

انگیزه، هدف و عملکرد در ورزش

فصل ۷ — دکتر امیرحسین مهرصفر (استادیار دانشگاه سمنان)

فصل ۷



فهرست مطالب

01

تعاریف و دیدگاه

انگیزه، انگیزه‌ها، طرح $P \times S$ ، مدل انتظار $\times$ ارزش، مدل روییکون

03

فضای انگیزشی

جو تکلیف‌محور و عملکردمحور، مداخلات، مدل TARGET

02

اقدامات و اهداف

نظریه انگیزش پیشرفت، اهداف رویکردی و اجتنابی، ابزارهای سنجش

04

موفقیت، شکست و هدف‌گذاری

نظریه نگرش، تمرین نگرش، تعیین هدف، مدل خودهماهنگی

بخش ۷.۱

انگیزه چیست؟

اگر «انگیزه» و «ورزش» را در موتور جستجو وارد کنید، از تعداد نتایج شگفت‌زده می‌شوید. این محبوبیت، اهمیت انگیزه را برای سلامت، عملکرد ورزشی و زندگی روزمره نشان می‌دهد. در زبان عامیانه، مترادف‌هایی مانند اشتیاق، جاه‌طلبی و نیروی محرکه برای انگیزه به‌کار می‌روند — همه دارای یک وجه مشترک: **مؤلفه فعال‌کننده یا انرژی‌بخش.**



تعریف علمی انگیزه

انگیزه با توضیح جهت، تداوم و شدت رفتار هدفمند سروکار دارد. حالت‌های هدف مطلوب و آنچه آنها را جذاب می‌کند، متغیرهای توضیحی هستند.

— راینبرگ، ۲۰۰۶

جهت

نزدیک شدن یا اجتناب از یک هدف

شدت

چقدر با تمرکز و تلاش عمل می‌کنم

تداوم

چقدر می‌توانم فعالیت را ادامه دهم



انگیزه‌ها و تأثیر هیجانی

رویکردهای نظری، تأثیر (affect) را عنصر اصلی انگیزه می‌دانند (مک‌کللند، ۱۹۵۳). اجرای یک فعالیت، پاسخ هیجانی برمی‌انگیزد — مثلاً شادی هنگام دویدن در جنگل یا غرور پس از اتمام ۱۰ کیلومتر. این پاسخ، اثر پاداش‌دهنده دارد و احتمال رفتار مشابه در آینده را افزایش می‌دهد.



انگیزه، پیش‌بینی کننده تاثیر است. این تغییر توسط مشوق‌هایی ایجاد می‌شود که نویدبخش حالت‌های هدف مثبت یا منفی هستند.

ده دسته انگیزه در ورزش

آبل و برم (۱۹۹۰) ده دسته انگیزه مرتبط با فعالیت ورزشی را فهرست کرده‌اند:



سلامت و تناسب اندام



ظاهر و اندام



تجربیات حرکتی



احساس خوب و آرامش



عملکرد و رقابت



تجربیات اجتماعی

انگیزه درونی و حالت جریان

انگیزه درونی

لذت از خود فعالیت

انگیزه نتیجه‌ای

هدف خارج از فعالیت

فعالیت بدنی می‌تواند به خود پاداش‌دهنده باشد. تمایل به حرکت دادن بدن، پاداش‌های درونی مانند تجربیات حرکتی را در خود دارد. کاملاً مجذوب یک فعالیت شدن به عنوان **حالت جریان** توصیف می‌شود (شیکشتمهالی، ۱۹۷۵).

انگیزه‌های اضافی ممکن است به نتیجه فعالیت مربوط باشند، مانند سالم شدن یا بهبود ظاهر.

انگیزه و اراده

حتی با وجود انگیزه‌های قوی، گاهی بلند شدن از رختخواب ساعت ۵ صبح دشوار است. کول (۱۹۸۳) پیشنهاد کرد که فرآیندهای ارادی باید به فرآیند انگیزش اضافه شوند تا نیت به عمل تبدیل شود.

انگیزه: انتخاب هدف

ارزش‌گذاری هدف

اراده: اجرا و پایداری



تعامل انگیزه و اراده در «مدل روبیکون مراحل عمل» به تفصیل شرح داده شده است (فصل ۱۰).

طرح $P \times S$: شخص و موقعیت

انگیزه‌ها تأثیر یکسانی بر همه افراد ندارند. تفاوت‌های بین فردی در ترجیحات انگیزه وجود دارد:

انگیزه وابستگی و تعلق

جذب پاداش اجتماعی و روحیه تیمی

انگیزه پیشرفت

جذب چالش‌هایی که نویدبخش غرور هستند

انگیزه قدرت

جذب موقعیت‌هایی که رهبری و تأثیرگذاری ممکن است



انگیزه فرد برای دنبال کردن یک هدف خاص به تعامل بین عوامل شخصی و موقعیتی بستگی دارد (هکهاوزن، ۱۹۸۹).



