

توصیف ویژگی های شخصیتی در بازیکنان مدارس فوتبال شهرستان مرودشت

امین رعیت

باشگاه نخبگان و پژوهشگران، داریون، دانشگاه آزاد اسلامی، داریون، ایران

rayatamin@yahoo.com

نجف اقایبی

استادیار دانشگاه خوارزمی، تهران

Sportmanshp@gmail.com

چکیده

شخصیت یکی از ویژگیهای روانی مهمی است که در برنامه های شناسایی و پرورش بازیکنان ماهر و جوان نقشبابل ملاحظه ای دارد، این در حالی است که تحقیقات محدودی درباره تعیین ویژگی های شخصیتی در رشته فوتبال خصوصا در رده های پایه انجام گرفته است. بنابراین هدف از این پژوهش توصیف ویژگیهای شخصیتی بازیکنان مدارس فوتبال در شهرستان مرودشت می باشد. این پژوهش از نوع پژوهش های کاربردی و روش پژوهش، از نوع تحقیقات توصیفی - پیمایشی بوده که به شکل میدانی انجام گرفته است. جامعه آماری شامل بازیکنان مدارس فوتبال شهرستان مرودشت بود. به دلیل ماهیت جامعه آماری از نمونه گیری کل شمار استفاده شد. نمونه ها در دو رده سنی نوجوانان و جوانان انتخاب شدند که در مجموع ۱۶۲ نمونه انتخاب و مورد بررسی قرار گرفتند. جهت جمع آوری داده های این پژوهش از پرسشنامه شخصیت ورزشی (SPQ-20) استفاده شد. این پرسشنامه از ۴ زیرمقیاس و ۲۰ ویژگی شخصیتی تشکیل شده است. داده ها بر اساس پرسشنامه ها جمع آوری شد و تجزیه و تحلیل آماری با استفاده از نرم افزار SPSS انجام گرفت. به منظور توصیف داده ها از جداول و نمودار های توصیفی و برای مقایسه میانگین ها از آزمون های یو من - ویتنی و انوای کروسکال - والیس استفاده شد. بر اساس نتایج میانگین و انحراف معیار شخصیت در دو گروه نوجوانان و جوانان مشخص شد که گروه نوجوانان میانگین بیشتری در متغیر شخصیت از خود نشان داد و پراکندگی بیشتری نیز از خود نشان دادند اما این اختلاف چشمگیر نبود اما در ویژگی های شخصیتی بین رده های سنی مختلف و مدارس مختلف تفاوت های معنی داری مشاهده شد

واژگان کلیدی: شخصیت ورزشی ، مدارس فوتبال، مهارت های روانی

مقدمه

اکثر محققان اعتقاد دارند رقابت موفق در ورزش مستلزم مجموعه عوامل ذهنی خاصی است. صفات شخصیتی خاص در این مجموعه عوامل منابع غنی اطلاعات برای بازیکنان و مربیان محسوب می شوند غالباً حتی باتجربه ترین مربیان نیز مزایای بررسی و شناخت شخصیت یا حالات روانی ورزشکارانشان را نادیده می گیرند. یکی از این خصوصیات روانی خاص در ورزشکاران نخبه که به میزان زیادی نادیده گرفته شده و در استعدادیابی در ورزش و برنامه ریزیهای روان شناختی مربیان برای ورزشکاران نقش مهمی دارد شخصیت ورزشی است. شخصیت را می توان اساسی ترین موضوع علم روانشناسی دانست. زیرا محور اساسی بحث در زمینه هایی مانند یادگیری، انگیزه، ادراک، تفکر، عواطف و مواردی از این قبیل است. به عبارتی موارد فوق الذکر اجزای تشکیل دهنده شخصیت به حساب می آیند. روانشناسان در بحث از شخصیت بیش از هر چیز به تفاوت های فردی توجه دارند، یعنی ویژگی هایی که فرد را از افراد دیگر متمایز می کنند. روانشناسان در مورد تعریف دقیق شخصیت اتفاق نظر ندارند با این حال مراد ما از شخصیت، الگوهای معین از رفتار و شیوه های تفکر است که نحوه ی سازگاری فرد را با محیط تعیین می کنند. هرچند محتوای برنامه های آمادگی روانی، در رشته های مختلف ورزشی متفاوت است ولی بر اساس اظهارات ویلی، تمامی برنامه های آمادگی روانی دارای موضوعات مشترکی هستند که از جمله می توان به مهارت های کنترل توجه (تمرکز)، انگیزش، توسعه اعتماد به نفس، تصویرسازی ذهنی، هدف گزینی مهارت های خودآگاهی و عزت نفس اشاره نمود (ویلی، ۱۹۸۶)

