



پیش‌بینی عملکرد ورزشی بر پایه انگیزه‌های ورزشی و اضطراب رقابتی تکواندوکاران المپیاد دانشجویی

نصراله عرفانی

تاریخ تصویب: ۹۲/۸/۱۵

تاریخ دریافت: ۹۲/۴/۴

چکیده

هدف پژوهش حاضر شناسایی عملکرد ورزشی بر پایه انگیزه‌های ورزشی و اضطراب رقابتی تکواندوکاران بود. جامعه آماری را تکواندوکاران شرکت کننده در یازدهمین المپیاد دانشجویی سال ۱۳۹۱ تشکیل می‌دادند. حجم نمونه با استفاده از فرمول کوکران، ۲۴۰ نفر (۱۲۸ مرد و ۱۱۲ زن) تعیین شد که به روش نمونه‌گیری طبقه‌ای تصادفی انتخاب شدند و به پرسشنامه انگیزه‌های ورزشی و آزمون اضطراب رقابت در ورزش پاسخ دادند و عملکرد ورزشی آنها بر اساس نتایج مسابقات محاسبه شد. نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین انگیزه‌های ورزشی کنترل فشار روانی، تجدید قوا، لذت، چالش، تأیید اجتماعی، پیوندجویی، رقابت، اجبار پزشکی، پیشگیری از بیماری، سلامتی مطلوب، کنترل وزن، ظاهر، قدرت، چابکی، و انگیزه‌های ورزشی با عملکرد ورزشی تکواندوکاران رابطه مستقیم معنی‌داری را نشان داد. همین‌طور نتایج بین اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی تکواندوکاران رابطه مستقیم معنی‌داری را نشان داد. در ضمن نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام به گام نشان داد انگیزه‌های پیوندجویی، کنترل وزن، تجدید قوا و سلامتی مطلوب ۰/۶۱۱ از واریانس عملکرد ورزشی تکواندوکاران را تبیین می‌کنند و توانایی پیش‌بینی عملکرد ورزشی تکواندوکاران را دارند. به‌گونه‌ای که یک انحراف معیار تغییر همزمان در انگیزه‌های ورزشی مذکور به ترتیب باعث ۰/۳۳۷، ۰/۳۴۵ و ۰/۲۳۹ انحراف معیار تغییر در عملکرد ورزشی تکواندوکاران می‌شود. از این رو، به مربیان تکواندوکاران پیشنهاد می‌شود به منظور ارتقای عملکرد ورزشی، انگیزه‌های ورزشی تکواندوکاران را افزایش دهند.

کلید واژه‌ها: انگیزه‌های ورزشی، اضطراب رقابتی، عملکرد ورزشی، تکواندو، المپیاد دانشجویی

مقدمه

روان‌شناسی ورزش^۱ رشته نسبتاً جدیدی است که در سال‌های آغازین قرن بیستم به‌طور همزمان در نقاط مختلف دنیا سیر تکاملی را آغاز کرد. وینبرگ^۲ و گولد^۳ (۱۹۹۵) روان‌شناسی ورزش را به صورت مطالعه علمی انسان‌ها و رفتارهای آنها در هنگام ورزش و تمرین تعریف می‌کنند. روان‌شناسی ورزشی به عملکرد ورزشی ورزشکاران ماهر از طریق اجرا و استفاده از روش‌های روانی توجه دارد (نیومن^۴، ۲۰۱۰). انسان‌ها از لحاظ ویژگی‌های روانی متفاوت هستند (حاجی رسولی، ۱۳۸۵). بنابراین، می‌توان رابطه ویژگی‌های روانی و عملکرد آنها را بررسی کرد. یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های روان‌شناختی هر شخص که می‌تواند عملکرد او را متأثر سازد، انگیزه‌های او برای فعالیت است. انگیزه‌ها عوامل درونی هستند که رفتار شخص را تحریک می‌کنند، در جهت معین سوق می‌دهند و هماهنگ می‌سازند. علاوه بر این، بیشتر مردم انگیزه‌های چندگانه‌ای برای انجام فعالیت دارند (لی^۵ و سالمن^۶، ۲۰۰۵). فردریک^۷ و رایان^۸ (۱۹۹۵) انگیزه‌های ورزشی را علاقه، لذت، شایستگی و انگیزه‌های بدنی گزارش دادند. مارکلند^۹ و هاردی^{۱۰} (۱۹۹۳)؛ به نقل از مارکلند و اینگلدو^{۱۱} (۱۹۹۷) به منظور شناسایی انگیزه‌هایی که سبب شرکت در فعالیت‌های ورزشی می‌شود و چگونگی تأثیر این انگیزه‌ها بر نوع و میزان فعالیت‌های ورزشی انتخابی افراد این حیطه از انگیزه‌های ورزشی را گسترش دادند که به این صورت است: کنترل فشار روانی، کنترل وزن، تفریح، تأیید اجتماعی، لذت، چالش، ظاهر، رشد فردی، پیوندجویی، پیشگیری از بیماری، رقابت، قدرت و چابکی، توانایی فیزیکی و اجبار پزشکی. انگیزه، عملکرد ورزشی ورزشکاران را بهبود می‌بخشد (سایمونز^{۱۲}، دیوایت^{۱۳} و لنز^{۱۴}، ۲۰۰۳). مطالعات اخیر، از دیدگاه نظریه خودتصمیم‌گیری رابطه بین انگیزه‌های مختلف و انگیزه ورزشی در ورزش و فعالیت بدنی را بررسی کرده‌اند (بوچ^{۱۵} و همکاران، ۲۰۰۸).