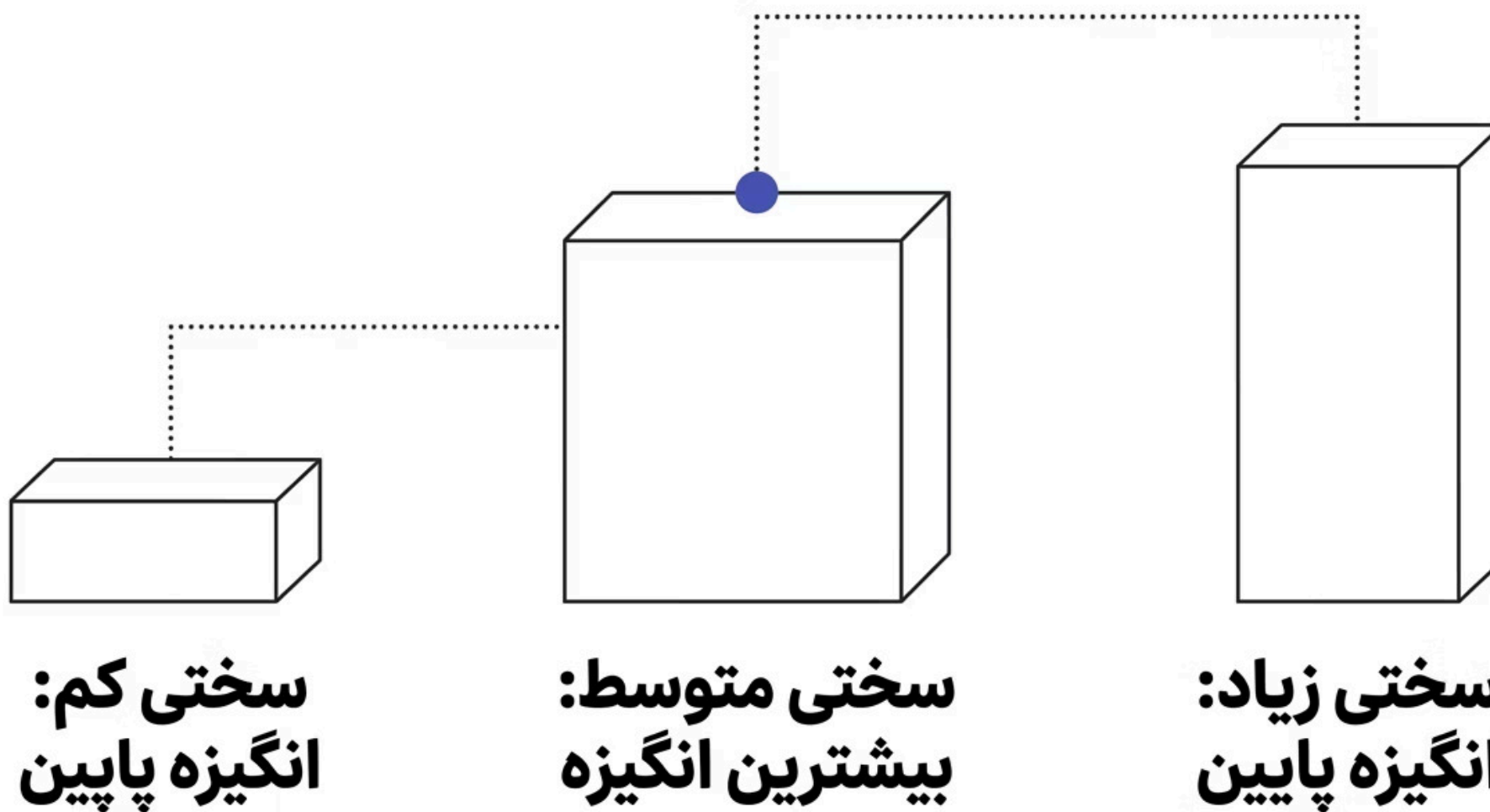
مدل انتظار × ارزش

مدل ریسک‌پذیری اتکینسون (۱۹۵۷)

- اهداف آسان: احتمال موفقیت بالا، غرور کم
- اهداف متوسط: بالاترین انگیزه عملکرد
- اهداف دشوار: احتمال موفقیت پایین، غرور بالقوه زیاد

فرض اساسی

افراد با متعادل کردن ارزش (جذابیت هدف) در مقابل انتظار (احتمال دستیابی)، اهداف را انتخاب می‌کنند. اگر انتظار یا ارزش صفر باشد، عمل انجام نمی‌شود — زیرا حاصلضرب صفر است.



امید به موفقیت در مقابل ترس از شکست

امید به موفقیت

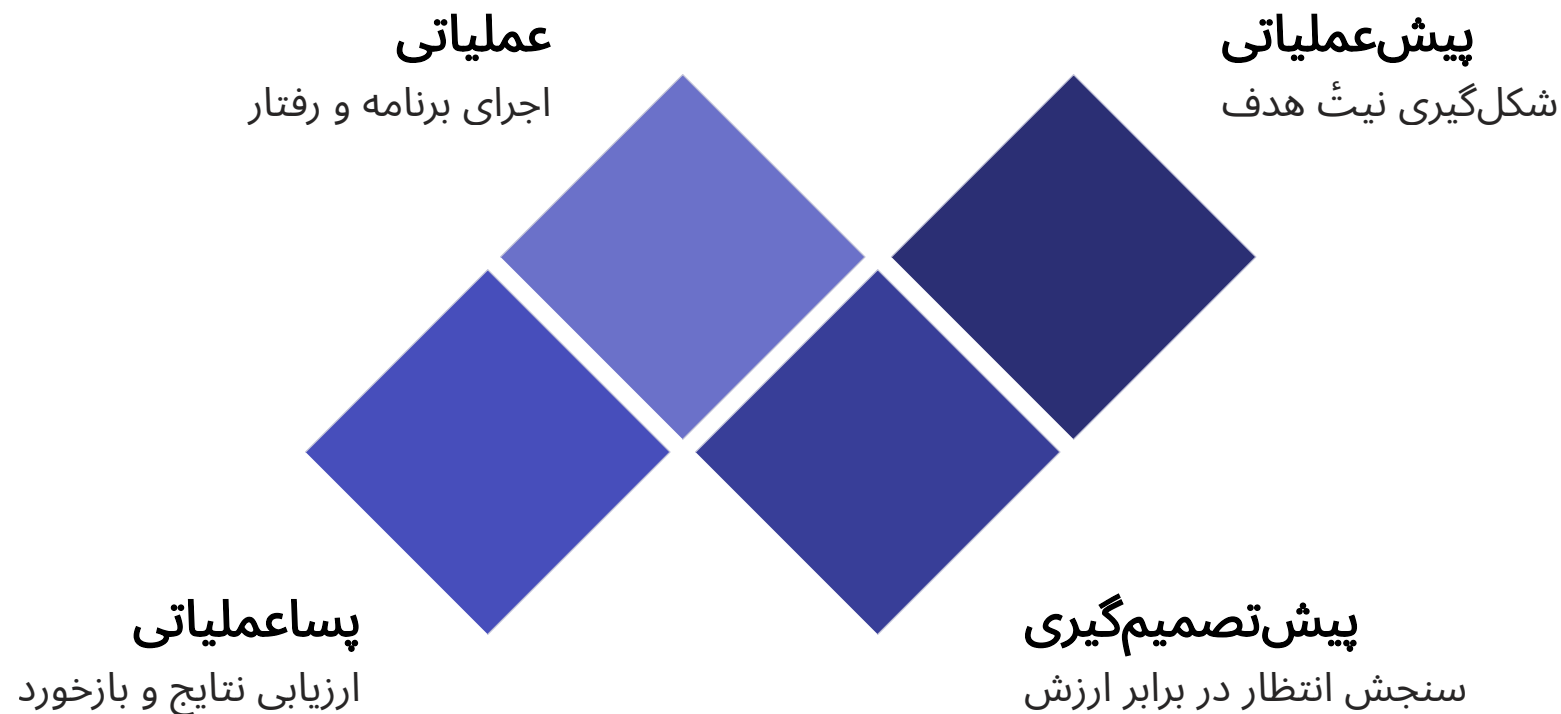
- اهداف با دشواری متوسط انتخاب می‌کنند
- ارزیابی واقع‌بینانه توانایی‌ها
- اطمینان از توانایی موفقیت

ترس از شکست

- اهداف خیلی آسان یا خیلی دشوار
- اجتناب از ارزیابی واقع‌بینانه
- حفظ عزت نفس از طریق اجتناب

انواع اهدافی که افراد با انگیزه ترس از شکست انتخاب می‌کنند، ممکن است عزت نفس آنها را حفظ کند، اما ارزیابی واقع‌بینانه از سطح عملکرد را غیرممکن می‌سازد.