ویژگی های شخصیتی فرد ارتباط نزدیکی با عوامل انگیزشی فرد دارد. پیتر مورفی بیان کرد که سطح انگیزه فرد به شخصیت فرد ارتباط زیادی دارد اگر یک فرد دارای شخصیت پرخاشگر و قدرت طلب باشد انگیزه ی خود را از زندگی در این نوع شخصیت بدست آورده است. یک فرد دارای شخصیت فعال و زرنگ دارای انگیزه قوی و با نشاطی است. در پژوهش هایی که توسط روانشناسان شخصیت به عمل آمده است یادگیری و تجربه های گذشته از عوامل اساسی شخصیت ورزشی به حساب می آید. تجربه های موفقیت و شکست به ورزشکار شیوه های خاصی از رفتار را می دهد. انگیزه و شخصیت قطعاً به هم متصل اند و شخصیت تاثیر بسیار زیادی در این دارد که یک بازیکن از نظر انگیزه چگونه باشد. برای مثال فردی که دارای شخصیت موفقیت طلبی است چنین شخصی دارای تمایل به برتری است و تلاش برای موفقیت را در همه چیز امتحان میکند. توصیف شخصیت یک بازیکن به یک مربی این ایده را می دهد که یک بازیکن چگونه باید اداره شود و چگونه می توان با توجه به شخصیت بازیکن از عوامل روانی و انگیزشی برای ارتقاء عملکرد بازیکنان بهره جست. از هدف گرایی برای توصیف ویژگیهای شخصیتی استفاده می کنند. انشل اظهار میدارد، برای این که فرد انگیزه لازم را برای اجرای کار پدید آید، باید با هدفهای او هماهنگ باشد، یعنی با شخصیت ورزشکار همخوانی داشته باشد. روانشناسان از هدف گرایی برای توصیف ویژگی های شخصیتی افراد نام می برند. آن ها معتقد اند که هدف گرایی (شخصیت) انگیزه های متفاوتی را برای ورزشکاران فراهم می کند و باعث کسب مهارت های مورد نیاز آنان می شود. و بر عکس برخی دیگر از متخصصان انگیزش را عامل مهمی برای کسب شخصیت ورزشی مناسب و هدف گرایی می دانند. برای مثال انشل (۱۹۹۳) انگیزش را عامل مهمی برای امتخاب و جهت دادن به رفتار و پایداری تا رسیدن به هدف (شخصیت) تعریف می کند. هانین (۲۰۰۰) بیان کرد که علاوه بر توانایی های جسمانی و تاکتیکی و مهارت های تخصصی، توانمندی و ویژگی های شخصیتی از عوامل موثر بر پیشرفت ورزشی می باشد.

گیج و برنایلر (۱۹۹۲) انگیزه ی پیشرفت را به صورت یک میل و علاقه به موفقیت کلی یا موفقیت در یک زمینه فعالیت خاص تعریف کرده اند. پژوهش های انجام شده در این زمینه نشان داده اند که افراد از لحاظ این نیاز با هم تفاوت زیادی دارند. بعضی افراد دارای انگیزه سطح بالایی هستند و در رقابت با دیگران و در کارهای خود، برای کسب موفقیت، به سختی می کوشند.

