه اول تعریف انگیزش، یعنی شدت انگیزش متمرکز شد و آن را با دقت نظر بیشتری نسبت به جنبه دوم، یعنی جهت انگیزش بررسی کرد. با توجه به مطالب بالا، در نوشته های

مربوط به انگیزش ورزشی، دو درون مایه به چشم می خورد: ادراک و ورزشکار از شایستگی خود و کنترل شخصی او بر نتایج که با انگیزش رابطه مستقیمی دارند. نظریه ها از «انگیزش ذاتی»<sup>۱</sup> دسی<sup>۲</sup> (۱۹۷۲) گرفته تا «ایجاب شخصی»<sup>۳</sup> دچارمز<sup>۴</sup> (۱۹۸۱) یا «انگیزش مؤثر»<sup>۵</sup> وایت<sup>۶</sup>، (۱۹۵۹) و «انگیزش شایستگی»<sup>۷</sup> هارتر<sup>۸</sup> (۱۹۸۱) تفاوت دارند. اما در همه آنها، انسان با داشتن انگیزه های مناسب برای رسیدن به موفقیت و پیشرفت، سعی و کوشش می کند. مثال ابتدایی از چنین جهد و کوششی، تمایل به کسب برتری در ورزش است. هر کدام از نظریه های بالا به سه اصل بنیادی زیر در فرایند انگیزش اشاره دارد.

۱. افراد به احساس شایستگی، خود تحسینی و کنترل نیاز دارند.

۲. هدف اصلی، تأثیر گذاشتن بر محیط یا تسلط بر آن است.

۳. دریافت پاداش برای پاسخهای متکی بر شایستگی یا کسب برتری، ذاتی است. دریافت پاداش ذاتی با دریافت پاداش غیر ذاتی تضاد دارد و منتج به عواطف یا تقویت شخصی مثبت می شود. با توجه به مشترک بودن سه اصل ذکر شده در تمام نظریه ها در می یابیم، خود انگیزشی جزئی از رکن سوم اصول مشترک در نظریه های انگیزشی در ورزش است و به روشن شدن بیشتر مطلب کمک خواهد کرد.

هارتر (۱۹۸۱) ارزیابی کردن پاسخ توسط افراد مهم را متغییری تعیین کننده در فرایند رفتار

1. Intrinsic motivation
2. Deci
3. Personol causation
4. Decharms
5. Efficance motivation
6. white
7. Competence motivation
8. Harter

از نظر ذاتی برای شرکت در چنین فعالیتی انگیزه شده است (۱).

با توجه به مطالب ذکر شده مشخص می‌شود، تمام نظریه‌ها به نوعی احساس شایستگی شخص را از تواناییهای خود، محور اصلی خود انگیزی دانسته‌اند و بر آن تأکید می‌ورزند. این عامل به زمینه‌های قبلی و تواناییهای ادراک شده شخص از خودش بر می‌گردد و این سوالات مطرح می‌شوند: آیا میزان خود انگیزی ورزشکاران منتخب دوره متوسطه، براساس جنسیت، رشته تحصیلی، سن و محل تحصیل، با یکدیگر تفاوت دارد؟ آیا بین رشته‌های گروهی و انفرادی با توجه به شرایط و ضوابط حاکم بر هر رشته ورزشی تفاوتی وجود دارد؟

### روش شناسی تحقیق

این پژوهش از نوع زمینه یابی بوده و به روش میدانی اجرا شده است. جامعه آماری را دانش آموزان ورزشکار منتخب دوره متوسطه استان اصفهان تشکیل می‌دهند که به مسابقات کشوری اعزام شده‌اند و در مجموع ۱۵۷ نفر (۹۵ پسر و ۶۲ دختر)، به این شرح هستند: دانش آموزان ورزشکار منتخب پسر در رشته‌های تنیس روی میز  $n=8$ ، دو و میدانی  $n=15$ ، فوتبال  $n=22$ ، هندبال  $n=17$ ، والیبال  $n=15$ ، بسکتبال  $n=13$  و دختران در رشته‌های شنا  $n=7$ ، بدنمیتون  $n=5$ ، آمادگی جسمانی  $n=13$ ، شطرنج  $n=4$ ، هندبال  $n=19$ ، والیبال  $n=19$ ، در این پژوهش نمونه آماری با جامعه آماری برابر بود. ابزار گردآوری اطلاعات، شامل پرسشنامه خود انگیزی (SMI) دیشمن و آیکز (۱۹۸۱) می‌شود که برای اندازه‌گیری برآورد ظرفیت بالقوه تمرین درست شده است.

