

رشد و یادگیری حرکتی - ورزشی - زمستان ۱۳۹۵  
دوره ۸، شماره ۴، ص: ۵۷۴-۵۶۳  
تاریخ دریافت: ۹۱/۱۱/۰۹  
تاریخ پذیرش: ۹۲/۰۴/۲۰

## مقایسه صفات انگیزشی ورزشکاران ماهر و مبتدی ورزش‌های انفرادی و تیمی در چند رشته ورزشی منتخب

فضل الله باقرزاده<sup>۱\*</sup> - معصومه هادیان<sup>۲</sup> - مهدی غفوری یزدی<sup>۳</sup> - آرزو آزادی<sup>۴</sup>

۱. دانشیار گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

۲ و ۴. کارشناس ارشد رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

۳. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

### چکیده

انگیزش یکی از عوامل بسیار تأثیرگذار بر موفقیت و کیفیت مطلوب عملکرد ورزشکاران است. این در حالی است که تحقیقات محدودی درباره تعیین صفات انگیزشی در ورزشکاران ایران انجام گرفته است. هدف از این تحقیق، توصیف صفات انگیزشی در ورزشکاران ماهر و مبتدی، رشته‌های تیمی و انفرادی در چند رشته ورزشی منتخب بود. بدین منظور به صورت هدفمند بازیکنان تیم‌های ملی در رشته‌های انفرادی کاراته، تکواندو، شمشیربازی، بدمینتون، قایقرانی و در رشته‌های تیمی بسکتبال، والیبال، دراگون بوت، هندبال و فوتسال به عنوان جامعه آماری ورزشکاران ماهر و ۶۰ نفر به صورت تصادفی در تمام رشته‌های ورزشی منتخب مذکور از چند استان منتخب کشور به عنوان نمونه آماری ورزشکاران مبتدی در نظر گرفته شد. داده‌های حاصل از پرسشنامه نگرش ورزشی (SAI) براساس رشته تیمی و انفرادی و ورزشکاران براساس مبتدی و ماهر گروه‌بندی شدند و با استفاده از آمار توصیفی تجزیه و تحلیل شد. نتایج آمار استنباطی آزمون تحلیل واریانس نشان داد انگیزه رقابت در ورزشکاران ماهر و مبتدی رشته‌های انفرادی به صورت معناداری بیشتر از رشته‌های تیمی و در ورزشکاران ماهر بیشتر از ورزشکاران مبتدی بود ( $P < 0.05$ ).

### واژه‌های کلیدی

صفات انگیزشی، ورزشکاران ماهر، ورزشکاران مبتدی، ورزش‌های تیمی و انفرادی.

#### مقدمه

کلمه انگیزش<sup>۱</sup> و انگیزه<sup>۲</sup> را ممکن است چندین بار در روز در مکالمات روزمره به کار ببریم، ولی اگر بخواهیم با دیدی وسیع و عمیق این کلمه را معنا کنیم، بهراستی چه معنایی را برای آن در نظر می‌گیریم. اصطلاح انگیزش را می‌توان به‌عنوان عامل نیرودهنده، هدایت‌کننده و نگهدارنده رفتار تعریف کرد. گیج و برلاینز<sup>۳</sup> در سال ۱۹۸۴، انگیزش را به موتور و فرمان اتومبیل تشبیه کردند. سیفرت<sup>۴</sup> در سال ۱۹۹۲ بیان کرد که انگیزش تمایل یا گرایش به عمل کردن به روشی خاص است. انگیزه و انگیزش اغلب به‌صورت مترادف به کار می‌روند، با این حال می‌توان انگیزه را دقیق‌تر از انگیزش دانست، به این صورت که انگیزش را عامل کلی مولد و رفتار اما انگیزه را علت اختصاصی یک رفتار خاص به حساب آورد. انگیزه در معنای لغوی یعنی سبب، علت و آنچه کسی را به کاری وامی‌دارد. انگیزه یک عامل درونی است که انسان یا به‌طور کلی موجود زنده را به حرکت در می‌آورد. در تعریف دیگر، اصطلاح انگیزش در اصل از ریشه لاتین Moveve مشتق شده که به معنی تحریک است. برای روشن شدن تفاوت انگیزه با انگیزش مثالی ذکر می‌شود. در فرایند گرسنگی و تشنگی، کمبود مواد غذایی بدن یا نیاز به آب انگیزه و حالت گرسنگی یا احساس تشنگی انگیزش است.