مدل روبیکون مراحل عمل



اهداف و مفاهیم هدف

اهداف، تقریباً مقاصد آگاهانه یک فرد هستند که به نتایج مطلوب و آینده اقدامات او اشاره دارند.

— هکر، ۱۹۹۸

ویژگی‌های ساختاری اهداف شامل: جهت (رویکردی/اجتنابی)، درجه توافق با انگیزه‌های اساسی، درجه خودمختاری، سطح انتزاع و نوع معیار موفقیت می‌شود.



نظریه تعیین هدف لاک و لاتام



فرض اصلی: اهداف دشوار، واقع‌بینانه و خاص منجر به عملکرد بالاتری نسبت به اهداف ساده یا غیرمشخص می‌شوند.

3

برنامه‌ریزی مقابله‌ای

«اگر کلاس را از دست دادم، نیم ساعت می‌دوم»
— تداوم علیرغم موانع

2

نیت اجرایی

«هر چهارشنبه و جمعه به کلاس ایروبیک می‌روم»
— نشانه زمانی/مکانی به رفتار گره می‌خورد

1

نیت هدف

«می‌خواهم از نظر جسمی فعال‌تر باشم» — تعهد
ایجاد می‌کند اما برای اقدام کافی نیست

نظریه انگیزه پیشرفت

فرض بر این است که افراد با انگیزه پیشرفت تلاش می‌کنند تا توانایی‌ها یا شایستگی خود را در موقعیت‌های ورزشی نشان دهند (نیکولز، ۱۹۸۴). این نظریه بین دو جهت‌گیری انگیزشی متمایز تمایز قائل می‌شود:

جهت‌گیری عملکرد

تمرکز بر نتیجه و رقابت؛ موفقیت با مقایسه با دیگران تعریف می‌شود

جهت‌گیری تکلیف

تمرکز بر یادگیری و تسلط؛ موفقیت با مقایسه با عملکرد خود فرد تعریف می‌شود

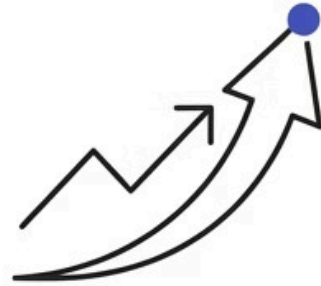


پیامدهای دو جهت‌گیری

جهت‌گیری عملکرد	جهت‌گیری تکلیف	ویژگی
متوسط	بالا	لذت و رضایت
زیاد	کم	ترس از شکست
متغیر	بالا	تعهد به تمرین
زیاد	کم	اضطراب
بیشتر	کم	رفتار ضداجتماعی
مثبت‌تر	منفی	نگرش به دوپینگ

ورزشکاران زن معمولاً بیشتر از مردان تکلیف‌گرا هستند. ورزشکاران انفرادی بیشتر از ورزشکاران تیمی عملکردگرا هستند (هانراهان و سرین، ۲۰۰۹).

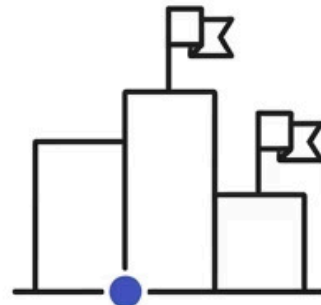
رویکرد تسلط
بهبود بهترین رکورد
شخصی



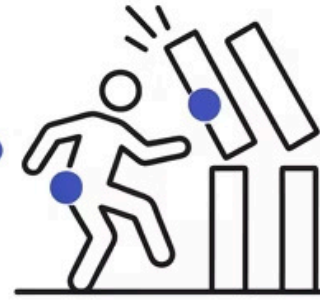
اجتناب از تسلط
جلوگیری از عملکرد
بدتر از قبل



رویکرد عملکرد
برنده شدن در برابر
دیگران



اجتناب از عملکرد
جلوگیری از شکست
در برابر دیگران



نظریه تمرکز تنظیمی (RFT)

هیگینز (۱۹۹۷) بین دو نوع کانون خودتنظیمی تمایز قائل می‌شود:

تمرکز ارتقایی

- تلاش برای دستیابی به حالت‌های مثبت
- حداکثر رساندن سود
- فعال، پرانرژی، خلاق
- گاهی رفتارهای پرخطر

تمرکز پیشگیرانه

- اجتناب از حالت‌های منفی
- حداقل رساندن ضررها
- منفعل‌تر، محتاط‌تر
- پیروی از قوانین



تناسب تنظیمی: عملکرد بهینه زمانی است که موقعیت با تمرکز پایدار ورزشکار همسو باشد (هیگینز، ۲۰۰۰).

پرسشنامه TEOSQ-Sport

«پرسشنامه جهت‌گیری تکلیف و خود در ورزش» (دودا، ۱۹۸۹) بررسی می‌کند که پاسخ‌دهندگان تا چه حد جذب موقعیت‌های تکلیف‌محور یا رقابتی می‌شوند. در مقیاس ۵ درجه‌ای (کاملاً مخالف تا کاملاً موافق):

نمونه مواد تکلیف‌محور	نمونه مواد خودمحور
یک مهارت جدید یاد بگیرم که مرا وادار به تمرین بیشتر کند	تنها کسی باشم که می‌تواند آن مهارت را انجام دهد
چیزی یاد بگیرم که انجام دادن آن سرگرمی باشد	بتوانم بهتر از دوستانم کار کنم
با سخت کار کردن مهارت جدیدی یاد بگیرم	من بهترینم
بهترین عملکردم را انجام دهم	امتیازات بیشتری به دست بیاورم

پرسشنامه جهت‌گیری ورزشی (SOQ)

گیل و دیتر (۱۹۸۸) سه جهت‌گیری انگیزشی را در ورزش متمایز می‌کنند:

جهت‌گیری هدف

تمایل به دستیابی به اهداف شخصی — «رسیدن به اهداف عملکرد شخصی برایم مهم است»

جهت‌گیری پیروزی

تمایل به پیروزی در رویدادهای رقابتی — «تنها زمانی راضی هستم که برنده شوم»

رقابت‌جویی

تمایل به ورود و تلاش در موقعیت‌های ورزشی — «مشتاقانه منتظر رقابت هستم»



مطالعه هونر و فایچینگر (۲۰۱۶): رقابت‌پذیری بالا و جهت‌گیری هدف بالا، موفقیت فوتبال را در دوره ۴ ساله پیش‌بینی می‌کند.