این پرسشنامه شامل ۴۰ سؤال است که از ۱۹

مطلوب جویی در فرد مشخص کرد. بنابراین، اشخاص مهم براساس معیارهای خویش در مورد صحت یا رجحان پاسخ، اطلاعات ارزیابی شونده قدرت‌مندی به افراد جوان‌تر انتقال می‌دهند. فرد از آن اطلاعات برای درونی کردن (ذاتی کردن) نظام هدفهای مطلوب خود، ضابطه قضاوت در مورد موفقیت یا شکست آتی و ایجاد ادراکات مربوط به کنترل استفاده می‌کند. کودکان معیارهایی را که الگوهای مهمشان از جمله معلمان، مربیان و والدین به کار می‌برند، مشاهده می‌کنند، سپس آنها را برای بسط حس شایستگی خویش درونی می‌سازند. حس شایستگی مستقیماً به ادراک شخص از تواناییهای مربوط است. به نظر می‌رسد تا حدود ۵ تا ۶ سالگی، تفاوتی در واکنشهای عاطفی کودکان وجود نداشته باشد اما در سن مدرسه و با گسترش درونی شدن تجسم شناختی از حس شایستگی، می‌توان بین واکنشهای عاطفی نسبت به رویدادها یا پاسخها تمایز قائل شد. از این هنگام است که شایستگیها در حوزه‌های شناختی، اجتماعی و توانایی ورزشی از هم متمایز می‌شوند. با وقوع این پدیده، میزان انگیزه شدن برای هر عمل در هر یک از حوزه‌ها متفاوت می‌شود. چنانچه می‌دانیم، همه ورزشکاران ماهر، به یک میزان برانگیزه نمی‌شوند.

براساس نظریه «ارزیابی شناختی» دسی (۱۹۸۰)، ادراک فرد اجراکننده از شایستگی شخصی و کنترل وی بر نتایج رفتاری، از متغیرهای قدرت‌مند در انگیزش ذاتی محسوب می‌شوند. اگر افراد در فعالیتی، با هدف انجام همان عمل و نه به خاطر پاداشهای غیر ذاتی شرکت کنند، گفته می‌شود، از نظر ذاتی انگیزه شده‌اند (خود انگیزی). بنابراین، وقتی شخص حس می‌کند، فردی شایسته است و خود را مسئول پذیرش نتایج ورزشی می‌داند، آن گاه

نفر به این سؤالات پاسخ نداده اند. یافته ها نشان می دهند:

۱. بین خود انگیزی ورزشکاران منتخب بر اساس جنسیت؛ رشته، تحصیلی؛ سن و شهرستان محل انتخاب آنها، تفاوت معنا داری وجود ندارد (جدول ۱).

۲. بین خود انگیزی ورزشکاران منتخب پسر در رشته های انفرادی (تنیس روی میز و دو میدانی) تفاوت معناداری وجود ندارد (جدول ۳).

۳. بین خود انگیزی ورزشکاران منتخب دختر رشته های انفرادی (شنا، بدمیتون، آمادگی جسمانی و شطرنج) تفاوت معنا داری وجود دارد (جدول ۲).

۴. بین خود انگیزی ورزشکاران منتخب پسر رشته های انفرادی (تنیس روی میز و دو میدانی) با رشته های گروهی (فوتبال، هندبال، والیبال و بسکتبال) و خود انگیزی رشته های انفرادی دختران (شنا، بدمیتون، آمادگی جسمانی و شطرنج) با رشته های گروهی آنان (هندبال و والیبال) تفاوت معناداری وجود ندارد (جدول ۳).

۵. بین خود انگیزی ورزشکاران دختر رشته های گروهی (هندبال و والیبال) تفاوت معناداری وجود ندارد (جدول ۲).

۶. بین خود انگیزی ورزشکاران منتخب پسر در رشته های گروهی (فوتبال، هندبال، والیبال و بسکتبال) تفاوت معنا داری وجود ندارد. (جدول ۳).

۷. بین خود انگیزی ورزشکاران پسر و دختر منتخب هندبالیست تفاوت معنا داری وجود ندارد. (جدول ۴).

۸. بین خود انگیزی ورزشکاران پسر و دختر منتخب والیبالیست تفاوت معناداری وجود ندارد. (جدول ۴).