نتایج تحقیق معصومه شجایی، محمد خبیری، و امیر حاجی قاسم نشان داد که مردان فوتبالیست و نخبه فوتبال ایران انگیزه دستیابی به موفقیت (انگیزه پیشرفت) بالایی دارند که این نتایج با یافته های استوارت و میرز درباره ی بازیکنان فوتبال نخبه آمریکای شمالی هم خوانی داشت. جک نیک لاس بازیکن معروف گلف ، بر این باور است که یک پرتاب معروف تا 50 درصد به شباهت بین تصویری که بازیکن از پرتاب در ذهن خود دارد و پرتاب واقعی که انجام می دهد ، بستگی خواهد داشت. استفاده از چشم ذهن یا تصویرسازی ذهنی هم در مدیریت استرس و هم برای تمرکز ورزشکاران روی تکلیف ، مهم توصیف می شود.

در تحقیقی دیگر که توسط وایت در سال ۱۹۹۷ انجام شد دو گروه از بازیکنان والیبال در دو سطح مهارتی متفاوت از نظر مهارت های روانی باهم مقایسه شدند و در پایان نتایج حاکی از آن بود که بازیکنان نخبه در برخی مهارت های روانی از قبیل تصویرسازی ذهنی و هدف گزینی بالاتر از بازیکنان غیر نخبه بودند

فیگی و سیلوا (۱۹۸۳) بیان کردند که ورزشکار ممکن است به این درک رسیده باشد که پرخاشگری خصومت آمیز منجر به موفقیت و در نتیجه منجر به دریافت تقویت مثبت می شود. آن ها پیشنهاد کردند که توانمند ترین روش برای تغییر این بینش و تقلیل رفتار پرخاشگرانه ارائه نکردن تقویت به ورزشکاران می باشد.

در مطالعه ای که در سال ۱۹۸۷ توسط گابریل، ماونسی و پرکینر با هدف مقایسه ی ورزشکاران برگزیده ی رده های قهرمانی با سایر ورزشکاران انجام گردید چنین نتیجه گیری شد: که این ورزشکاران از لحاظ مهارت های روانی مانند اعتماد به نفس ، کنترل اضطراب ، انگیزه و روش های کنترل آن و تمرکز به طور مشخصی برتر از سایر ورزشکاران هستند..

پیتر مورفی بیان کرد که سطح انگیزه فرد به شخصیت فرد ارتباط زیادی دارد اگر یک فرد دارای شخصیت پرخاشگر و قدرت طلبی باشد انگیزه ی خود را از زندگی در این نوع شخصیت بدست آورده است. یک فرد دارای شخصیت فعال و زرنگ دارای انگیزه قوی و با نشاطی است. به نظر آتکینسون تفاوت بین میزان دو انگیزه دستیابی به موفقیت و پرهیز از شکست عامل شخصیتی را پدید می آورد که انگیزش پیشرفت نامیده می شود

از آنجایی که فوتبال در رده های پایه در شهرستان مرودشت در سال های اخیر از پیشرفت و موفقیت قابل قبولی برخوردار بوده است و همواره شاهد حضور تیم های پایه در سطح اول فوتبال کشور بوده ایم اما متأسفانه این موفقیت ها گذری بوده و پس از طی این دوران موفقیتی از این بازیکنان در رده های سنی بالاتر مشاهده نشده است و محقق در این بررسی این موضوع را به عنوان یک چالش و یک فرصت به منظور بررسی، مناسب می داند ولی از آنجایی که چنین چالش و اتفاقی می تواند علت های گوناگون و زیادی داشته باشد لذا محقق در تلاش است که به بررسی این موضوع از منظر ویژگی های روانی بپردازد و امید آن دارد تا با شناخت ویژگی های شخصیتی این بازیکنان و باز کردن دریچه ای برای تحقیقات آتی در این زمینه به توسعه این ورزش و رفع چالش های آن کمکی کرده باشد. بدین منظور محقق در ابتدا با هدف توصیف ویژگی های شخصیتی و سپس با ($p < 0/05$) به بررسی فرضیه های زیر پرداخت.

فرضیه ۱: بین میانگین شخصیت در گروه نوجوانان و جوانان اختلاف معنی داری وجود دارد.