به‌طور کلی انگیزه شامل دو بخش بیرونی و درونی است؛ انگیزه‌های درونی از درون فرد سرچشمه می‌گیرند و منشأ انگیزه‌های بیرونی، محیط پیرامون فرد است. کسانی که محرکشان نیروی انگیزشی درونی است، از کشش درونی برای رشد و کسب قابلیت‌ها بهره می‌برند و از خودسازمانی در راه رسیدن به یک هدف یا تحقق یک امر خارجی یا نیل به موفقیت برخوردارند.

در دنیای ورزش پیشرفته امروز که کشورها از نهایت توان و پیشرفت‌های خود برای موفقیت در عرصه‌های بین‌المللی ورزش استفاده می‌کنند، نیازی به تأکید بر نقش و اهمیت موضوع انگیزش در ورزش نیست. پیچیدگی این موضوع بر بیشتر افراد آشکار است تا جایکه تعداد زیادی از مربیان اعتقاد دارند که انگیزش موضوعی ناشناختنی است و اگر هم شناختنی باشد، برانگیختن دیگران غیرممکن است. افرادی که در مورد انگیزش صحبت کرده یا مطالبی نوشته‌اند، به انگیزه‌های درونی و بیرونی نیز اشاره کرده‌اند. در ورزش نیز افرادی که به سبب علاقه درونی به فعالیت ورزشی می‌پردازند، جزو این

- 
- 1 . motivation
  - 2 . motive
  3. Gig & Berlayenz
  4. Sifert

دسته از افرادند. آنها برای ارضای تمایل و احساس غرور درونی ورزش می‌کنند. این تمایل آنها را به صرف بیشترین میزان تلاش و تکاپو، حتی در شرایط نبود مشوقان، تماشاچیان و ارزیابان یا تحلیل‌گران ورزشی وامی‌دارد. انگیزش خارجی یا بیرونی در جریان تقویت‌های مثبت یا منفی که فرد از طرف منابع بیرونی دریافت می‌کند، شکل می‌گیرد. تقویت استفاده از محرک‌هایی است که وجود یا نبود آنها امکان وقوع رفتار را افزایش یا کاهش می‌دهد. تقویت‌کننده‌ها یا محسوس‌اند یا غیرمحسوس. وقتی تقویت‌کننده‌ها دریافت شوند، پاداش‌های خارجی محسوب می‌شوند. به احتمال زیاد ورزشکاران به‌منظور دریافت هر دو نوع پاداش درونی و بیرونی به ورزش می‌پردازند. میزان اهمیتی که هر ورزشکار به یکی از این دو عامل می‌دهد، متفاوت است. این تفاوت‌های فردی را مربی باید به ورزشکار بشناسد.

در حال حاضر این انگیزه برای افراد شرکت‌کننده در ورزش حرفه‌ای آشکار شده است که دیگر نمی‌توانند به‌روش‌های سنتی دهه‌های پیش متکی باشند و مربیان و کمک‌مربیان بیش از پیش دریافته‌اند که برای شرکت در مسابقات باید از راهبردهای علمی جدید استفاده کنند.

محققان در زمینه‌های متعدد سعی داشته‌اند عوامل مؤثر در موفقیت تیم‌های ورزشی را شناسایی کنند (۳). به نظر بیشتر محققان رقابت موفق در ورزش مستلزم مجموعه عوامل ذهنی خاص است (۱۷،۱۶،۱۱،۸). صفات شخصیتی خاص در آن مجموعه عوامل منابع غنی اطلاعات برای بازیکنان و مربیان محسوب می‌شود (۱۸). اغلب حتی باتجربه‌ترین مربیان نیز حالات روانی ورزشکاران را نادیده می‌گیرند. یکی از خصوصیات روانی خاص در ورزشکاران نخبه انگیزش است. انگیزش اصطلاحی کلی است که گاهی به نیازها، خواسته‌ها، تمایلات یا قوای درونی افراد گفته می‌شود. انگیزش را چرایی رفتار گویند. به دیگر سخن، فرد هیچ رفتاری را انجام نمی‌دهد که انگیزه‌ای یا نیازی محرک آن نباشد. انگیزش انسان اعم از خودآگاه یا ناخودآگاه ناشی از نیازهای اوست. بنابراین در تعریف انگیزه می‌توان گفت انگیزه یا نیاز عبارت است از حالتی درونی و کمبود یا محرومیتی که انسان را به انجام فعالیت‌هایی وامی‌دارد (۵). در مروری بر نخستین نظریات انگیزش، به مدل روابط انسانی می‌پردازیم که به آزمایش‌های هائورن<sup>۱</sup> و روابط انسانی ناشی از آن نسبت داده می‌شود. این محققان دریافته‌اند که کارهای تکراری و کسالت‌آور موجب کاهش انگیزه افراد می‌شود، اما رفتار اجتماعی انگیزه و در نتیجه کارایی افراد را بهبود می‌بخشد. مدل انسان اجتماعی از این نظریه حاصل می‌شود. بنابراین در الگوی سنتی در