جمله با بارم مثبت و ۲۱ جمله با بارم منفی تشکیل می شود. سرانجام، پرسشنامه ای در دو بخش تنظیم شد. بخش اول شامل مشخصات فردی: جنسیت، سن، رشته ورزشی، سابقه فعالیت در رشته ورزشی تخصصی، رشته تحصیلی متوسطه و شهرستان محل تحصیل است و بخش دوم سؤالات مربوط به خود انگیزی با ۳۰ سؤال است که شامل ۱۸ جمله با بارم مثبت و ۱۲ جمله با بارم منفی می شود. سپس روایی آن از طریق مشورت با صاحب نظران و پایایی با انجام Pilot study تأیید شد ( $a = 0.7699$ ). به منظور گرد آوری دقیق تر اطلاعات و با هماهنگی مربیان تیمها و ورزشکاران، قبل از شروع تمرین، ورزشکاران راهنمایی می شدند تا سؤالات را به دقت بخوانند و گزینه ای را انتخاب کنند که به بهترین شکل خصوصیات فرد را توصیف کرده باشد. مقیاس پرسشنامه از نوع لیکرت است و نمره هر آزمودنی، پس از تصحیح جمله های منفی به دست می آید. در این پژوهش از آمار توصیفی، آزمونهای آنالیز واریانس و آزمون t مستقل استفاده شده است.

### یافته های تحقیق

جامعه پژوهش حاضر از ۱۵۷ نفر تشکیل شده است که شامل ۹۰ نفر پسر و ۶۷ نفر دختر می شود. این افراد بر حسب سن بدین قرارند: ۱۷ نفر ۱۹ سال، ۳۸ نفر ۱۸ سال، ۳۹ نفر ۱۷ سال، ۳۸ نفر ۱۶ سال، ۱۸ نفر ۱۵ سال و ۷ نفر بدون ذکر سن خود. رشته تحصیلی آنها: ریاضی؛ هنرستان؛ تجربی؛ علوم انسانی و در سال اول نظام جدید و ذکر نشده، به ترتیب شامل ۴۱، ۳۰، ۲۴، ۲۱، ۱۲ و ۲۹ نفر است. همچنین بر حسب محل تحصیل، ۱۰۶ نفر ساکن اصفهان و ۴۳ نفر در سایر شهرستانهای استان مشغول به تحصیل بوده و هشت

**جدول ۱. بررسی وضعیت خودانگیزی ورزشکاران منتخب استان اصفهان بر حسب مشخصات فردی**

نتیجه	مقدار X	مقدار Sig	تعداد / میانگین					میانگین امتیاز خودانگیزی	
			میانگین		تعداد				
تفاوت معنادار نیست	۰٫۰۰۵	۰٫۴۶۵	دختر		پسر			بر حسب جنسیت	
			۶۷ نفر	۱۰۹٫۹۲	۹۰ نفر	۱۰۸٫۸۱			
تفاوت معنادار نیست	۰٫۰۰۵	۰٫۵۰۹	سایر شهرستان‌ها		اصفهان			بر حسب شهرستان محل تحصیل	
			۴۳ نفر	۱۱۰٫۲۵	۱۰۶ نفر	۱۰۹٫۱۲			
تفاوت معنادار نیست	۰٫۰۰۵	۰٫۱۳۲	ذکر نشده	۱۵ سال	۱۶ سال	۱۷ سال	۱۸ سال	۱۹ سال	بر حسب سن
			۷ نفر	۱۸ نفر	۳۸ نفر	۳۹ نفر	۳۸ نفر	۱۷ نفر	
			۱۰۲٫۵۷	۱۰۷٫۴۴	۱۰۷٫۴۷	۱۱۰٫۷۹	۱۱۰٫۶۵	۱۱۱٫۵۲	
تفاوت معنادار نیست	۰٫۰۰۵	۰٫۲۹۱	ذکر نشده	عمومی	انسانی	تجربی	هنرستان	ریاضی	بر حسب رشته تحصیلی متوسطه
			۲۹ نفر	۱۲ نفر	۲۱ نفر	۲۴ نفر	۳۰ نفر	۴۱ نفر	
			۱۰۷٫۸۹	۱۰۳٫۶۶	۱۱۰٫۱۴	۱۰۹٫۶۲	۱۱۰٫۴۶	۱۱۰٫۴۱	