فرضیه ۲: بین میانگین ویژگی های شخصیتی در مدارس مختلف تفاوت معنی داری وجود دارد.

روش تحقیق

شرکت کنندگان در این تحقیق ، بازیکنان مدارس فوتبال شهرستان مرودشت بودند که در دو رده سنی نوجوانان (۸۲ نفر) و جوانان (۸۰ نفر) و از میان ۶ مدرسه فوتبال المپیک (۲۵ نفر)، پارسیان (۱۸)، ولیعصر (۲۳)، سرخپوشان (۲۳)، کوروش (۳۴)، و دهیاری (۳۹) که در مجموع ۱۶۲ نمونه به صورت کل شمار انتخاب شدند. برای جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه

شخصیت ورزشی (SPQ-20) استفاده شد. پرسشنامه SPQ-20 به منظور اندازه گیری ۲۰ ویژگی شخصیتی ورزشکاران در ۴ حوزه روانی انگیزه پیشرفت و رقابت طلبی، اعتماد به نفس و انعطاف پذیری روانی، عمل و اخلاق ورزشی، و روحیه قدرت طلبی و پرخاشگری با ۱۶۷ عبارت و با مقیاس ۵ ارزشی لیکرت در سال ۲۰۱۱ در مرکز روانشناسی بریتانیا توسط بروس طراحی شده است و برای نخستین بار در ایران توسط محقق به فارسی برگردانده شد و مورد آزمون قرار گرفت. بروس به منظور گزارش پایایی، پرسشنامه را بر روی ۸۹۲۷ ورزشکار انجام داد و الفای کرونباخ را به صورت جدول زیر گزارش کرد.

جدول ۱: آماره مربوط به آزمون کولموگراف اسمیرنوف متغیر شخصیت

متغیر	Z	سطح معنی داری
شخصیت	۱/۱۳	۰/۰۲

یافته ها

بر اساس جدول میانگین و انحراف معیار شخصیت در دو گروه نوجوانان و جوانان نشان داد که گروه نوجوانان میانگین شخصیت ۲۷/۲۴ و انحراف معیار ۱/۶ و گروه جوانان میانگین ۲۶/۸۰ و انحراف معیار ۱/۱۳ را از خود نشان دادند. گروه نوجوانان میانگین بیشتری در متغیر شخصیت از خود نشان داد و پراکندگی بیشتری نیز از خود نشان دادند اما این اختلاف چشمگیر نبود.

جدول ۲: توصیف میانگین خرده مقیاس های شخصیت در گروه نوجوانان و جوانان

گروه	زیر مقیاس	میانگین	انحراف معیار
نوجوانان	قدرت طلبی و پرخاشگری	6/19	0/81
	روحیه ورزشکاری (عمل و اخلاق ورزشی)	7/30	0/84
	اعتماد به نفس و انعطاف پذیری روانی	6/53	0/32
	رقابت طلبی و انگیزه پیشرفت	7/20	0/54
	شخصیت	27/24	1/60
جوانان	قدرت طلبی و پرخاشگری	6/14	0/67
	روحیه ورزشکاری (عمل و اخلاق ورزشی)	7/11	0/65
	اعتماد به نفس و انعطاف پذیری روانی	6/35	0/30
	رقابت طلبی و انگیزه پیشرفت	7/18	0/48
	شخصیت	26/80	1/13

داده های تحقیق نشان داد که ترتیب میانگین ها در مولفه های شخصیت در گروه نوجوانان و جوانان شبیه به هم و به ترتیب عبارت اند: ۱-روحیه ورزشکاری(عمل و اخلاق ورزشکاری)، ۲- رقابت طلبی و انگیزه پیشرفت، ۳- اعتماد به نفس و انعطاف پذیری روانی، ۴- قدرت طلبی و روحیه پرخاشگری