برابر دستمزد نسبتاً بالایی کارایی افزایش می‌یابد، اما در مدل روابط انسانی ارضای نیاز اجتماعی، احترام به ورزشکار، مشاوره و مشارکت آنها در تصمیم‌گیری موجب اثربخشی و افزایش انگیزه می‌شود. براساس پاره‌ای از تحقیقات صورت‌گرفته انگیزه‌های پیشرفت مردان بیشتر از زنان است (۸،۱۲،۲۳). شجاعی (۱۳۸۶) دریافت که بازیکنان نخبه فوتبال انگیزه دستیابی به موفقیت و اجتناب از شکست بالایی دارند. ویلیس<sup>۱</sup> (۲۳) با بررسی هفده رشته ورزشی انفرادی و گروهی دریافت بازیکنان رشته فوتبال آمریکایی و بسکتبال بیشترین انگیزه رقابت را دارند. واتنبرگ و مک کاجن<sup>۲</sup> نشان دادند رقابت‌جویی و انگیزه دستیابی به موفقیت بازیکنان حرفه‌ای هاکی به‌طور معناداری بیشتر از ورزشکاران آماتور است.

بی‌شک در ورطه روان‌شناسی عوامل مختلفی به چشم می‌خورند که هر یک به‌نوعی رفتار ورزشکار یا مربی را تحت‌الشعاع قرار می‌دهند. بنابر ادبیات ذکرشده توجه به نیازهای روانی ورزشکاران درحیطه ورزش برای رسیدن به موفقیت ضروری به‌نظر می‌رسد و همان‌طور که مشخص است، یکی از این عوامل روانی سطح انگیزشی ورزشکاران است. براساس اصل لاوارونه که سطح انگیزشی مطلوب را به مربیان گوشزد می‌کند، شناسایی میزان انگیزش مربوط به هر رشته اعم از انفرادی یا تیمی برای موفقیت ورزشکاران و مربیان امری بسیار ضروری به‌نظر می‌رسد. از نظر تئوری و علمی انگیزه برای انجام یک تکلیف، عاملی برای دستیابی به اجرای مطلوب آن تکلیف قلمداد می‌شود. اگرچه پیوند و رابطه میان انگیزش و نتیجه اجرای واقعی، قطعی و مشخص نشده (تیمی با انگیزش بالا لزوماً ممکن است یک تیم پیروز نباشد)، ولی این توافق وجود دارد که انگیزش برای انجام هر تکلیفی سودمند است. در قلمرو و حوزه ورزش انگیزش موجب بروز تمایل برای تلاش بدنی بیشتر و حس فداکاری در جهت هدف‌های تیم می‌شود (پاکیانتن<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۰۶)).

ورزش نیازهای جسمی و روانی منحصربه‌فردی برای ورزشکاران دارد. اهولا و هات فیلد<sup>۴</sup> (۱۹۸۶) تحقیقات بسیاری در مورد نیازهای فیزیولوژیکی ورزشکاران انجام دادند، اما در مورد ویژگی‌های روانی این افراد، به‌خصوص انگیزش تحقیقات بسیار اندک است (گارت<sup>۵</sup> و همکاران، ۱۹۹۶).

---

1. Willis

2. Wartenberg&Mccutcheon

3. Pakianten

4. Ahula&Hotfield

5. Gurt

در مورد صفات انگیزشی ورزشکاران در ایران به جز یک تحقیق در جامعه فوتبال‌یست‌های مرد نخبه ایران، در سایر رشته‌های ورزشی تاکنون تحقیقی صورت نگرفته است. علاوه بر این در مورد خرده‌مقیاس انگیزه اجتناب از شکست تاکنون تحقیقی در داخل و خارج از کشور صورت نگرفته است. با ارائه نتایج این تحقیق می‌توان صفات انگیزشی ورزشکاران ماهر و مبتدی در چند رشته منتخب را در اختیار آموزش و پرورش و فدراسیون‌ها قرار داد تا براساس آن ورزشکاران برتر شناسایی شده و راهکارهایی برای تقویت انگیزش ورزشکاران در هر دو سطح ماهر و مبتدی، به روان‌شناسان و مربیان تیم‌های ملی، مربیان باشگاهی و معلمان تربیت بدنی ارائه شود.