مثال موردی: قایقران ۱۷ ساله

در یک جلسه مشاوره، قایقران ۱۷ ساله‌ای از تیم ملی نوجوانان از کمبود انگیزه شکایت کرد. نتایج SOQ:



محیط انگیزشی

فضای تکلیف محور

- تمرکز بر یادگیری و توسعه مهارت
- اشتباهات بخشی از یادگیری هستند
- تلاش و پشتکار پاداش می گیرد

فضای عملکرد محور

- تمرکز بر برنده شدن و مقایسه
- مجازات اشتباهات
- رقابت بین اعضا

بررسی سیستماتیک بر اساس بیش از ۳۴۰۰۰ مجموعه داده (هارود و همکاران، ۲۰۰۸) نشان داد فضای تکلیف‌گرا با پیامدهای مثبت متنوعی برای انگیزه، شایستگی، عملکرد و عزت نفس مرتبط است.



مدل TARGET: تغییر محیط انگیزشی

مداخلات مبتنی بر مدل هدف ایمز (۱۹۹۲) بر شش عنصر تمرکز دارند:



اقتدار (A)

مشارکت دانش‌آموزان در تصمیم‌گیری



تکلیف (T)

تنوع، تازگی، چالش‌برانگیز و معنادار بودن



گروه‌بندی (G)

گروه‌های مختلط و انعطاف‌پذیر



پاداش (R)

تقویت تلاش فردی و پشتکار



زمان (T)

زمان کافی برای تکمیل تکلیف و تأمل



ارزیابی (E)

اطلاعات خصوصی درباره پیشرفت فردی

مداخلات محیط انگیزشی: شواهد

ال‌ب و همکاران (۲۰۲۱)

استفاده از TARGET در کلاس‌های تربیت بدنی با دانش‌آموزان مهاجر: کاهش فضای عملکردمحور و افزایش احساس مشارکت.

نتومانیس و همکاران (۲۰۱۸)

مداخله ضد دوپینگ با انگیزه آگاهانه: ورزشکاران گروه مداخله تمایل کمتری به مصرف مواد ممنوعه و سرخوردگی روانی کمتری داشتند.

اسمول و همکاران (۲۰۰۷)

آموزش ۷۵ دقیقه‌ای به مربیان بسکتبال: تقویت رفتار مثبت، تشویق اشتباهات، ارائه پیشنهادهای سازنده — منجر به درک بالاتر از فضای تکلیف‌محور شد.

نظریه نگرش: کنار آمدن با موفقیت و شکست

نظریه‌های انتساب (هایدر، ۱۹۵۸؛ واینر و همکاران، ۱۹۷۱) بر این فرض استوارند که افراد سعی می‌کنند برای موفقیت‌ها و شکست‌های خود توضیحی پیدا کنند. نگرش‌ها را می‌توان با دو بُعد توصیف کرد:

پایداری زمانی

پایدار (توانایی) یا ناپایدار (تلاش، شانس)

مکان علیت

درونی (توانایی، تلاش) یا بیرونی (شانس، سختی تکلیف)

کنترل‌پذیری

قابل کنترل (تلاش) یا غیر قابل کنترل (شانس، توانایی ذاتی)



انواع نگرش و پیامدهای هیجانی

هیجان	پایداری	مکان	نگرش
غرور/گناه	ناپایدار	درونی	تلاش
غرور/شرم	پایدار	درونی	توانایی
شادی/خشم	ناپایدار	بیرونی	شانس
خشم/ناامیدی	پایدار	بیرونی	سختی تکلیف



بُعد مکان علیت، هیجان را تعیین می‌کند. بُعد پایداری، انتظارات آینده را تعیین می‌کند.

نگرش و انگیزه پیشرفت

ترس از شکست

شکست را به فقدان پایدار استعداد نسبت می‌دهند: «من هرگز ورزشکار نخواهم شد.» این عواقب منفی برای ارزش خود دارد و انتظارات موفقیت آینده را کاهش می‌دهد.

امید به موفقیت

شکست را به کمبود تلاش نسبت می‌دهند (درونی، ناپایدار). این ارزش خود را به چالش نمی‌کشد و انتظار موفقیت آینده را حفظ می‌کند: «اگر دفعه بعد سخت‌تر تلاش کنم، درست می‌شود.»

سوگیری نگرشی خودخواهانه

مردم تمایل دارند علل موفقیت‌های خود را از درون ببینند، در حالی که شکست به عوامل بیرونی نسبت داده می‌شود. این «سوگیری خودخدمتی» (میلر و راس، ۱۹۷۵) هدفش ایجاد یا افزایش عزت نفس مثبت است.

مزیت

عزت نفس مثبت ایجاد و تداوم می‌یابد

عیب

یادگیری از اشتباهات به تأخیر می‌افتد

ورزشکاران مرد بیشتر از زنان نگرش‌های خودخواهانه تشکیل می‌دهند. هرچه تجربه ورزشی بیشتر باشد، احتمال نگرش خودخواهانه کمتر است (گروو و پراپاوسیسی، ۱۹۹۵).



سوگیری انتسابی در خدمت تیم

پس از موفقیت تیم

نگرش‌های درونی، پایدار و قابل کنترل: «استراتژی خوب داشتیم»، «بازی تیمی موفق بود»

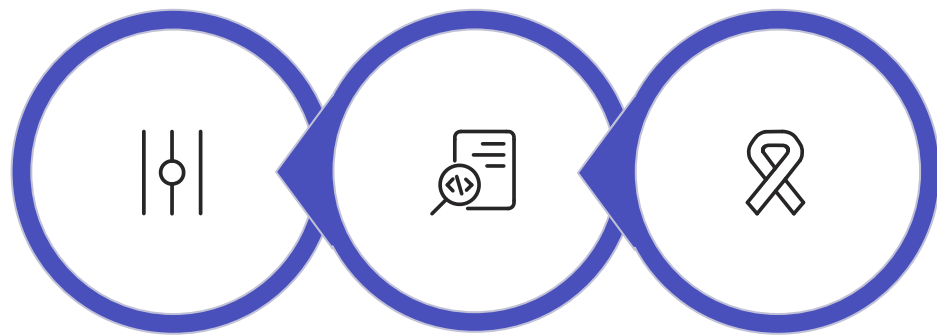
پس از شکست تیم

نگرش‌های بیرونی، ناپایدار و غیر قابل کنترل: «داوران ناعادلانه بودند»، «حریفان تقلب کردند»

ورزشکاران انفرادی تمایل دارند بیشتر از ورزشکاران تیمی نگرش درونی ارائه دهند. ورزشکاران تیمی هم نگرش‌های خودخواهانه و هم تیم‌محور ارائه می‌دهند (شرمن و کیم، ۲۰۰۵).