همچنین، از ویژگی‌های روان‌شناختی دیگری که می‌تواند بر عملکرد افراد تأثیر گذارد، اضطراب است. اضطراب یک حالت ناخوشایند هیجانی است که میزان اندک آن در دستیابی به موفقیت مؤثر و بیش از حد آن مخرب است. اضطراب به احساس تشویش، ناراحتی، هیجان، فشار روانی یا وحشت اطلاق می‌شود. اضطراب رقابتی، اضطرابی است که در موقعیت‌های رقابت-جویانه ورزشی ایجاد می‌شود. یکی از علل عمده ایجاد اضطراب رقابتی عوامل اجتماعی است (شمشیری، ۱۳۷۳).

در زمینه انگیزه‌های ورزشی و رابطه آن با عملکرد ورزشکاران پژوهش‌های گوناگونی انجام شده است و نتایج جالبی داشته‌اند. از جمله والرند^{۱۶} و رویسی^{۱۷} (۲۰۰۱)، گولد^{۱۸} و همکاران (۲۰۰۲) و والرند (۲۰۰۷) نشان دادند رفتار مربیان و انگیزه ورزشکاران هر دو در عملکرد ورزشی ورزشکاران مؤثر است. همچنین، مارتین^{۱۹} و اسجوراتزمن^{۲۰} (۲۰۰۵)؛ به نقل از

1. sport psychology
2. Weinberg
3. Gould
4. Newman
5. Li
6. Solmon
7. Frederick
8. Ryan
9. Markland
10. Hardy
11. Ingledew
12. Simons
13. Dewitte
14. Lens
15. Boich
16. Vallerand
17. Roesi
18. Gould
19. Martin
20. Schwartzman

مورگان^۱، (۲۰۰۶) نشان دادند مهارت‌های روانی در شکل‌گیری موفقیت و ارتقای عملکرد ورزشی نقش دارد. سایمونز، دویت و لنز (۲۰۰۳) و هم‌چنین پلیتییر^۲ و همکاران (۲۰۰۶) به این نتیجه رسیدند القای انگیزه ذاتی در ورزش منجر به بهبود عملکرد ورزشی می‌گردد. آموزز^۳ (۲۰۰۷) و هم‌چنین کونروی^۴ و کاتسورث^۵ (۲۰۰۷) نشان دادند حمایت از رفتار خودپیروی پیروی و استقلال باعث ارتقای انگیزه و بهبود عملکرد می‌شود. نیشیدا^۶ (۲۰۰۷) دریافت بین عوامل انگیزشی و شرکت در فعالیت‌های ورزشی رابطه مستقیم و معنی‌داری وجود دارد. بویچ و همکاران (۲۰۰۸) دریافتند شواهد بسیاری برای حمایت از نقش انگیزه در عملکرد ورزشی و مهارت‌های حرکتی وجود دارد. داج^۷ و جاکارد^۸ (۲۰۰۸) در تحقیق خودشان علاقه‌مندی به ارتقای عملکرد را در ورزش مؤثر شناخته‌اند. گیلت^۹، والرند و روزنت^{۱۰} (۲۰۰۹) به این نتیجه رسیدند که انگیزه کم منجر به بدترین عملکرد ورزشی می‌شود. گیلت، والرند، آمورا^{۱۱} و بالدز^{۱۲} (۲۰۱۰) نشان دادند که انگیزه موقعیتی قبل از مسابقه و در طول مسابقه ورزشی، پیش‌بینی‌کننده مثبتی برای عملکرد است. استاندج^{۱۳}، سبری^{۱۴} و لونی^{۱۵} (۲۰۰۸) دریافتند انگیزش به عنوان یک پیش‌بینی‌کننده مثبت برای مشارکت در تمرینات با فشار متوسط نقش دارد.

در ایران نیز مشکل‌گشا (۱۳۸۵) سلامتی و آمادگی جسمانی، تناسب اندام، کنترل وزن را مهم‌ترین دلایل بیرونی برای شرکت در ورزش گزارش کرد و نشان داد که بین انگیزه درونی و انگیزه بیرونی زنان با مشارکت ورزشی رابطه معنی‌داری وجود دارد. گنجی و اسماعیلی (۱۳۸۸)؛ به نقل از کجباغ‌نژاد و همکاران، (۱۳۸۹) نشان دادند بین مهارت‌های روانی و انگیزه موفقیت ورزشی و عملکرد رابطه مستقیم معنی‌داری وجود دارد و با افزایش مهارت‌های روانی، انگیزه موفقیت ورزشی و متعاقب آن عملکرد افزایش می‌یابد. مسلمی (۱۳۹۱) نیز طی پژوهشی دریافت بین انگیزه‌های ورزشی و عملکرد ورزشی ورزشکاران زن رشته‌های انفرادی شهر اصفهان رابطه مستقیم معنی‌داری وجود دارد و به واسطه انگیزه‌های ورزشی می‌توان عملکرد ورزشکاران را پیش‌بینی کرد.