هدف کلی این تحقیق عبارت است از توصیف صفات انگیزشی مربوط به رقابت (انگیزش توان، انگیزش دستیابی به موفقیت و انگیزش اجتناب از شکست) ورزشکاران ماهر و مبتدی دختر و پسر در چند رشته ورزشی منتخب.

### روش تحقیق

طرح کلی این تحقیق با توجه به اهداف و فرضیه‌ها در سطح علی-مقایسه‌ای برنامه‌ریزی شد. جامعه آماری تحقیق ورزشکاران ماهر و مبتدی در پنج رشته انفرادی و پنج رشته تیمی بودند. از رشته‌های تیمی بسکتبال، والیبال، هندبال، فوتسال، دراگون بوت و از رشته‌های انفرادی کاراته، تکواندو، بدمینتون، شمشیربازی و قایقرانی به صورت تصادفی انتخاب شدند.

ورزشکاران ماهر، بازیکنان تیم‌های ملی در رشته‌های تیمی و انفرادی هستند. با ورود به اردوهای تیم‌های ملی و توزیع پرسشنامه نگرش ورزشی<sup>۱</sup> در رشته‌های منتخب، اطلاعات مربوط به ورزشکاران ماهر به صورت هدفمند جمع‌آوری شد. پرسشنامه SAI سه نوع انگیزه خاص رقابتی شامل انگیزه توان، انگیزه دستیابی به موفقیت و انگیزه اجتناب از شکست را ارزیابی می‌کند. این پرسشنامه شامل ۴۰ عبارت با مقیاس ۵ ارزشی لیکرت است. پاسخ‌ها از بسیار موافق تا بسیار مخالف رتبه‌بندی شده است. اعتبار محتوایی، ملاکی، سازه ضرایب پایایی آلفا (۰/۷۶-۰/۷۸) و بازآزمایی (۰/۶۹-۰/۷۵) آن براساس نظرهای ویلیس و لین<sup>۲</sup> تعیین شد. نسخه فارسی این پرسشنامه نیز در ایران اعتباریابی شده است. در مورد ورزشکاران مبتدی، ایران براساس تنوع آب‌وهوایی و موقعیت جغرافیایی به صورت خوشه‌ای به پنج

1 . Sport Attitude Inventory

2 . Willis & Layne

قسمت تقسیم شد و با مسافرت به استان‌های گیلان، تهران، همدان، خراسان، بندرعباس و با هماهنگی با مرکز تربیت بدنی هر استان چند باشگاه ورزشی در هر استان به صورت تصادفی انتخاب شد و در هر رشته ورزشی تیمی و انفرادی، ۱۰۰ نفر به صورت تصادفی از باشگاه‌های منتخب به عنوان نمونه آماری ورزشکاران مبتدی انتخاب شدند.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها و بررسی تفاوت معناداری بین گروه‌ها از آزمون One Way ANOVA و MANOVA در سطح معناداری ۰/۰۵ از طریق نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۶ بهره گرفته شد.

### یافته‌های تحقیق

یافته‌های تحقیق براساس سؤالات تحقیق به شرح زیر است:

همان‌گونه که جدول ۱ نشان می‌دهد، بین انگیزه توان، انگیزه دستیابی به موفقیت و انگیزه اجتناب از شکست ورزشکاران ماهر رشته‌های تیمی و انفرادی تفاوت معناداری وجود دارد ( $P=0/02$ ).

جدول ۱. میانگین انگیزه رقابت ورزشکاران ماهر رشته‌های تیمی و انفرادی

تیم‌ها	انگیزه توان	انگیزه دستیابی به موفقیت	انگیزه اجتناب از شکست	انگیزه رقابت (کل)	معناداری
انفرادی	۳۶/۲۵	۷۲/۸۷	۳۵/۱۲	۱۴۳/۵	۰/۰۲
تیمی	۳۳/۳۷	۶۴/۲۵	۳۲/۲۵	۱۲۹/۷۵	

همان‌گونه که جدول ۲ نشان می‌دهد، بین انگیزه توان، انگیزه دستیابی به موفقیت و انگیزه اجتناب از شکست ورزشکاران مبتدی رشته‌های تیمی و انفرادی تفاوت معناداری وجود دارد ( $P=0/04$ ).