تمرین نگرش

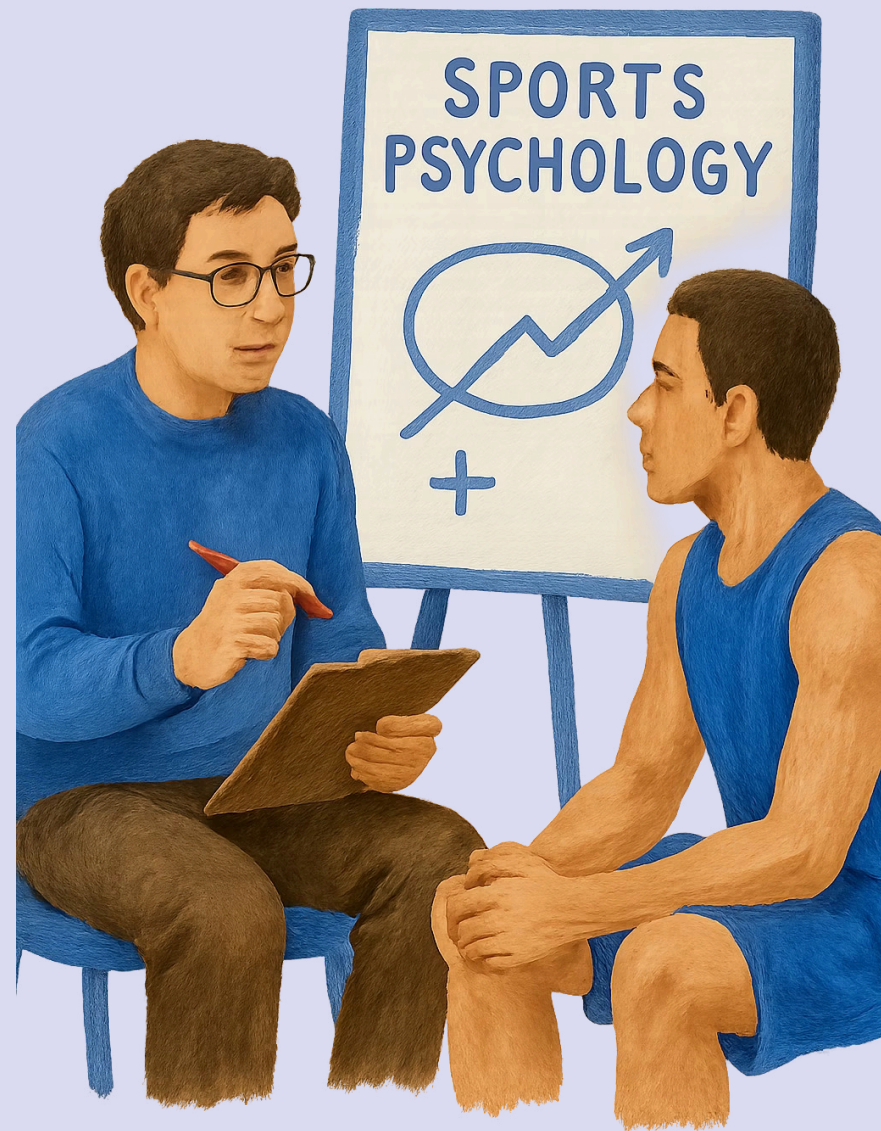
نگرش‌ها افکاری هستند که می‌توانند تغییر کنند. در تمرین نگرش، ورزشکاران آموزش می‌بینند که نگرش‌های خود را تغییر دهند:



تغییر

تحلیل

آگاهی



- ✓ توجه به تلاش به ویژه مفید است — تلاش یک نگرش قابل کنترل است که ورزشکاران می‌توانند بر آن تأثیر بگذارند. برای تیم‌ها: تمرکز بر نگرش‌های درونی، قابل کنترل و ناپایدار.

چگونه انگیزه را افزایش دهیم؟

یکی از مهمترین سؤالات این است که چگونه می‌توان اطمینان حاصل کرد که افراد در طول عمر خود فعال می‌مانند. در ارتقای فعالیت بدنی، سؤال اصلی این است که چگونه افراد را برای فعالیت بدنی منظم ترغیب کنیم. در ورزش‌های رقابتی، سؤال این است که چگونه ورزشکاران می‌توانند انگیزه درونی خود را حفظ کنند.

تمرین تعیین هدف

اهداف دشوار، خاص و قابل دستیابی

1

مدل خودهماهنگی

اهداف منطبق با ارزش‌های شخصی

2

تعیین اهداف تیمی

اهداف مشترک برای بسیج روحیه تیمی

3



تعیین هدف

طبق «نظریه تعیین هدف» لاک و لاتام (۱۹۹۰)، اهداف موفق با دشوار بودن، قابل دستیابی بودن و خاص بودن مشخص می‌شوند. تعیین اهداف خاص و دشوار منجر به افزایش توجه، تلاش و پشتکار می‌شود.