اداره کل تربیت بدنی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری به منظور گسترش فعالیت‌های ورزشی و زمینه‌سازی برای ورزش-های قهرمانی اقدام به برگزاری مسابقات ورزشی در سطوح مختلف از جمله المپیاد ورزشی دانشجویان در رشته‌های گوناگون انفرادی و گروهی می‌نماید که در سال ۱۳۹۱ یازدهمین دوره در دانشگاه‌های ارومیه و بیرجند برگزار گردید. یکی از رشته‌های انفرادی که در هر دو جنسیت مردان و زنان برگزار شد، تکواندو بود. در عملکرد این رشته ورزشی، همچون بسیاری دیگر از رشته‌های ورزشی، انگیزش و اضطراب نقش مؤثری دارد که مطالعه آن به روش علمی شایان توجه است. از این رو، عمده‌ترین مسائلی که این پژوهش با آن رو به رو بود، عبارت بودند از این که آیا بین انگیزه‌های ورزشی و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی تکواندوکاران رابطه وجود دارد؟ آیا عملکرد ورزشی تکواندوکاران را می‌توان بر پایه انگیزه‌های ورزشی و اضطراب رقابتی آنها تبیین و پیش‌بینی کرد؟

1. Morgan
2. Pelletier
3. Amorose
4. Conroy
5. Coatsworth
6. Nishida
7. Dodge
8. Jaccard
9. Gillet
10. Rozent
11. Amoura
12. Baldes
13. Standage
14. Sebire
15. Loney

روش‌شناسی پژوهش

روش پژوهش حاضر از نوع همبستگی است. هدف روش تحقیق همبستگی، مطالعه حدود تغییرات یک یا چند متغیر با حدود تغییرات یک یا چند متغیر دیگر است (دلور، ۱۳۸۲). جامعه آماری این پژوهش را کلیهٔ تکواندوکاران شرکت کننده در یازدهمین المپιάد دانشجویی در سال ۱۳۹۱ در دانشگاه‌های ارومیه و بیرجند تشکیل می‌دادند که تعداد آنها ۲۴۰ نفر شامل ۱۲۸ نفر مرد و ۱۱۲ نفر زن بود. حجم نمونه بر اساس فرمول کوکران^۱ (۱۹۷۷) ۱۴۸ نفر تعیین شد. اما چون نسبت حجم نمونه برآورد شده به حجم جامعه آماری بزرگتر از ۰/۰۵ بود، بنابراین از فرمول تعدیل حجم نمونه استفاده شد. به این ترتیب، حجم نمونه ۹۲ نفر تعیین شد که به روش نمونه‌گیری طبقه‌ای تصادفی از بین جامعه آماری انتخاب شدند. طبقه شامل جنسیت تکواندوکاران بود.

به منظور جمع‌آوری داده‌ها، از پرسشنامه انگیزه‌های ورزش (EMI-2)^۲ مارکلند و اینگلدو (۱۹۹۷) و آزمون اضطراب رقابت در ورزش استفاده شد. پرسشنامه انگیزه‌های ورزش ۵۱ گویه دارد. گویه‌ها از صفر امتیاز (اصلاً در مورد من صحیح نیست) تا ۵ امتیاز (کاملاً در مورد من صحیح است)، امتیازبندی شده‌اند و هر چند گویه یکی از زیرمقیاس‌ها را می‌سنجد. این پرسشنامه از ۱۴ زیرمقیاس کنترل فشار روانی، تجدید قوا، لذت، چالش، تأیید اجتماعی، پیوندجویی، رقابت، اجبارهای پزشکی (سلامت)، پیشگیری از بیماری، سلامتی مطلوب، کنترل وزن، ظاهر، قدرت، چابکی تشکیل شده‌است. روایی پرسشنامه انگیزه‌های ورزش با روش‌های تحلیل عاملی تأییدی مورد ارزیابی قرار گرفته است. همچنین، در این پژوهش روایی صوری^۳ پرسشنامه به تأیید استادان روان‌شناسی و تربیت بدنی رسید. پایایی^۴ این پرسشنامه به شیوهٔ همسانی درونی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ^۵ محاسبه شده است. در ضمن، در این پژوهش طی یک مطالعه مقدماتی بر روی ۳۰ نفر (۱۵ نفر مرد و ۱۵ نفر زن) از تکواندوکاران جامعه آماری پایایی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شد که برای مقیاس‌های مختلف پرسشنامه بین ۰/۷ تا ۰/۹ بود.

آزمون اضطراب رقابت در ورزش برای سنجش میزان اضطراب ورزشکاران برای رقابت در مسابقات ورزشی توسط مارتنز^۶ مارتنز و همکاران (۱۹۹۰) ساخته شده است. در واقع ۱۰ گویه آزمون نمره‌گذاری می‌شود و ۵ گویه جعلی است. گویه‌ها در یک پیوستار ۳ درجه‌ای "به ندرت"، "گاهی اوقات" و "اغلب" پاسخ داده می‌شود. دامنه نمرات آزمون بین ۱۰ تا ۳۰ است. در این پژوهش روایی صوری آزمون به تأیید استادان روان‌شناسی و تربیت بدنی رسید. همچنین، طی یک مطالعه مقدماتی پایایی آزمون به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۴ محاسبه شد. مقادیر آلفای کرونباخ محاسبه شده برای پرسشنامه‌ها به استناد جدول نانالی^۷ (۱۹۷۸) برای انجام کار پژوهشی مناسب و قابل قبول است. در ضمن، به منظور محاسبهٔ امتیاز عملکرد ورزشی ورزشی تکواندوکاران برای هر باخت در مسابقه صفر امتیاز و برای هر برد در مسابقه یک امتیاز منظور شد. همچنین، با طرح پرسش‌های زمینه‌ای داده‌های لازم درباره متغیرهای جمعیت‌شناختی جنسیت، سن و سابقه ورزشی تکواندوکاران اخذ گردید. به منظور توصیف اطلاعات، از جدول و نمودار توزیع فراوانی و درصد، و شاخص‌های مرکزی^۸ و پراکندگی^۹ آمار توصیفی^{۱۰} توصیفی^{۱۰} استفاده شد. همچنین، برای پاسخگویی به فرضیه‌های پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون

1. Cochran
2. Exercise Motivation Inventory
3. face validity
4. reliability coefficient
5. Cronbach's Alpha
6. Martens
7. Nunnally
8. central tendency
9. measure of variation
10. descriptive statistics

چندگانه به روش گام به گام استفاده شد. شایان ذکر است که قبل از به کارگیری آزمون‌های مذکور، مفروضات آنها بررسی گردید. تجزیه و تحلیل داده‌ها به وسیله نرم افزار آماری SPSS (۲۰۰۱) انجام شد.