**جدول ۲. بررسی وضعیت خودانگیزی ورزشکاران دختر منتخب مقطع متوسطه استان اصفهان**

نتیجه	مقدار X	مقدار Sig	میانگین	تعداد	رشته ورزشی گروهی
تفاوت معنادار نیست	۰٫۰۰۵	۰٫۸۲۵	۱۱۱٫۴۷	۱۹	والیبال
			۱۱۰٫۸۹	۱۹	هندبال
تفاوت معنادار است*	۰٫۰۰۵	۰٫۰۱۶			رشته ورزشی انفرادی
			۱۰۲٫۷۱	۷	شنا
			۹۹٫۸۰	۵	بدمیتون
			۱۱۲٫۶۹	۱۳	آمادگی جسمانی
تفاوت معنادار نیست	۰٫۰۰۵	۰٫۱۹۳	۱۱۴٫۲۵	۴	شطرنج
			۱۱۱٫۱۸	۳۸	رشته‌های ورزشی گروهی
			۱۰۸٫۲۷	۲۹	رشته‌های ورزشی انفرادی

جدول ۳. بررسی وضعیت خودانگیزشی ورزشکاران پسر منتخب مقطع متوسطه استان اصفهان

رشته ورزشی گروهی	تعداد	میانگین	مقدار Sig	مقدار X	نتیجه
والیبال	۱۵	۱۰۶٫۴۶	۰٫۲۹۰	۰٫۰۵	تفاوت معنادار نیست
	۱۷	۱۰۸٫۶۴			
	۱۳	۱۱۳٫۸۴			
	۲۲	۱۰۸٫۴۵			
رشته ورزشی انفرادی					
تنیس روی میز	۸	۱۰۵٫۱۲	۰٫۱۹۴	۰٫۰۵	تفاوت معنادار نیست
	۱۵	۱۰۹٫۴۶			
رشته ورزشی گروهی	۶۷	۱۰۹٫۱۰	۰٫۶۲۸	۰٫۰۵	تفاوت معنادار نیست
	۲۳	۱۰۷٫۹۵			
رشته ورزشی انفرادی					

جدول ۴. مقایسه وضعیت خودانگیزشی ورزشکاران دختر و پسر منتخب مقطع متوسطه اصفهان

رشته ورزشی	تعداد پسران	تعداد دختران	میانگین پسران	میانگین دختران	مقدار Sig	مقدار X	نتیجه
والیبال	۱۹	۱۶	۱۰۹٫۴۶	۱۱۱٫۴۷	۰٫۱۰۴	۰٫۰۵	تفاوت معنادار نیست
هندبال	۱۷	۱۹	۱۰۸٫۶۴	۱۱۰٫۸۹	۰٫۴۵۷	۰٫۰۵	تفاوت معنادار نیست

### بحث و نتیجه گیری

انگیزشی کمتری داشتند و برای کامل شدن در انجام مهارت پارو زنی نسبت به آنهایی که تا پایان برنامه باقی مانده بودند، زمان بیشتری را صرف کرده بودند (۸). تک وری<sup>۱</sup>، امرسون<sup>۲</sup> و دانت<sup>۳</sup> در پژوهش خود با

در این قسمت به مرور چند پژوهش می پردازیم که در زمینه خود انگیزشی انجام شده است. پارکمن<sup>۱</sup> و گرین<sup>۲</sup> در پژوهش خود با نام «مردان ۲۵ تا ۳۹ ساله تیپ رفتاری A و انجام مستمر یک برنامه دویدن منظم» به این نتیجه رسیدند که خود انگیزشی افراد تیپ A از تیپ B به طور قابل توجهی بالاتر است (۷).

راگلین<sup>۳</sup>، مورگان<sup>۴</sup> و لوچسینگر<sup>۵</sup> در پژوهش خود با نام «خلق و خوی و خودانگیزشی پارو زنان موفق و ناموفق» به این نتیجه رسیدند، افرادی که خود را از برنامه تمرینی کنار کشیده بودند، به طور معناداری خود

1. Pargman
2. Green
3. Raglin
4. Morgan
5. Luchisinger
6. Thackwary
7. Emmerson
8. Danette

می توان گفت، افراد انتخاب شده، سابقه بیشتری در فعالیتهای ورزشی داشته اند. همچنین، تمام میانگینهای امتیاز خود انگیزشی دختران از پسران بیشتر بود که نشان از ظرفیت بالقوه ترمینی بیشتر دختران داشت.