اهداف نتیجه‌ای

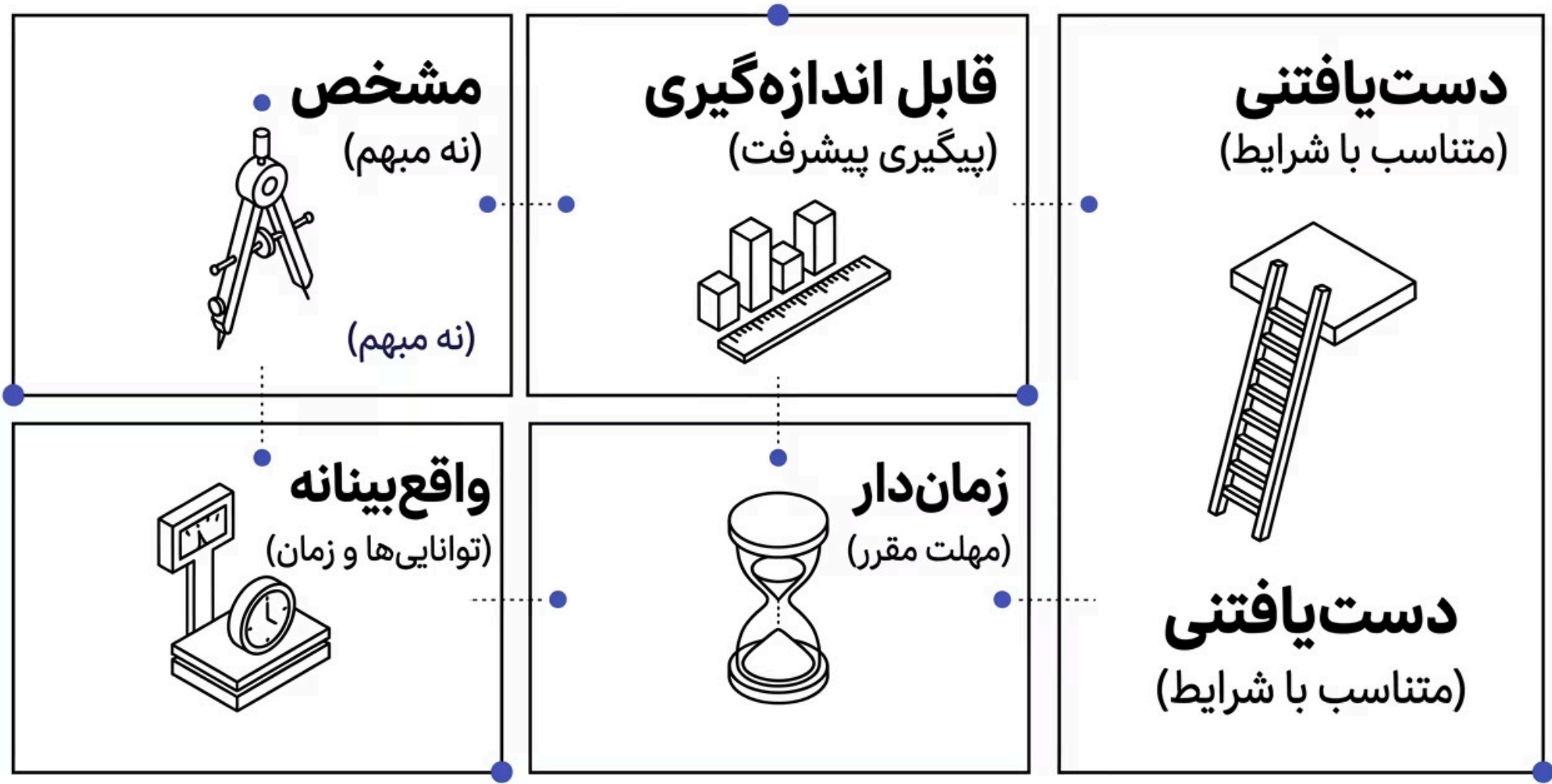
کسب جایگاه خاص در مسابقه یا رتبه در جدول لیگ

اهداف عملکردی

بهبود ۱۰ دقیقه‌ای در دویدن ماراتن؛ استانداردهای خودارجایی

اهداف فرآیندی

احساس خوب در پا هنگام پرش؛ تنفس آرام هنگام دویدن



ترکیب انواع اهداف

چرا ترکیب مهم است؟

اهداف نتیجه‌محور تحت شرایط خاص می‌توانند اضطراب را افزایش دهند. اهداف فرآیندی پیش‌بینی‌کننده مثبت قوی از وضعیت روانی روان هستند (کینگستون و گلدیا، ۲۰۰۷).

تحقیقات نشان می‌دهد استراتژی چندهدفه با تعادل بین اهداف نتیجه، عملکرد و فرآیند منجر به بهترین عملکرد می‌شود (فیلپی و همکاران، ۱۹۹۹).

کوتاه مدت

اهداف هفتگی و ماهانه

میان مدت

اهداف فصلی

بلند مدت

اهداف سالانه و چندساله

مدل خودهماهنگی

«مدل خودهماهنگی» (شلدون و الیوت، ۱۹۹۹) بر اهمیت اهداف خودانتخابی تمرکز دارد. اهدافی که منعکس‌کننده علایق، خواسته‌ها و نیازهای شخصی فرد هستند، **خودهماهنگ** نامیده می‌شوند.

→ اهداف خودهماهنگ

تلاش پایداری، احتمال دستیابی بیشتر، احساس خوب پس از دستیابی

→ اهداف کنترل‌شده

انرژی سریع‌تر از بین می‌رود، به‌ویژه هنگام مواجهه با موانع

→ ارضای نیازهای روانی

دستیابی به اهداف هماهنگ منجر به احساس خوب بیشتر می‌شود



شواهد مدل خودهماهنگی در ورزش

اسمیت و همکاران (۲۰۱۱) یک تحقیق فصلی انجام دادند. مدل سازی معادلات ساختاری نشان داد:



یافته‌ها همچنین نشان داد که انگیزه‌های خودمختار، استراتژی‌های مقابله‌ای تکلیف‌محور را پیش‌بینی می‌کردند، در حالی که انگیزه‌های کنترل‌شده با استراتژی‌های عدم تعهدمحور مرتبط بودند.

تعیین اهداف تیمی

تعیین اهداف نه تنها در ورزش‌های انفرادی، بلکه در ورزش‌های تیمی نیز مهم است. اهداف تیمی باید دشوار، خاص و رویکردگرا باشند.

اهداف مشترک تیم

«می‌خواهیم حداقل ۶۰٪ مالکیت توپ داشته باشیم»

اهداف فردی در تیم

«می‌خواهم ۷۵٪ مواقع پاس‌های موفق بدهم»

⚠️ **خطرات:** افزایش ریسک‌های غیرضروری، استرس در صورت عدم دستیابی، اهداف خیلی آسان یا خیلی دشوار، و دید تونلی که اطلاعات مهم را نادیده می‌گیرد.



وقتی اهداف دست‌نیافتنی هستند

اهدافی وجود دارند که با وجود صرف بیشترین تلاش، دست‌نیافتنی باقی می‌مانند — به دلیل آسیب‌دیدگی، بیماری، از دست دادن حامیان مالی یا عدم انتخاب برای تیم. در ورزش‌های رقابتی، رها کردن هدف اغلب به عنوان نشانه ضعف تلقی می‌شود.

ورزشکارانی که ترس بالایی از شکست دارند، بیشتر احتمال دارد در پیگیری هدف بسیار پایدار باشند، حتی اگر دستیابی به آنها بسیار بعید باشد.