جدول ۲. میانگین انگیزه رقابت ورزشکاران مبتدی رشته‌های تیمی و انفرادی

تیم‌ها	انگیزه توان	انگیزه دستیابی به موفقیت	انگیزه اجتناب از شکست	انگیزه رقابت (کل)	معناداری
انفرادی	۲۸/۲۵	۵۲/۸۷	۲۵/۱۲	۱۰۵/۵	۰/۰۴
تیمی	۲۲/۳۷	۴۴/۲۵	۲۰/۲۵	۱۲۹/۷۵	

همان‌گونه که جدول ۲ نشان می‌دهد بین انگیزه توان، انگیزه دستیابی به موفقیت و انگیزه اجتناب از شکست ورزشکاران ماهر و مبتدی تفاوت معناداری وجود دارد ( $P=0/01$ ).

جدول ۳. میانگین انگیزه رقابت ورزشکاران ماهر و مبتدی

ورزشکار	انگیزه توان	انگیزه دستیابی به موفقیت	انگیزه اجتناب از شکست	انگیزه رقابت (کل)	معناداری
ماهر	۳۴/۲۵	۷۰/۸۷	۳۵/۱۲	۱۰۵/۵	۰/۰۱
مبتدی	۲۲/۳۷	۴۴/۲۵	۲۰/۲۵	۱۲۹/۷۵	

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف کلی این تحقیق عبارت بود از توصیف صفات انگیزشی مربوط به رقابت (انگیزش توان، انگیزش دستیابی به موفقیت و انگیزش اجتناب از شکست) ورزشکاران ماهر و مبتدی در چند رشته ورزشی منتخب. همان‌طور که دیده می‌شود به‌طور کلی انگیزه رقابت در ورزش‌های انفرادی بیشتر از ورزش‌های تیمی بود. بالا بودن انگیزه توان در ورزش‌های انفرادی را می‌توان به دلیل متکی بودن ورزشکاران این رشته‌ها به عملکرد خودشان در نظر گرفت. براساس نتایج تحقیقات اعتماد به نفس رشته‌های تیمی پایین‌تر از رشته‌های انفرادی است. شاید بتوان نتایج آن تحقیق را به این خرده‌مقیاس در این تحقیق تعمیم داد. انگیزه توان با ظرفیت تولید اثر بر رفتار یا احساس دیگران اثر دارد. بر این اساس به‌نظر می‌رسد که در ورزش‌های انفرادی ورزشکاران تأثیر بسیاری بر رفتار دیگران دارند.

انگیزه دستیابی به موفقیت تمایل افراد به پیروزی است. اتیکسون<sup>۱</sup> برخی خصوصیات افراد دارای انگیزه زیاد برای دستیابی به موفقیت را چنین بیان می‌کند: تمایل به کار سخت در شرایط عدم اطمینان، اعتقاد به اینکه تلاش شخصی سبب بروز اختلاف در نتیجه می‌شود، رضایت از موفقیت، خوش‌بینی، پیروی از وجدان و بلندپروازی (۲۳). ویلیس<sup>۲</sup> نشان داد اجرای افراد دارای دستیابی به موفقیت بالا و اجتناب از شکست پایین بهتر از افراد دارای دستیابی به موفقیت پایین و اجتناب از شکست بالاست. تحقیقات نشان می‌دهد انگیزه‌های پیشرفت مردان بیشتر از زنان (۸۰،۱۲،۲۳) و انگیزش

1. Atkinson

2. Willis

دستیابی به موفقیت ورزشکاران رشته‌های گروهی بیشتر از ورزشکاران رشته‌های انفرادی است (۸). مطابق یافته‌ها، رقابت‌جویی و انگیزش دستیابی به موفقیت از ویژگی‌های افراد نخبه و موفق است و در ورزشکاران بیشتر از غیرورزشکاران دیده می‌شود (۹،۱۶). موافق با این نتایج واتنبرگ و مک کاجن<sup>۱</sup> نشان دادند رقابت‌جویی و انگیزه دستیابی به موفقیت بازیکنان حرفه‌ای هاکی به معناداری بیشتر از ورزشکاران آماتور است، ولی مارتین و گیل<sup>۲</sup> (۱۶) بین رقابت‌جویی و انگیزه دستیابی به موفقیت دوندگان ماراتن فیلیپین با دونوگان ماراتن آمریکا و ورزشکاران دبیرستانی و دانشگاهی آمریکا اختلاف زیادی ملاحظه نکردند.