یافته‌ها

نتایج جمعیت‌شناختی تکواندوکاران بیانگر این است که ۵۳/۳ درصد مرد و ۴۶/۷ درصد زن بودند. سطح تحصیلات آنها ۱۴/۱ درصد کاردانی، ۸۱/۵ درصد کارشناسی و ۴/۳ درصد کارشناسی ارشد بود. میانگین سن تکواندوکاران ۲۱/۷۵ و انحراف معیار آن ۱/۸۹، و میانگین سابقه ورزشی آنها ۷/۸۳ و انحراف معیار آن ۲/۶۷ بود.

نتایج توصیفی بیانگر آن است که میانگین انگیزه‌های ورزشی ۱۷۷/۰۲ و انحراف معیار آن ۳۱/۴۱، میانگین اضطراب رقابتی ۱۹/۵۵ و انحراف معیار آن ۳/۷۳، و میانگین عملکرد ورزشی ۰/۹۸ و انحراف معیار آن ۱/۲۱ بود. این نتایج به همراه میانگین و انحراف معیار خرده مقیاس‌های انگیزه‌های ورزشی در جدول شماره ۱ ارائه گردیده است.

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	\bar{X}	S
کنترل فشار روانی	۱۴/۱۱	۳۷/۴
تجدید قوا	۱۱/۸۷	۲/۷۵
لذت	۱۵/۷۷	۳/۳۹
چالش	۱۵/۱۵	۳/۷۳
تأیید اجتماعی	۱۳/۳۵	۴/۵۳
پیوندجویی	۱۳/۱۸	۴/۰۸
رقابت	۱۴/۹۹	۳/۶۵
اجبار پزشکی	۵/۹۸	۴/۳۶
پیشگیری از بیماری	۱۰/۱۲	۳/۶۵
سلامتی مطلوب	۹/۸۹	۲/۳۹
کنترل وزن	۱۰/۳۰	۵/۶۹
ظاهر	۱۴/۱۷	۴/۰۱
قدرت	۱۵/۷۲	۳/۱۵
چابکی	۱۲/۲۱	۲/۷۷
انگیزه‌های ورزشی	۱۷۷/۰۲	۳۱/۴۱
اضطراب رقابتی	۱۹/۵۵	۳/۷۳
عملکرد	۰/۹۸	۱/۲۱

رابطه انگیزه‌های ورزشی و عملکرد ورزشی تکواندوکاران یازدهمین المپیاد دانشجویی به وسیله ضریب همبستگی پیرسون آزمون شد که نتایج آن در جدول شماره ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: رابطه انگیزه‌های ورزشی و عملکرد ورزشی تکواندوکاران

P	r	متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین
۰/۰۰۰۱**	۰/۵۵۵	عملکرد ورزشی	کنترل فشار روانی
۰/۰۰۰۴**	۰/۲۹۸		تجدید قوا
۰/۰۰۰۱**	۰/۳۸۸		لذت
۰/۰۰۰۱**	۰/۵۰۱		چالش
۰/۰۰۰۱**	۰/۴۴۴		تأیید اجتماعی
۰/۰۰۰۱**	۰/۶۵۵		پیوندجویی
۰/۰۱۲*	۰/۲۶۱		رقابت
۰/۰۰۲**	۰/۳۲۲		اجبار پزشکی
۰/۰۰۰۱**	۰/۵۳۹		پیشگیری از بیماری
۰/۰۰۰۱**	۰/۵۵۷		سلامتی مطلوب
۰/۰۰۰۱**	۰/۴۹۵		کنترل وزن
۰/۰۰۰۱**	۰/۵۳۸		ظاهر
۰/۰۰۰۱**	۰/۴۴۹		قدرت
۰/۰۰۰۱**	۰/۳۵۹		چابکی
۰/۰۰۰۱**	۰/۷۵۸		انگیزه‌های ورزشی

** $P < 0.01$, * $P < 0.05$, $n = 92$

نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین انگیزه‌های ورزشی و کنترل فشار روانی ($r=0.555, P<0.01$)، تجدید قوا ($r=0.298, P<0.01$)، لذت ($r=0.388, P<0.01$)، چالش ($r=0.501, P<0.01$)، تأیید اجتماعی ($r=0.444, P<0.01$)، پیوندجویی ($r=0.655, P<0.01$)، رقابت ($r=0.261, P<0.05$)، اجبار پزشکی ($r=0.322, P<0.01$)، پیشگیری از بیماری ($r=0.539, P<0.01$)، سلامتی مطلوب ($r=0.557, P<0.01$)، کنترل وزن ($r=0.495, P<0.01$)، ظاهر ($r=0.538, P<0.01$)، قدرت ($r=0.449, P<0.01$)، چابکی ($r=0.359, P<0.01$) و انگیزه‌های ورزشی ($r=0.758, P<0.01$) با عملکرد ورزشی تکواندوکاران رابطه مستقیم معنی‌داری مشاهده می‌شود.