رها کردن هدف: یافته‌های پژوهشی

انتومانیس و همکاران (۲۰۱۴)

رها کردن اهداف خودمختار (خودتعیین‌شده) به ویژه دشوار است و با افزایش نشخوار فکری همراه است.

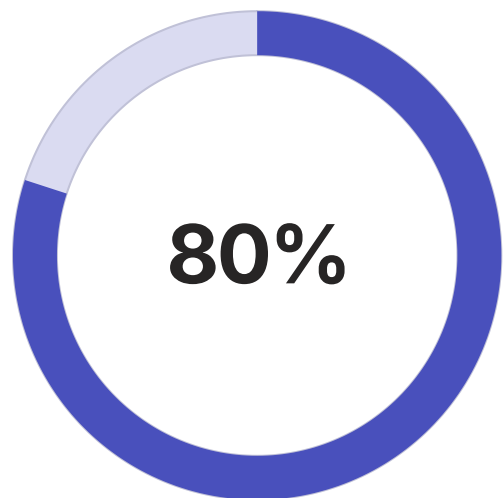
انتومانیس و سدیکیدس (۲۰۱۸)

شناسایی زمان رها کردن یک هدف و تخصیص منابع به هدف جایگزین واقع‌بینانه‌تر می‌تواند مهم باشد.

هم جدایی فعال از اهداف فعلی و هم انتخاب اهداف جایگزین می‌تواند تأثیر مثبتی بر احساس خوب داشته باشد. هم تعهد به هدف و هم جدایی از هدف، پیامدهای مهمی برای احساس خوب و عملکرد دارند.

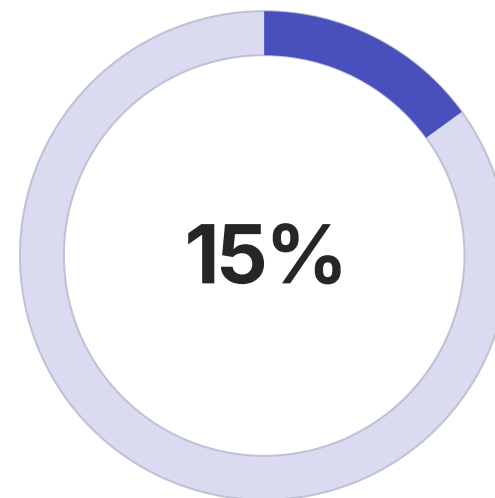
پایان فعالیت ورزشی در ورزش‌های حرفه‌ای

پایان دادن به حرفه نیاز به تغییرات بزرگ و تغییر شکل هویت دارد. مطالعات نشان می‌دهند:



سازگاری موفق

با گذار از ورزش به خوبی کنار می‌آیند



مشکلات جدی

پایان حرفه را به عنوان استرس آسیب‌زای بالینی تجربه می‌کنند (آفرمن، ۲۰۰۰)

بازنشستگی برنامه‌ریزی‌شده و داوطلبانه منجر به گذار روان‌تر با مشکلات هیجانی کمتر می‌شود. آفرمن (۲۰۰۰) پیشنهاد کرد پایان حرفه باید به عنوان فرصتی برای توسعه شخصی دیده شود.

توصیه‌هایی برای فعالیت ورزشی

این بخش نحوه حمایت از انگیزه ورزشکاران را بر اساس نظریه‌های این فصل شرح می‌دهد.

01

اهداف مناسب انتخاب کنید

«نزدیکی به خود» را با پیروی از مدل خودهمانگی در نظر بگیرید. اهداف باید نیازهای استقلال، شایستگی و ارتباط را برآورده کنند.

03

نیت‌های اجرایی بسازید

«کجا، چه زمانی و چگونه» به هدف دست می‌یابم را مشخص کنید.

02

اهداف را SMART تدوین کنید

رویکردی (نه اجتنابی)، خاص، قابل اندازه‌گیری، واقع‌بینانه و مبتنی بر زمان.



توصیه‌های ۴ تا ۷

01

به انتساب مطلوب توجه کنید

انتساب شکست به علل داخلی، قابل کنترل و متغیر. معرفی «فرهنگ اشتباهات» که در آن اشتباهات به عنوان فرصت یادگیری دیده می‌شوند.

03

حمایت از ورزشکاران مضطرب

فرصت تمرین تنها، اجتناب از مقایسه با دیگران، تمرکز بر پیشرفت فردی (جهت‌گیری هنجار مرجع فردی).

02

رفتار مربیگری مثبت

سبک حامی خودمختاری: احترام به دیدگاه ورزشکاران، ارائه انتخاب، کاهش فشار. اجتناب از دستورات، تهدیدها و جریمه‌ها.

04

مدیریت اهداف دست‌نیافتنی

حمایت از رها کردن هدف و تمرکز بر اهداف جایگزین. کمک به ورزشکاران در ارزیابی دشواری هدف.

پرسشنامه PMCSQ: سنجش جو انگیزشی

«پرسشنامه جو انگیزشی ادراک شده در ورزش» (سیفریز و همکاران، ۱۹۹۲) دو زیرمقیاس دارد:

جو تسلط (تکلیف محور)

«در این تیم، تلاش سخت پاداش داده می شود»

جو عملکرد محور (خود محور)

«در این تیم، مربی بیشتر توجه خود را به ستاره ها معطوف می کند»

«مقیاس جو انگیزشی برای ورزش جوانان» (MCSYS؛ اسمیت و همکاران، ۲۰۰۸) برای کودکان و بزرگسالان جوان مناسب است. وانگ و همکاران (۲۰۱۰) نشان دادند که ماهیت جو انگیزشی، نوع اهداف پیشرفت و لذت دانش آموزان از تربیت بدنی را پیش بینی می کند.

توانمندسازی مربیگری

رویکرد توانمندسازی مربیگری (دودا و اپلتون، ۲۰۱۶) به مربیان می‌آموزد که چگونه یک فضای تکلیف‌محور ایجاد کنند که همزمان نیازهای اساسی روانشناختی را برآورده کند:



شایستگی

تقویت احساس توانایی



استقلال

احترام به خودمختاری ورزشکار



ارتباط اجتماعی

ایجاد پیوند مثبت بین ورزشکاران



نقش همسالان در فضای انگیزشی

فضای انگیزشی همسالان نیز در پیش‌بینی نتایج سازگاران اهمیت نشان داده است (نتومانیس و همکاران، ۲۰۱۲).

یافته کلیدی

بررسی طولی از ورزشکاران نوجوان نشان داد که فضای همسالان و مربیان که درگیر کار هستند، نتایج سازگاران تری را پیش‌بینی می‌کنند.