ویلیس دریافت بین انگیزش رقابت ورزشکاران در رشته‌های مستقیماً رقابتی با ورزش‌هایی که مستقیماً رقابتی نیستند، اختلاف معناداری وجود دارد. از طرف دیگر، وینبرگ و گود دریافتند بین رقابت‌جویی و دستیابی به موفقیت با عملکرد ورزشی ارتباط معناداری وجود دارد. نتایج این تحقیق با نتایج تحقیقی که نشان داد در ورزش‌های تیمی انگیزه رقابت بیشتر از ورزش‌های انفرادی است، مغایرت داشت. احتمالاً این امر شاید جامعه و نمونه آماری متنوع در این تحقیق باشد. همان‌طور که در بخش روش‌شناسی تحقیق ذکر شد، در این پژوهش سه رشته انفرادی و سه رشته تیمی بررسی شد. شاید این امر به دلیل نوع ماهیت ورزش‌های انفرادی نسبت به رشته‌های تیمی باشد. در ورزش‌های انفرادی ورزشکار به‌طور چشمگیری بر عملکرد خود به‌تنهایی بسیار تکیه و اطمینان دارد، درحالی‌که در ورزش‌های تیمی تمامی ورزشکاران دستیابی به نتیجه را به همکاری بین یکدیگر منتهی می‌دانند.

ویلیس (۲۳) نشان داد اجرای افراد دارای دستیابی به موفقیت بالا و اجتناب از شکست پایین بهتر از افراد دارای دستیابی به موفقیت پایین و از اجتناب از شکست بالاست. اتیکسون (۱۹۶۴-۱۹۵۷) انگیزه اجتناب از شکست را به‌صورت نیرویی درون شخص در نظر گرفت که سبب می‌شود او از موقعیت‌های پیشرفت‌زا بگریزد یا در مورد آنها نگران و ناراحت باشد. گرایش به اجتناب از شکست افراد را برمی‌انگیزاند تا از خود در برابر از دست دادن عزت‌نفس از دست دادن احترام اجتماعی و ترس از شرمندگی دفاع کنند (۳). با توجه به تحقیقات صورت‌گرفته، درباره انگیزه اجتناب از شکست در ورزش‌های تیمی و انفرادی تحقیقی صورت نگرفته است. نتایج این تحقیق نشان داد ورزشکاران رشته‌های انفرادی انگیزه اجتناب از شکست بیشتری نسبت به رشته‌های تیمی داشتند. برور، ونراتل و

1 . Wartenberg&Mccutcheon

2 .Martin & Gill



لیندر<sup>۱</sup> (۱۹۹۳) نشان دادند که سطوح انتظارات در رشته‌های انفرادی بیشتر از رشته‌های تیمی است. شاید این سطح بالای انتظار سبب می‌شود که ورزشکاران رشته‌های انفرادی به دلیل انتظارات بالای دیگران به صورت معناداری تفاوت نشان دهند. از طرف دیگر، نشان داده شد که ورزشکاران رشته‌های انفرادی نسبت به ورزشکاران رشته‌های تیمی از خود نیز انتظار بیشتری دارند.

براساس نتایج تحقیقات دیگر انگیزش اجتناب از شکست اثری منفی بر اجراکننده دارد. این امر با نتایج تحقیق در این زمینه متناقض است. در ایران کاملاً واضح است که ورزشکاران رشته‌های انفرادی در بزرگ‌ترین مسابقات برگزارشده (المپیک) موفق به کسب مدال شده‌اند و در تازه‌ترین نتایج المپیک ۲۰۱۲ لندن تمامی ورزشکاران رشته‌های انفرادی موفق به کسب مدال شده‌اند. احتمالاً دلیل این مسئله را می‌توان اثر کنترل‌کننده و مطلوب این خرده‌مقیاس در نظر گرفت. وقتی فرد از شکست اجتناب بالایی دارد، در تلاش برای رفع نقص‌ها و رسیدن به بالاترین اوج عملکرد است.