در مورد معنا دار نبودن تفاوت خود انگیزشی ورزشکاران بر حسب سن می توان گفت، نزدیک بودن تفاوت سنی آنان به همدیگر و دوره جوانی علت اصلی آن باشد. علت یکسان بودن خود انگیزشی ورزشکاران اصفهانی و شهرستانی را می توان، حضور آنان در مسابقات ورزشی مناطق و نواحی استان دانست. آنها از نظر تواناییهای ورزشی، پس از نه مرحله انتخاب شدند و به همین دلیل، خود انگیزشی یکدست و همگن شده بود و تفاوت معناداری بین آنان مشاهده نشد، هر چند که تعداد ورزشکاران منتخب شهر اصفهان، حدوداً سه برابر شهرستانیها بوده است.

درباره تفاوت معنا داری که بین خود انگیزشی ورزشکاران منتخب دختر در رشته های انفرادی، با توجه به میانگین امتیاز خود انگیزشی آنان، به ترتیب در رشته های شطرنج، آمادگی جسمانی، شنا و بدمیتون وجود دارد، می توان علت آن را در نوع رشته ورزشی، ماهیت مهارتهای رشته های گوناگون

نام «اثر خود انگیزشی روی کاهش سردرد در طول یک دوره ترمینی باز خورد حیاتی» به این نتیجه دست یافتند، کسانی که خود انگیزشی بالاتری داشتند، بهتر می توانستند شدت سردرد خود را کاهش دهند (۱۰).

از پژوهش موروفی<sup>۱</sup>، پیترا<sup>۲</sup> و پلمن<sup>۳</sup> با نام «نگرش به فعالیت بدنی و انگیزش برای تمرین در یک برنامه آمادگی مرتبط با سلامتی» که از سیاهه خود انگیزشی دشمن و آیکز (SMI) در زمینه انگیزش استفاده شده است، نتایجی به این شرح حاصل شده اند: آنها در زمینه خود انگیزشی، تأثیر مهم و معناداری بین خود انگیزشی و پیوستگی در تمرینات به دست آوردند. کسانی که در برنامه ترمینی به طور پیوسته شرکت داشتند، به طور معناداری امتیازشان از کسانی که به طور پیوسته در برنامه شرکت نمی کردند، بالاتر بود. این نتایج از عقیده موجود بین ارتباط خود انگیزشی و ادامه ترمین حمایت می کند. به طوری که افراد امتیاز خود انگیزشی بالاتر، نسبت به افرادی که امتیازشان پایین بود، تمایل بیشتری برای ادامه برنامه های ترمینی داشتند (۶).

سال ۱۹۹۶، بیدل<sup>۴</sup>، آکاندا<sup>۵</sup>، آرمسترانگ<sup>۱</sup>، اشکرافت<sup>۱</sup>، بروک<sup>۱</sup> و گوداس<sup>۱۱</sup> متذکر شدند، وقتی تقویت کننده خارجی وجود ندارد، میزان خود انگیزشی ورزشکار نشاندهنده تمایل او به ادامه ورزش است (۹).

معنادار نبودن تفاوت خود انگیزشی دختران و پسران را می توان، به یکسان بودن شرایط دختران با پسران انتخاب شده تیمهای استان نسبت داد. همچنین به نظر می رسد، با توجه به امکانات کم و محدودیتهایی که برای ورزش دختران وجود دارد، از نظر خود انگیزشی با پسران تفاوت معناداری داشته باشند. ولی چون تفاوت معناداری به دست نیامد،

1. Murphy
2. Pitere
3. Polman
4. Dishman
5. Ickes
6. Biddle
7. Akanda
8. Armstrang
9. Ashcroft
10. Brook
11. Goudas

است. بر اساس نتایج این پژوهش، تفاوت‌های فردی در رشته‌های انفرادی به صورت مشخص تری نسبت به رشته‌های گروهی خود را نشان داده‌اند. این تفاوت بین دختران بارزتر بوده است. عامل دیگر، سطح مهارت ورزشکاران دختر در رشته‌های متفاوت است و به سابقه‌ی تمرینی آنها بر می‌گردد. چنانچه در بخش روش‌شناسی پژوهش اشاره شده است، در بخش اول پرسشنامه به سابقه‌ی فعالیت در رشته ورزشی تخصصی تمام ورزشکاران توجه شده است. بیشترین سابقه‌ی تمرینی مربوط به رشته شطرنج بود. در این باره، پژوهش‌مورفی و همکاران نیز تأثیر معناداری را بین خود انگیزی و پیوستگی در تمرینات نشان داده است (۶). همچنین بیشترین امتیاز انگیزش مربوط به رشته شطرنج بود که با پژوهش‌مورفی و همکاران و بیدل و همکاران همخوانی دارد (۹ و ۶). با توجه به معنادار بودن تفاوت خود انگیزی بین رشته‌های انفرادی دختران، پژوهشگر دو عامل تفاوت‌های فردی و سابقه‌ی تمرینی در رشته ورزشی تخصصی را عامل‌های اصلی این تفاوت در نظر می‌گیرد. هر چند ممکن است سایر عاملها نیز در این میان موثر باشند. پژوهش‌های آتی این موضوع را بیشتر مشخص خواهند کرد.