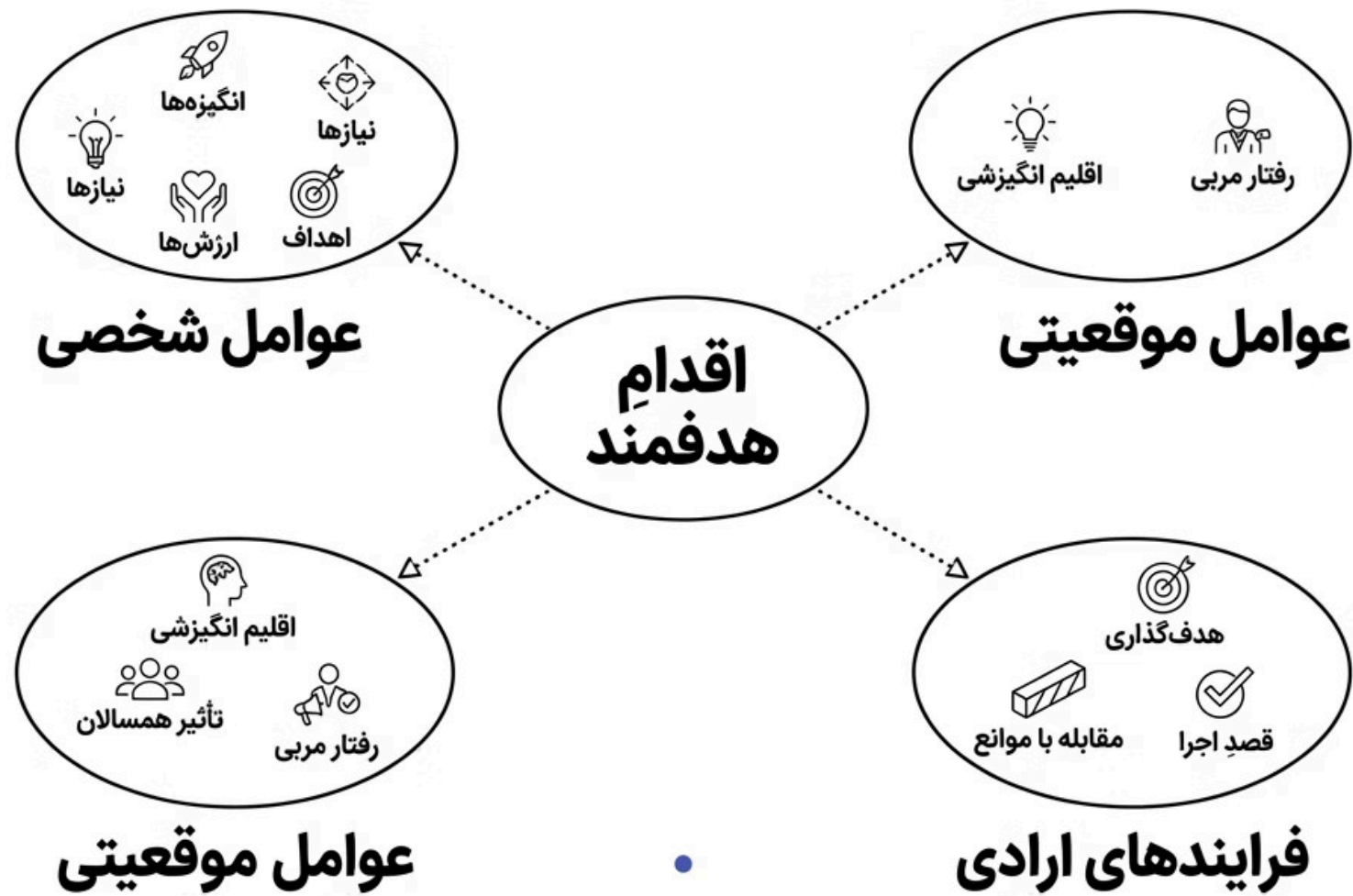
توصیه عملی

لزوم در نظر گرفتن تأثیر همسالان در انگیزه ورزش جوانان — نه فقط تأثیر مربی.

رویکرد ۲×۳ در نظریه هدف پیشرفت

رویکرد ۲×۲ (الیوت و مک‌گرگور، ۲۰۰۱) به رویکرد ۲×۳ (الیوت و همکاران، ۲۰۱۱) گسترش یافته است. اهداف تسلطی به دو دسته تقسیم شده‌اند:

مثال از پرسشنامه AGQ-S ۲×۳		نوع هدف
عملکرد خوب در ورزش		رویکرد به تکلیف
اجتناب از عملکرد بد		اجتناب از تکلیف
انجام بهتر از کاری که معمولاً انجام می‌دهم		رویکرد به خود
اجتناب از نتایج بدتر از قبل		اجتناب از خود
بهتر از دیگران عمل کردن		رویکرد عملکردی
اجتناب از بدتر بودن از دیگران		اجتناب عملکردی



نکات کلیدی فصل ۷

انگیزه

پیش‌بینی تغییر در احساس؛ جهت، شدت و تداوم رفتار هدفمند را توضیح می‌دهد

طرح P×S

انگیزه محصول تعامل عوامل شخصی و موقعیتی است

جهت‌گیری هدف

تکلیف‌محور با پیامدهای مثبت؛ عملکردمحور با اضطراب و رفتار ضداجتماعی مرتبط است

فضای انگیزشی

مربیان می‌توانند با مدل TARGET فضای تکلیف‌محور ایجاد کنند

نگرش

انتساب به علل قابل کنترل و متغیر برای انگیزه آینده مفیدتر است

هدف‌گذاری

اهداف SMART، خودهماهنگ و ترکیبی بهترین عملکرد را ایجاد می‌کنند

پیوند با فصل‌های دیگر

فصل ۸

نظریه خودتعیین‌گری، انگیزه درونی و بیرونی، توانمندسازی مربیگری

فصل ۹

انگیزه‌های ضمنی و صریح، توسعه انگیزه‌ها در کودکی

فصل ۱۰

اراده، نیت‌های اجرایی، برنامه‌ریزی مقابله‌ای

فصل ۲۰

تعیین هدف در روانشناسی ورزشی کاربردی

فصل ۲۳

شناسایی استعداد و پیش‌بینی موفقیت ورزشی

انگیزه، نیروی محرکه عمل است

اهداف خودهماهنگ، فضای تکلیف‌محور و نگرش‌های سازنده — سه رکن اصلی انگیزه پایدار در ورزش

فصل ۷ — پایان