با اینکه به نظر می‌رسد انگیزش اجتناب از شکست اثر منفی بر اجراکننده دارد، مقایسه بین انگیزه در بازیکنان تیم‌های فوتبال برنده و بازنده نشان داد تیم‌های برنده ترس از شکست بیشتری دارند و در واقع اجتناب از شکست تسهیل‌کننده اجراست. یکی از احتمالات این امر که انگیزه اجتناب از شکست ورزشکاران ماهر بیشتر از مبتدی است، به سطح مهارت این ورزشکاران وابسته است. در ورزشکاران ماهر به دلیل سطوح بالاتر مهارت انتظارات از آنها به خصوص در میداین حرفه‌ای بسیار بالاست. بی‌شک میزان هزینه و زمان صرف‌شده برای این ورزشکاران بسیار بیشتر از ورزشکاران مبتدی است، درحالی‌که ورزشکاران مبتدی در ابتدای ورزش حرفه‌ای قرار دارند، با صرف کمترین زمان و هزینه در مسابقات سطوح پایین شرکت می‌کنند. از طرف دیگر، انتظارات از این افراد بسیار کم و فقط از جانب خانواده و دوستان است، اما در سطح حرفه‌ای نه تنها خانواده بلکه مردم، مربی، کادر فنی، مسئولان ورزش کشور و ... همه از ورزشکار ملی برای بالا بردن پرچم انتظار خاصی دارند.

به‌طور کلی نتایج نشان داد که انگیزه رقابت در بین ورزشکاران ماهر بیشتر از مبتدی است که دلیل آن ممکن است بالا بودن سطح رقابت و فشردگی و طاقت‌فرسا بودن بیش از حد تمرین و مسابقات باشد، از این رو ورزشکار به‌منظور تحمل این سختی‌ها برای رسیدن به موفقیت به نیروی انگیزشی مضاعف نیاز دارد. همچنین در ورزش‌های انفرادی بیشتر از تیمی بود، چراکه ورزشکاران رشته‌های

انفرادی بیشتر به عملکرد خود متکی‌اند و برای برطرف کردن نواقص فنی و روانی و پاسخگویی به انتظارات مستقیم مردم و مسئولان به نیروی انگیزه فراوان نیاز دارند. براساس نتایج به‌دست‌آمده برگزاری دوره‌های مرتبط با مدیریت انگیزه در ورزشکاران ماهر و مبتدی رشته‌های مختلف برای رشد و شکوفایی هرچه بیشتر ورزش ملی توصیه می‌شود.

### منابع و مآخذ

۱. حاجی قاسم، امیر (۱۳۸۴). "اثر سن و پست بازی بر انگیزش رقابت فوتبالیست‌های نخبه مرد"، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج.
۲. رابرتس، جی. اس؛ کی. اس اسپینگ؛ سی، پمیرتن (۱۳۸۲). "آموزش روان‌شناسی ورزشی: راهنمای علمی برای درک مفاهیم اساسی روان‌شناسی ورزشی"، ترجمه محمدکاظم واعظ موسوی و معصومه شجاعی، تهران: رشد.
۳. زرتشتیان، شیرین؛ تندنویس، فریدون؛ هادوی، فریده؛ خبیری، محمد (۱۳۸۸). "ارتباط بین سبک رهبری تحول‌گرا و عمل‌گرای مربیان با انگیزش اجتناب از شکست بازیکنان لیگ برتر بسکتبال"، نشریه علوم حرکتی و ورزشی، سال هفتم، ج ۱، ش ۱۳، ص ۱۲۵-۱۱۱.
۴. شجاعی، معصومه؛ خبیری، محمد؛ حاجی قاسم، امیر (۱۳۸۶)، "توصیف صفات انگیزشی بازیکنان نخبه فوتبال ایران"، فصلنامه المپیک، سال پانزدهم-ش ۲ (پیاپی ۳۸).
۵. ریتال ل. اتکینسون؛ ریچارد س. اتکینسون؛ ارنست ر. هیلگارد (۱۹۸۳). "زمینه روان‌شناسی"، ج ۱، ترجمه محمدنقی براهنی و همکاران (۱۳۶۶)، چ هفتم، تهران، انتشارات رشد.
6. 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.
7. Atkinson, J. W.(1964). "An introduction to motivation". Princeton: Van Nostrand
8. Buonanno, A.C.& A. Mussino( 1995)." Participation motivation in Italian youth Sport ".The port Psychologist, 265-281.
9. Cratty,B.J.( 1983). "Psychology in contemporary Sport, Guidelines or coaches and Athletes". Englewoods.NJ: Prentice.Hall.
10. 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.