رابطه اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی تکواندوکاران یازدهمین المپیاد دانشجویی به وسیله ضریب همبستگی پیرسون آزمون شد که نتایج آن در جدول شماره ۳ ارائه شده است.

جدول ۳: رابطه اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی تکواندوکاران

P	r	متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین
۰/۰۱۹*	۰/۲۴۳	عملکرد ورزشی	اضطراب رقابتی

* $P < 0.05$, $n = 92$

نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی تکواندوکاران ($r=0.243, P<0.05$) رابطه مستقیم معنی‌داری مشاهده می‌شود.

به منظور تبیین و پیش‌بینی عملکرد ورزشی بر پایه انگیزه‌های ورزشی و اضطراب رقابتی تکواندوکاران یازدهمین المپیاد دانشجویی از تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام به گام استفاده شد. در گام اول، انگیزه پیوندجویی؛ در گام دوم، انگیزه‌های پیوندجویی و کنترل وزن؛ در گام سوم، انگیزه‌های پیوندجویی، کنترل وزن و تجدید قوا؛ و در گام چهارم، انگیزه‌های

پیوندجویی، کنترل وزن، تجدید قوا و سلامتی مطلوب وارد تحلیل رگرسیون گام به گام شده است و پس از آن ورود سایر انگیزه‌های ورزشی و نیز متغیر اضطراب رقابتی متوقف گردید. مقدار واریانس عملکرد ورزشی تکواندوکاران که بر پایه انگیزه‌های ورزشی آنها تبیین می‌شود، در جدول شماره ۴ و خلاصه تحلیل رگرسیون متغیرهای پیش‌بینی کننده عملکرد ورزشی بر پایه انگیزه‌های ورزشی تکواندوکاران در جدول شماره ۵ ارائه گردیده است.

جدول شماره ۴: خلاصه مدل رگرسیون عملکرد ورزشی بر پایه انگیزه‌های ورزشی تکواندوکاران

مدل	متغیر	R	R ²	AR ²	SE
۱	پیوندجویی	۰/۶۵۵	۰/۴۳۰	۰/۴۲۳	۰/۹۲۱
۲	پیوندجویی و کنترل وزن	۰/۷۲۱	۰/۵۲۰	۰/۵۰۹	۰/۸۵۰
۳	پیوندجویی، کنترل وزن و تجدید قوا	۰/۷۶۵	۰/۵۳۶	۰/۵۷۱	۰/۷۹۴
۴	پیوندجویی، کنترل وزن، تجدید قوا و سلامتی مطلوب	۰/۷۹۳	۰/۶۲۸	۰/۶۱۱	۰/۷۵۷

بر اساس اطلاعات جدول شماره ۴ نتایج مجذور تعدیل شده ضریب همبستگی چندگانه نشان می‌دهد که بر پایه مدل اول، انگیزه پیوندجویی ۰/۴۲۳؛ بر پایه مدل دوم، انگیزه‌های پیوندجویی و کنترل وزن ۰/۵۰۹؛ بر پایه مدل سوم، انگیزه‌های پیوندجویی، کنترل وزن و تجدید قوا ۰/۵۷۱؛ و بر پایه مدل چهارم، انگیزه‌های پیوندجویی، کنترل وزن، تجدید قوا و سلامتی مطلوب ۰/۶۱۱ از واریانس عملکرد ورزشی تکواندوکاران را تبیین می‌کنند.

جدول ۵: خلاصه تحلیل رگرسیون متغیرهای پیش‌بینی کننده عملکرد ورزشی بر پایه انگیزه‌های ورزشی تکواندوکاران

مدل	منبع تغییرات	S.S	d.f	M.S	F	P
۱	رگرسیون	۵۷/۵۵۴	۱	۵۷/۵۵۴	۶۷/۷۹۶	۰/۰۰۰۱**
	باقی مانده	۷۶/۴۰۳	۹۰	۰/۸۴۹		
	کل	۱۳۳/۹۵۷	۹۱			
۲	رگرسیون	۶۹/۶۷۰	۲	۳۴/۱۳۵	۴۸/۲۲۶	۰/۰۰۰۱**
	باقی مانده	۶۴/۲۸۷	۸۹	۰/۷۲۲		
	کل	۱۳۳/۹۵۷	۹۱			
۳	رگرسیون	۷۸/۴۴۳	۳	۲۶/۱۴۸	۴۱/۴۴۹	۰/۰۰۰۱**
	باقی مانده	۵۵/۵۱۴	۸۸	۰/۶۳۱		
	کل	۱۳۳/۹۵۷	۹۱			
۴	رگرسیون	۸۴/۱۶۲	۴	۲۱/۰۴۰	۳۶/۷۶۱	۰/۰۰۰۱**
	باقی مانده	۴۹/۷۹۵	۸۷	۰/۵۷۲		
	کل	۱۳۳/۹۵۷	۹۱			

** P < ۰/۰۱

نتایج آزمون تحلیل رگرسیون نشان داد که بر پایه مدل اول، انگیزه پیوندجویی ($F_{(۱,۹۰)} = ۶۷/۷۹۶$, $P < ۰/۰۱$)؛ بر پایه مدل دوم، انگیزه‌های پیوندجویی و کنترل وزن ($F_{(۲,۸۹)} = ۴۸/۲۲۶$, $P < ۰/۰۱$)؛ بر پایه مدل سوم، انگیزه‌های پیوندجویی، کنترل وزن و تجدید قوا ($F_{(۳,۸۸)} = ۴۱/۴۴۹$, $P < ۰/۰۱$)؛ و بر پایه مدل چهارم، انگیزه‌های پیوندجویی، کنترل وزن، تجدید قوا و سلامتی مطلوب ($F_{(۴,۸۷)} = ۳۶/۷۶۱$, $P < ۰/۰۱$) به طور معنی‌داری توانایی پیش‌بینی عملکرد ورزشی تکواندوکاران را

دارند. از این رو ضرایب رگرسیون پیش‌بینی عملکرد ورزشی بر پایه انگیزه‌های ورزشی تکواندوکاران در جدول شماره ۶ ارائه شده است.