ورزشی، تفاوت‌های فردی، سطح مهارت ورزشکاران، میزان نیاز به تحرک، نیازمندیهای خاص روانی و فیزیولوژیکی حاکم بر هر یک از رشته‌های ورزشی نامبرده جستجو کرد. چنانچه شطرنج بالاترین میانگین امتیاز خود انگیزی و بدمیتون پایین‌ترین میانگین را بین تمام رشته‌های دختران و پسران داشته است (جدول ۲ و ۳) نتایج به دست آمده در مورد خود انگیزی ورزشکاران در دو رشته بدمیتون و شطرنج نشان می‌دهند، با پیشینه نظری تحقیق در زمینه ارتباط بین مهارت‌های ورزشی و منحنی برانگیختگی همخوانی ندارند. با در نظر گرفتن این موضوع که این تفاوت در ماهیت و نوع رشته‌های ورزشی انفرادی پسران وجود دارد، ولی معنادار نیست، می‌توان گفت عامل جنسیت نقش مؤثر و مهمی در این تفاوت داشته است که در پیشینه گفته شده در بالا به این عامل اشاره‌ای نشده است.

این پژوهش می‌تواند، مقدمه‌ای برای پژوهش‌های بعدی باشد با این سؤال که آیا متغییر جنسیت می‌تواند، عاملی مهم و تأثیرگذار روی خود انگیزی ورزشکاران باشد؟

در ادامه می‌توان گفت، عامل دیگری که می‌تواند در این تفاوت نقش داشته باشد، تفاوت‌های فردی



## منابع و مأخذ

۱. ماری برد، آن. (۱۳۷۰). روان‌شناسی و رفتار ورزشی. مترجم حسن مرتضوی. تهران. سازمان تربیت بدنی: ۳۸۱.
  ۲. بوم گارتنر، تدای و جکسون، آندرواس. (۱۳۷۶). سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی. مترجم حسین سپاسی و پریش نوربخش. جلد دوم. چاپ اول. تهران. سمت: ۵۷۹.
  ۳. کوشافر. (۱۳۷۳). انگیزش و فعالیتهای ورزشی. فصلنامه ورزش: شماره ۲۱: ۶۰.
  ۴. مارتنز، رینر. (۱۳۷۳). روان‌شناسی ورزشی. مترجم محمد خیبری. تهران. کمیته ملی المپیک: ۵۹.
  ۵. هوک، وین‌ک و میکسل، سیسیل‌ح. (۱۳۷۶). تئوری، تحقیق و عمل در مدیریت آموزشی. مترجم میر محمد عباس زاده. جلد اول. چاپ دوم. انتشارات دانشگاه گیلان: ۲۷۰.
  6. Murphy " C. pieter" W&Polman R" . (1998). Attitudes to physical activity and motivation for exercis adherence using a health \_ related fitness programme. Australian conference of Science and medicine in sport 1998 Adelaide. 13\_16
  7. Parman" D. " Green" L. (1990). the type a behavior pattern and adherence to a regular runnig program by adult male ages 25c to 39 Years. (perceptual motor skills. jum 70(3pt1).
  8. raglin, js. , morgan, wp. , Luchsinger, AE. (1990). Mood and self \_ motivation in successful and unsuccessful Female towers. med sci sport exerc. 22(6): 849\_53.
  9. Self \_ motivation iventory. <http://chat.carleon.ca/taeix / Biddle. html>(1996).
  10. Thackwary" Emmerson" Danette. (1989). The effect of self\_motivation on headache reduction through biofeedback training. medical psychotherapy an international Journal. val 2: 125\_129.
- concepts into practice( southern Louisiana university . Human Kinetics Books, Chapaig Illinois