جدول ۳: آزمون یو من - ویتنی مربوط به مقایسه میانگین ها در رده های نوجوانان و جوانان	
زیر مقیاس های شخصیت	سطح معنی داری
انگیزه پیشرفت و رقابت طلبی	0/52
اعتماد به نفس و انعطاف پذیری روانی	0/000
عمل و اخلاق ورزشی	0/03
قدرت طلبی و روحیه پرخاشگری	0/86

به منظور مقایسه میانگین های شخصیت و مولفه های آن در گروه های نوجوانان و جوانان از آزمون یومن - ویتنی استفاده شد و نتایج نشان داد که بین میانگین شخصیت در دو گروه نوجوانان و جوانان با سطح معنی داری ۰/۰۶ اختلاف معنی داری مشاهده نشد. نتایج نشان داد که در زیرمقیاس های شخصیت ، تنها بین میانگین مولفه ی اعتماد به نفس و انعطاف پذیری روانی در دو گروه نوجوانان و جوانان اختلاف معنی دار مشاهده شد و گروه نوجوانان با سطح معنی داری ۰/۰۰۰ نسبت به گروه جوانان اعتماد به نفس و انعطاف پذیری روانی بیشتری از خود نشان دادند و در مولفه های روحیه ورزشکاری (عمل و اخلاق ورزشی)، قدرت طلبی و روحیه ورزشکاری، رقابت طلبی و انگیزه پیشرفت بین دو گروه نوجوانان و جوانان اختلاف معنی دار نبود.

جدول ۴ : نتایج آزمون یومن - ویتنی در ویژگی های شخصیت					
(sig)آزمون یومن - ویتنی	جوانان		نوجوانان		
	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	
Achievement and competitiveness					
0/07	۰/۸۰	۷/۳۹	۱/۲۱	۷/۶۰	انگیزه پیشرفت

0/04	0/90	6/93	0/75	6/53	وقف پذیری
0/001	1/14	7/45	1/9	8/01	رقابت طلبی
0/20	1/44	7/6	1/26	7/95	با وجدانی (دیانت)
0/44	1/21	6/77	1/10	6/63	تصویرسازی ذهنی
0/63	1/13	6/23	0/86	6/08	بینش (بصیرت , شم)
0/05	0/91	7/84	0/94	7/58	هدف گذاری
Confidence and resilience					
0/003	0/86	5/65	0/91	6/05	مدیریت فشار
0/57	1/12	7/76	1/09	7/68	اعتماد به نفس
0/002	1/11	5/1	1/78	5/94	ترس از شکست
0/87	0/69	6/10	2/21	6/47	جریان (روان شدن)
0/56	0/96	6/11	1/54	6/24	مدیریت استرس
0/000	0/94	7/58	0/99	6/93	احساسات (هیجان)
0/16	0/91	6/21	1/01	6/45	خود صحبتی
0/39	0/48	6/34	0/78	6/48	خودآگاهی
Interaction and sportsmanship					
0/17	0/83	7/20	0/93	7/35	اخلاقیات
0/001	1	7/37	1/17	7/81	یکدلی (تلقین)
0/64	0/80	6/75	1	6/75	ارتباط
Power and aggressiveness					
0/40	0/83	5/90	0/98	6/09	پرخاشگری
0/44	1/06	6/38	1/2	6/29	قدرت (توان)

جدول ۵: آزمون آنوای کروسکال - والیس مربوط به مقایسه میانگین ها در مدارس مختلف

sig	ویژگی های شخصیتی
0/80	انگیزه پیشرفت
0/42	وقف پذیری
0/57	رقابت طلبی
0/24	با وجدانی (دیانت)
0/005	تصورسازی ذهنی
0/008	بینش (بصیرت)
0/07	هدف گذاری
0/08	مدیریت فشار
0/26	اعتماد به نفس
0/26	ترس از شکست
0/60	جریان
0/80	مدیریت استرس
0/13	احساسات
0/05	خودصحتی
0/28	خودآگاهی
0/01	اخلاقیات
0/29	یکدلی
0/30	ارتباط
0/11	پرخاشگری
0/51	قدرت