11. 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.
12. Frederick, M. & R.M. Ryan (1993). "Differences in Motivation for sport and Exercise and their Relations with Participation and Mental Health". *Journal of Sport Behavior* 1, 6(3), 124-138.
13. Gjesme, T., (1981). "is there any future in achievement Motivation ?" *Motivation and Emotion* 5, 115-137.
14. Garrett w., E., D.T. Kirkendall. S. R. Contigulia (1996) "T. heu .s. soccer sports Medicine Book".
15. Gill, D.L. (1988). " Gender Differences in competitive orientation and sport Participation" *Journal of Sport Psychology*, 3, 14S-159.
16. Gould, D. & E. Udry (1994). " Psychological Skills for Enhancing performance: Arousal Regulation Skills" *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26, 478-485.
17. Holbrook J., E. & J.K. Barr (1997). "Contemporary coaching :Issues and trends". Carmel, IN : Cooper.
18. Iso-Ahola, s.E. & B. Hafield (1986). "Psychology of sport: A social Psychological Approach Dubuque", IA :Brown.
19. Kang, L . (1990). " Competitive Orientation among Athletes and Non-athletes in Taiwan" *Interactional Journal of Sport Psychology*, 211, 46-15.
20. Magnusson, D., (1976). "The person and the situation in an interactional model of behavior". *Scandinavian Journal of Psychology*, 17, 253-271.
21. Martin, J .J. & D.L.G ill (1995). "competitive orientation, self-efficacy and Goal importance in Filipine Maratoners" *Interactional Journal of sport Psychology* 26, 348-358.
22. Morgan, W., P. (1984). "Selected Psychological Factors Limiting Performarice: A Mental Health Model". In D.H. Clarke and H.M. Eckert (eds.) *Limits of Human Performance*. Champaign IL ,: Human Kinetics, p p.70-80.
23. Nicholls, J . G. (1978). "The development of the concepts of effort and ability , perception of Academic attainment, and the understanding that difficult tasks require more ability". *Child. Development* 49, 800-814.
24. Nicholls ,J . G., Licht, B. G., & Pearl ,R . A. (1982). "Some dangers of using personality questionnaires to study personality". *Psychological Bulletin* 92, 572 -580.
25. Orlick, T., & J. Parrington (1988). "Mental Links to Excellence". *Sport Psychology*, 2, 105-130
26. Raynor J. O. (1967). "The functional significance of future goals. Paper presented at them&ins of the American Psychological association as part of a symposium entitled: thebry of achievement motivation problem and nrw development" Washington, D. C. Septembe.

27. Raynor, J. o. (1982). "Future Orientation, self-evaluation, and achievement motivation: use of an expectancy 3 value theory of personality function in N. T". (Ed.),Expectation and actions: Expectancy-value models in psychology (pp.97-124).
28. Hillsdale N, J:ElabrumRaynor .J. 0. (1969) "Future dentation and Motivation of immediate: An elaboration of the theory of achievement Motivation Psychological Review".76, 606-610.
29. Raynor. J. . 0. (1970). "Relationships between achievement-related motives, future orientation. And academic performance". Joz-rnal of Personality and Social Psychology. 15.28-33.
30. Raynor, J .0. (1971). "Effects of achievement motivation and future orientation on level of performance". Journnal of personality and social psychology. 1971. 17, 36-41.
31. Stewart C ., & M.C. Meyers (2004). "Motivation Traits of Elite Young Soccer players" . physical Educator, 61(4), 213-219.
32. Wartenberg, L. & L. Mccutcheon (1998). "Further Reliability and Validity of Data on the Sport Orientation Questionnaire". Journal of Sport Psychology, 21(2), 21-24.
33. Weinberg, R. & D. Gould (1995). "Founfation of Sport and Exercise Psychology". (2<sup>nd</sup>ed.). Champaing, IL: Human Kinetics.
34. Willis, J .D. (1982). "Three Scales to Measure Competition-related Motives in Sport" Journal of Sport Psychology4, 338-353.
35. WillisJ, .D. & B.H. Layne( 1988). "A validation Study of Sport Related Motive Scales". Journal of Applied Research in Coaching and Athletics3.
36. Weiner, B. (1974). "Achievement Motivation and attribution theory". Morristown, NJ: General learning.