جدول ۶: ضرایب رگرسیون پیش‌بینی عملکرد ورزشی بر پایه انگیزه‌های ورزشی تکواندوکاران

مدل	ضریب	B	SE	Beta	t	P
۱	ثابت	-۱/۵۹۱	۰/۳۲۶		-۴/۸۷۳	۰/۰۰۰۱**
	پیوندجویی	۰/۱۹۵	۰/۰۲۴	۰/۶۵۵	۸/۲۳۴	۰/۰۰۰۱**
۲	ثابت	-۱/۸۹۱	۰/۳۱۰		-۶/۱۰۰	۰/۰۰۰۱**
	پیوندجویی	۰/۱۶۵	۰/۰۲۳	۰/۵۵۴	۷/۱۴۷	۰/۰۰۰۱**
۳	کنترل وزن	۰/۰۶۸	۰/۰۱۷	۰/۳۱۷	۴/۰۹۶	۰/۰۰۰۱**
	ثابت	-۳/۱۵۵	۰/۴۴۶		-۷/۰۷۵	۰/۰۰۰۱**
	پیوندجویی	۰/۱۴۴	۰/۰۲۲	۰/۴۸۴	۶/۴۶۲	۰/۰۰۰۱**
۴	کنترل وزن	۰/۰۸۱	۰/۰۱۶	۰/۳۸۱	۵/۱۲۵	۰/۰۰۰۱**
	تجدید قوا	۰/۱۱۸	۰/۰۳۲	۰/۲۶۸	۳/۷۲۹	۰/۰۰۰۱**
	ثابت	-۳/۷۷۳	۰/۴۶۸		-۸/۰۶۹	۰/۰۰۰۱**
	پیوندجویی	۰/۱۱۶	۰/۰۲۳	۰/۳۹۰	۵/۰۴۸	۰/۰۰۰۱**
۴	کنترل وزن	۰/۰۷۲	۰/۰۱۵	۰/۳۳۷	۴/۶۵۵	۰/۰۰۰۱**
	تجدید قوا	۰/۱۰۸	۰/۰۳۰	۰/۲۴۵	۳/۵۶۶	۰/۰۰۰۱**
	سلامتی مطلوب	۰/۱۲۲	۰/۰۳۸	۰/۲۳۹	۳/۱۶۱	۰/۰۰۰۲**

** P < ۰/۰۱

ملاحظه وزن استاندارد شده بتا بر پایه مدل اول، نشان می‌دهد که یک انحراف معیار تغییر در انگیزه پیوندجویی، باعث ۰/۶۵۵ انحراف معیار تغییر در عملکرد ورزشی تکواندوکاران؛ بر پایه مدل دوم، یک انحراف معیار تغییر هم‌زمان در انگیزه‌های پیوندجویی و کنترل وزن، به ترتیب باعث ۰/۵۵۴ و ۰/۳۱۷ انحراف معیار تغییر در عملکرد ورزشی تکواندوکاران؛ بر پایه مدل سوم، یک انحراف معیار تغییر هم‌زمان در انگیزه‌های پیوندجویی، کنترل وزن و تجدید قوا به ترتیب باعث ۰/۴۸۴، ۰/۳۸۱ و ۰/۲۶۸ انحراف معیار تغییر در عملکرد ورزشی تکواندوکاران؛ و بر پایه مدل چهارم، یک انحراف معیار تغییر هم‌زمان در انگیزه‌های پیوندجویی، کنترل وزن، تجدید قوا و سلامتی مطلوب ۰/۳۹۰، ۰/۳۳۷، ۰/۲۴۵ و ۰/۲۳۹ انحراف معیار تغییر در عملکرد ورزشی تکواندوکاران می‌شود. از این رو، طبق مدل چهارم، معادله پیش‌بینی عملکرد ورزشی بر پایه انگیزه‌های ورزشی پیوندجویی، کنترل وزن، تجدید قوا و سلامتی مطلوب تکواندوکاران را می‌توان این گونه نوشت:

$$y' = a + b_1x_1 + b_2x_2 + b_3x_3 + b_4x_4$$

در معادله مذکور:

y' =	پیش‌بینی عملکرد ورزشی تکواندوکاران است.
a =	ضریب ثابت که مقدار آن -۳/۷۷۳ است.
b_1 =	ضریب انگیزه ورزشی پیوندجویی که مقدار آن ۰/۱۱۶ است.
x_1 =	نمره انگیزه ورزشی پیوندجویی است.
b_2 =	ضریب انگیزه ورزشی کنترل وزن که مقدار آن ۰/۰۷۲ است.
x_2 =	نمره انگیزه ورزشی کنترل وزن است.
b_3 =	ضریب انگیزه ورزشی تجدید قوا که مقدار آن ۰/۱۰۸ است.