با توجه به نتایج جدول فوق و آزمون کروسکال - والیس و در مشخص شد که بین میانگین شخصیت در ویژگی های شخصیتی تصورسازی ذهنی، بینش و اخلاقیات در مدارس مختلف اختلاف معنی دار مشاهده شد و در سایر ویژگی های شخصیتی در مدارس مختلف اختلاف معنی دار مشاهده نشد

جدول ۶: آزمون آنوای کروسکال - والیس مربوط به مقایسه میانگین ها در مدارس مختلف

سطح معنی داری	زیر مقیاس های شخصیت
0/03	انگیزه پیشرفت و رقابت طلبی
0/22	اعتماد به نفس و انعطاف پذیری روانی
0/21	عمل و اخلاق ورزشی
0/46	قدرت طلبی و روحیه پرخاشگری

بحث و نتیجه گیری

نتایج توصیفی تحقیق نشان دادند که در گروه های نوجوانان و جوانان از نظر میانگین شخصیت تفاوت هایی وجود دارد. گروه نوجوانان میانگین و انحراف معیار بیشتری در شخصیت ورزشی از خود نشان دادند اما این تفاوت ها در مقیاس کلان شخصیت ورزشی از نظر آماری معنی داری نداشتند. اما در زیر مقیاس های شخصیت ورزشی از نظر توصیفی گروه نوجوانان میانگین و انحراف معیار بیشتری در هر ۴ زیر مقیاس قدرت طلبی و روحیه پرخاشگری، عمل و اخلاق ورزشی، رقابت طلبی و انگیزه پیشرفت، و اعتماد به نفس و انعطاف پذیری روانی از خود نشان دادند و پس از آزمون توسط آزمون ناپارامتریک یو من - ویتنی مشخص شد که این اختلاف در زیر مقیاس عمل و اخلاق ورزشی، و در زیر مقیاس اعتماد به نفس و انعطاف پذیری روانی معنی دار. داده ها نشان داد که گروه نوجوانان در این دو زیرمقیاس نمرات بهتری نسبت به گروه جوانان کسب کردند و در سایر زیر مقیاس ها این تفاوت ها معنی دار نبود و در اثر عواملی چون شانس و... رخ داده است

نتایج حاکی از آن بود که گروه نوجوانان در زیر مقیاس روحیه ورزشکاری بیشترین میانگین و در زیرمقیاس اعتماد به نفس و انعطاف پذیری روانی کمترین میانگین را از خود نشان دادند ولی گروه جوانان رقابت طلبی و انگیزه پیشرفت خوبی را نسبت به قدرت طلبی و پرخاشگری پایین خود نشان دادند.

نتایج حاصل از ۲۰ ویژگی شخصیتی نیز حاکی از آن بود که گروه نوجوانان بیشترین میانگین شخصیت را در ویژگی رقابت طلبی اما ویژگی ترس از شکست را به خوبی نشان ندادند. و نتایج حاصل از آزمون یو من - ویتنی نیز اختلاف معنی داری بین ویژگی های وقف پذیری (سازگاری)، رقابت طلبی، هدف گذاری، مدیریت فشار، ترس از شکست، احساسات، و یکدلی را در گروه های نوجوانان و جوانان گزارش کرد که این نتایج حاکی از آن بود که در رده های سنی مختلف این ویژگی های شخصیتی به صورت متفاوتی بروز کرده اند. گروه نوجوانان در ویژگی های رقابت طلبی، مدیریت فشار، ترس از شکست، و یکدلی بهتر از جوانان بودند ولی گروه جوانان وقف پذیری، هدف گذاری، و احساسات بهتر بودند.

نتایج حاصل از آنوای کروسکال - والیس در مدارس مختلف در زیر مقیاس های شخصیت نشان داد که از بین ۴ زیر مقیاس شخصیت تفاوت های معنی دار در مدارس فقط در انگیزه پیشرفت و رقابت طلبی مشاهده شد و در سایر زیر مقیاس ها تفاوت های آماری متناسب با نوع مدارس مشاهده نشد. مدارس مختلف باعث بروز انگیزه پیشرفت و رقابت طلبی مختلفی در بازیکنان مدارس فوتبال شدند.