نمره انگیزه ورزشی تجدید قوا است.
 $x_3 =$
 ضریب انگیزه ورزشی سلامتی مطلوب که مقدار آن ۰/۱۲۲ است.
 $b_4 =$
 نمره انگیزه ورزشی سلامتی مطلوب است.
 $x_4 =$

بحث و نتیجه گیری

نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین انگیزه‌های ورزشی کنترل فشار روانی، تجدید قوا، لذت، چالش، تأیید اجتماعی، پیوندجویی، رقابت، اجبار پزشکی، پیشگیری از بیماری، سلامتی مطلوب، کنترل وزن، ظاهر، قدرت، چابکی، و انگیزه‌های ورزشی با عملکرد ورزشی تکواندوکاران رابطه مستقیم معنی‌داری را نشان داد. این یافته با بخشی از نتایج پژوهش والرند و رویسی (۲۰۰۱)، گولد و همکاران (۲۰۰۲)، سایمونز، دویت و لنز (۲۰۰۳)، مارتین و اسجورائزمن (۲۰۰۵)؛ به نقل از مورگان، (۲۰۰۶)، پلیتر و همکاران (۲۰۰۶)، والرند (۲۰۰۷)، آمورز (۲۰۰۷)، کونروی و کاتس‌ورث (۲۰۰۷)، نیشیدا (۲۰۰۷)، بویچ و همکاران (۲۰۰۸)، داج و جاکارد (۲۰۰۸)، گیلت، والرند و روزنت (۲۰۰۹)، مشکل‌گشا (۱۳۸۵)، گنجی و اسماعیلی (۱۳۸۸)؛ به نقل از کجیاف‌نژاد و همکاران، (۱۳۸۹) و مسلمی (۱۳۹۱) همخوانی دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت با توجه به مبانی نظری، یکی از عوامل مهمی که در عملکرد نقش دارد، انگیزش است که می‌تواند موفقیت و یا شکست ورزشکار را توضیح دهد. انگیزش موجب برانگیختگی شده و با نیروزایی موجب می‌شود فعالیت ورزشکار در راستای موفقیت جهت‌گیری نماید تا به هدف دست یابد.

نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی تکواندوکاران رابطه مستقیم معنی‌داری مشاهده می‌شود. در تبیین این یافته با توجه به اینکه نتایج نشان داد میزان اضطراب رقابتی تکواندوکاران در حد میانگین مقیاس است، بر اساس قانون U وارونه یرکز - دادسون می‌توان گفت روی هم رفته تکواندوکارانی که از اضطراب رقابتی در حد متوسط برخوردار بوده‌اند، چون این سطح از اضطراب برانگیختگی را بالا می‌برد و ایجاد انگیزش می‌کند، می‌تواند با عملکرد ورزشی به طور مستقیم همبسته گردد.

نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام به گام نشان داد که انگیزه‌های پیوندجویی، کنترل وزن، تجدید قوا و سلامتی مطلوب ۰/۶۱۱ از واریانس عملکرد ورزشی تکواندوکاران را تبیین می‌کنند و توانایی پیش‌بینی عملکرد ورزشی تکواندوکاران را دارند. به گونه‌ای که یک انحراف معیار تغییر هم‌زمان در انگیزه‌های ورزشی مذکور به ترتیب باعث ۰/۳۳۷، ۰/۲۴۵ و ۰/۲۳۹ انحراف معیار تغییر در عملکرد ورزشی تکواندوکاران می‌شود. این یافته با نتایج پژوهش استاندج، سبری و لونی (۲۰۰۸)، گیلت و همکاران (۲۰۱۰)، مشکل‌گشا (۱۳۸۵)، گنجی و اسماعیلی (۱۳۸۸)؛ به نقل از کجیاف‌نژاد و همکاران، (۱۳۸۹) و مسلمی (۱۳۹۱) همخوانی دارد. در توضیح این یافته می‌توان گفت عملکرد ورزشی ورزشکاران از جمله تکواندوکاران به عوامل مختلفی بستگی دارد که یکی از این عوامل، انگیزش است. انگیزش حالتی است که با فعال شدن انگیزه‌هایی به وجود می‌آید و تا رسیدن به هدف تداوم می‌یابد. بر این اساس، می‌توان دریافت فعال شدن انگیزه‌های پیوندجویی، کنترل وزن، تجدید قوا و سلامتی مطلوب عملکرد ورزشی تکواندوکاران را متأثر ساخته‌اند به گونه‌ای که ۰/۶۱ درصد از تغییرات عملکرد ورزشی تکواندوکاران را تبیین می‌کنند و سهم مؤثری در پیش‌بینی عملکرد ورزشی تکواندوکاران دارند.

به منظور کاربردی‌ترین یافته‌های این پژوهش، پیشنهاد می‌شود سنجش میزان انگیزه ورزشی به عنوان یک عامل مهم در انتخاب تکواندوکاران برای شرکت در مسابقات ورزشی مورد توجه قرار گیرد. مربیان اضطراب تکواندوکاران را در سطح متوسط مدیریت کنند تا بدین طریق ضمن ایجاد برانگیختگی کافی مانع اختلال عملکرد ورزشی آنها شوند. مربیان و نیز تکواندوکاران برای بهبود عملکرد ورزشی به متغیرهای روان‌شناختی به ویژه انگیزش توجه کافی مبذول دارند. مربیان برای

پیش‌بینی عملکرد ورزشی تکواندوکاران به سهم انگیزه‌های ورزشی پیوندجویی، کنترل وزن، تجدید قوا و سلامتی مطلوب توجه نمایند.

منابع

- حاجی‌رسولی، مسعود (۱۳۸۵)، روان‌شناسی کاربردی ورزش. اسلام‌شهر: نشر دانشگاه آزاد اسلامی.
- دلاور، علی (۱۳۸۲)، مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی. تهران: رشد.
- شمشیری، بابک (۱۳۷۳)، بررسی رابطه جهت‌گیری هدفی و اضطراب حالتی رقابتی در ورزشکاران پسر. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، تهران: دانشگاه تربیت معلم.
- کجباف‌نژاد، هادی؛ حیدری، علیرضا؛ عسگری، پرویز و عنایتی، صلاح‌الدین (۱۳۸۹)، ارتباط بین مهارت‌های روانی، هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با انگیزه موفقیت ورزشی در ورزشکاران مرد شهرستان شیراز. یافته‌های نو در روان‌شناسی: ۱۰۸-۱۲۵.
- مسلمی، لیلا (۱۳۹۱)، رابطه بین انگیزه‌های ورزشی با عملکرد ورزشی ورزشکاران زن رشته‌های انفرادی شهر اصفهان، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، همدان: دانشگاه بوعلی‌سینا.
- مشکل‌گشا، الهام (۱۳۸۵)، موانع مشارکت ورزشی زنان و ارتباط آنها با انگیزه، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد تربیت بدنی، اصفهان: دانشگاه اصفهان.
- Amorose, A. J. (2007). *Coaching effectiveness: exploring the relationship between coaching behavior and self-determined motivation*. In M. S. Hagger, & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Self-determination theory in exercise and sport*, Champaign, IL: Human Kinetics, 209-227.
- Boich E. J., Sarrazin, P. G., Grouzet, F. M., Pelletier, L. G. & Chanal, J. P. (2008). Students' motivational profiles and achievement outcomes in physical education: A self-determination perspective. *Journal of Educational Psychology*, 100, 688-701.
- Cochran, W. G. (1977). *Sampling techniques*. New York: John Wiley & Sons.
- Conroy, D. E. & Coatsworth, J. D. (2007). Assessing autonomy-supportive coaching strategies in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 671-684.
- Dodge, T. & Jaccard, J. J. (2008). Is abstinence an alternative? Predicting adolescent athletes' intentions to use performance enhancing substances. *Journal of Health Psychology*, 13, 5, 703-711.
- Frederick, C. M. & Ryan, R. M. (1995). Self-determination in sport: A review using cognitive evaluation theory. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 5-23.
- Gillet, N., Vallerand, R. J. & Rosnet, E. (2009). Motivational clusters and performance in a real-life setting. *Motivation and Emotion*, 33, 49-62.
- Gillet, N., Vallerand, R., J., Amoura, S. & Baldes, B. (2010). Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise*. 11, 155-161.
- Gould, D., Dieffenbach, K. & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development of Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
- Li, W., Lee, A. M. & Solmon, M. A. (2005). Relationships among dispositional ability conceptions, intrinsic motivation, perceived competence, experience, persistence, and performance. *Journal of Teaching in Physical Education*. 24, 51-65.
- Markland, D. & Ingledew, D. K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *British Journal of Health Psychology*. 2, 361-376.
- Martens, R., Vealey, R. S. & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Morgan, T. K. (2006). *A season-Long mental skills training program collegiate Volleyball players*. A dissertation for the Doctor of philosophy degree. The University of Tennessee.
- Newman, M. (2010). *Emotional intelligence sports inventory*. Technical paper.
- Nishida, T. (2007). Relation of participation motives with number of golf round and will to continue playing golf. *Psychological reports*. 101, 525-526.
- Nunnally, J. (1978). *Psychometric theory*. New York: McGraw-Hill.
- Pelletier, L. G., Vallerand, R., J. Brière, N. M. & Blais, M. R. (2006). *When coaches become autonomy supportive: Effects on intrinsic motivation, persistence, and performance*. Unpublished manuscript, University of Ottawa, Ontario, Canada.

- Simons, J., Dewitte, S. & Lens, W. (2003). Don't do it for me. Do it for yourself! Stressing the personal relevance enhances motivation in physical education. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 25, 145-160.
- SPSS. (2001). *SPSS 11.0 brief guide*. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall, Inc.
- Standage, M., Sebire, S. J. & Loney, T. (2008). Does exercise motivation predict engagement in objectively assessed bouts of moderate-intensity exercise? A self-determination theory perspective. *Journal of sport and exercise psychology*. 30, 337-352.
- Vallerand, R. J. (2007). *Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: a review and a look at the future*, In G. Tenenbaum, & R. E. Eklund (Eds), *Handbook of sport psychology* (3rd ed.). New York: John Wiley, 49-83.
- Vallerand, R. J. & Rousseau, F. L. (2001). *Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: a review using the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation*, In R. Singer, H. Hausenblas, & C. Janelle (Eds), *Handbook of sport psychology* (2nd ed), New York: John Wiley & Sons, 389-416.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology Champion*. IL, Human Kinetics.

به این مقاله این گونه استناد کنید:

عرفانی، نصراله (۱۳۹۲). «پیش‌بینی عملکرد ورزشی بر پایه انگیزه‌های ورزشی و اضطراب رقابتی تکواندوکاران المپیکاد دانشجویی»، پژوهش‌های معاصر در مدیریت ورزشی، ۳ (۶)، ۴۹-۵۹.