علاوه بر این، نتایج آزمون آنوای کریسکال - والیس مربوط به مدارس فوتبال گوناگون تفاوت معنی دار را در ویژگی های تصویر سازی ذهنی، بینش و اخلاقیات نمایان ساخت و این ویژگی ها از یک تیم به تیم دیگر فرق داشت که علت آن را شاید بتوان در نوع نگرش مربی، اصول مدیریت و رهبری تیم و... جستجو کرد.

منابع

- استیفن پی. رابینز، دیوید ای. دی سنزو، مبنای مدیریت، مترجمان اعرابی. سید محمد، رفیعی. محمد علی، اسراری ارشاد. بهروز، دفتر پژوهش های فرهنگی، چاپ نهم، ۱۳۸۹
- تندنویس، فریدون (۱۳۸۱). مقایسه نگرش افراد معلول ورزشکار و غیر ورزشکار از بعد اجتماعی. نشر علوم حرکتی و ورزش، دانشگاه تربیت معلم تهران، جلسه اول، شماره ۱، ۱۳۸۱.

سیترز، ریچارد. انگیزش و رفتار در کار. مترجم علوی، سید امین. انتشارات مرکز آموزش مدیریت دولتی تهران. چاپ اول. جلد یک

جاریس، مت. روانشناسی ورزش. مترجم خواجووند، نورعلی. انتشارات کوثر. چاپ اول

خلیل آبادی، غلامرضا. بررسی انگیزه های افراد شرکت کننده در ورزش های همگانی شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تربیت معلم. ۱۳۷۳

راینر، مارتنز. روانشناسی ورزشی راهنمای مربیان و ورزشکاران. ترجمه فرهاد هژیر، جها دانشگاهی. چاپ اول

رعیت، امین. ارتباط بین انگیزش و شخصیت در مدارس فوتبال مرودشت. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، ۱۳۹۲

کریس، ای برگ. ریچارد دبلیو. روش های تحقیق در تندرستی، تربیت بدنی، علوم ورزشی و تفریحات. مترجمان عبدلی، بهروز. احمدی، منصور. عظیم زاده، الهام. نشر علم و حرکت. ویراست سوم. ۲۰۰۸

لو هاردی، گراهام جونز، دانیل گولد. آمادگی روانی برای ورزشکاران حرفه ای. مترجمان سیاح، منصور. باغبانیان، علی. عرب عامری، الهه. نشر چکامه. چاپ اول، ۱۳۸۴

- Anshel, M.H., P. Freedson, J. Hamill, K. Haywood, M. Horvat, S.A. Plowman (1991). Dictionary of the Sport and Exercise Sciences. Champaign, IL: Human Kinetics
- Buonanno, A.C. & A. Mussino (1995) "Participation Motivation in Italian Youth Sport". The Sport Psychologist, 9, 265-281.
- Cratty, B.J. (1983). Psychology in Contemporary Sport. Guidelines for Coaches and Athletes. Englewoods, Daniel j. Garland. Personality and leader behaviors in collegiate football: A multidimensional approach to performance. university of Georgia USA.
- Densten IL. Clarifying inspirational motivation and its relationship to extra effort. Leadership & Organization Development Journal 2002; 23: 40-44.
- Daniel, R., K.L. Czech, A. Burke, B. Joyner & H. Charlesy (2002). "An Exploratory Investigation of Optimism, Pessimism and Sport Orientation". International Journal of Sports Psychology, 39, 78-87.
- Deeter, T.E. & D.L. Gill (1988). "The Relationship of Competitiveness and Achievement Orientation to Participation in Sport Activities". Journal of Sport and Exercise Psychology, 10(2), 139-150.
- Frederick, C.M. & R.M. Ryan (1993) "Differences in Motivation for Sport and Exercise and their Relations with Participation and Mental Health". Journal of Sport Behavior, 16(3), 124-138.
- Stewart, C., & M.C. Meyers (2004). "Motivational Traits of Elite Young Soccer Players". Physical Educator