

اثر محیط تمرینی رقابتی و غیررقابتی بر یادگیری مهارت پرتاب آزاد بسکتبال در افراد غیررقابت‌جو

علی حبیبی*، احمدرضا موحدی^۱، مریم نزاکت الحسینی^۲، جلیل مرادی^۱

۱. کارشناس ارشد تربیت بدنی

۲. استادیار و عضو هیات علمی دانشگاه اصفهان

تاریخ دریافت مقاله: ۸۸/۷/۲۶

تاریخ پذیرش مقاله: ۸۸/۱۲/۴

چکیده

هدف تحقیق: هدف از انجام این پژوهش بررسی تاثیر دو نوع محیط تمرینی رقابتی و غیررقابتی بر یادگیری یک تکلیف ادراکی - حرکتی (پرتاب آزاد بسکتبال) در افراد غیررقابت‌جو بود. **روش تحقیق:** نمونه‌های تحقیق حاضر را ۳۰ دانشجوی مرد (سن ۱۹/۸±۱/۵ سال) دانشگاه اصفهان که واحد تربیت بدنی عمومی داشته و بوسیله نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی و سپس پرسش‌نامه جهت‌گیری ورزشی، در چند مرحله انتخاب شدند، تشکیل دادند. همه آزمودنی‌ها در مهارت تکلیف ملاک مبتدی بودند. آزمودنی‌ها توسط پیش‌آزمون مهارت، به دو گروه همسان تقسیم شدند و سپس به دو گروه تمرین در محیط رقابتی و غیررقابتی سازمان‌دهی شدند. برای ایجاد رقابت، از مدل رقابتی مارتینز استفاده شد. گروه‌ها در شرایط رقابتی و غیررقابتی به مدت ۱۰ جلسه، ۱۵ کوشش در هر جلسه، به تمرین مهارت ملاک پرداختند. پرتاب آزاد بسکتبال و پرسش‌نامه جهت‌گیری ورزشی (SOQ) مارتینز به عنوان ابزار این پژوهش استفاده شدند. جهت تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها از آزمون کلموگروف - اسمیرنوف و t وابسته و مستقل در سطح $\alpha = 0.05$ استفاده شد. پس‌آزمون بلافاصله پس از پایان آخرین جلسه تمرینی و آزمون یادداری ۱۰ روز پس از آن انجام شد. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که گروه تمرین در محیط غیررقابتی نسبت به گروه تمرین در محیط رقابتی به طور معنی‌داری در پس‌آزمون بهتر بودند ولی در آزمون یادداری این برتری حفظ نشد. افراد دارای ویژگی شخصیتی غیررقابت‌جویی، در محیط تمرینی غیررقابتی دارای پس‌آزمون بهتری بودند. **بحث و نتیجه‌گیری:** این نتایج از فرضیه منطقه عملکرد بهینه و دیدگاه تعاملی حمایت می‌کند.

واژه‌های کلیدی: جهت‌گیری ورزشی، روان‌شناسی افتراقی، ویژگی شخصیتی رقابت‌جویی، فرضیه منطقه عملکرد بهینه

The Effect of Competitive and Non-competitive Training Condition on Learning of Basketball Free Throw Skill in Non-competitive Persons

Abstract

Purpose: The purpose of this research was to study the effectiveness of two competitive and non-competitive training conditions on the learning of a perceptual-motor task (basketball free throw) in non-competitive persons. **Methods:** Subjects were 30 male students of University of Esfahan (age 19.8±1.5 years old) who were selected with cluster sampling and Sport Orientation Questionnaire (SOQ) in some steps. The subjects, who were novitiate in the criterion task (basketball free throw), were divided into two same groups according to their pretest scores and then, they organized into two groups of exercise in competitive and non-competitive conditions. Martenz's competitive model was used for generation of competition. Both groups exercised in competitive and non-competitive conditions for 10 sessions per week (15 trials in each session). The basketball free throw and SOQ were used as research tools. To analysis of data, Kolmogorov-Smirnov test, independent and paired t-test were used with $\alpha = 0.05$. Post-test was taken following the last session of acquisition phase and retention test, 10 days after post-test. **Results:** Results showed that non-competitive condition group was better than competitive condition group on the post-test but this advantage was not stable in retention test. Non-competitive persons performed better in the non-competitive training condition in post-test. **Conclusions:** This results support zone of optimal functional hypnosis (ZOF) and interactional approach.

* آدرس نویسنده مسئول: علی حبیبی

اصفهان - دروازه شیراز - دانشگاه اصفهان - دانشکده تربیت بدنی - تلفن تماس: ۰۹۱۹۳۳۹۷۴۴۳

E-mail: ph.alihabibi@Gmail.com

مقدمه

امروزه مطالعه تفاوت‌های فردی که به روان‌شناسی افتراقی^۱ شناخته شده است به یکی از موضوعات مهم روان‌شناسی ورزش تبدیل شده است. روان‌شناسی افتراقی به مطالعه تفاوت‌های فردی در مقایسه با رفتار هنجار یا رفتار دیگران می‌پردازد. یکی از موضوعات مورد بحث در روان‌شناسی افتراقی، تفاوت‌های افراد در میزان انگیزختگی و رقابت‌جویی، آن‌هاست که در میان افراد مختلف متفاوت است. رقابت‌فرآیندی است که طی آن مقایسه عملکرد یک شخص با برخی از استانداردها و با حضور دست کم یک شخص دیگر که از مقیاس آگاهی دارد و می‌تواند فرآیند مقایسه را ارزیابی کند، انجام می‌پذیرد. و در تعریف افراد غیررقابت‌جو می‌توان گفت که برخی از افراد حالت گرایش به پیشرفت را با تمایل به تلاش برای برتری بر دیگران ندارند و هیچ تاکید و سخت‌کوشی و حتی تمایل به بهتر عمل کردن نسبت به دیگران از خود آشکار نمی‌سازند (۱).

دیدگاه‌های مختلفی درباره رقابت و رقابت‌جویی وجود دارد. دیدگاه فردمداری به تاکید بر خصیصه‌های فردی می‌پردازد و خصیصه‌های فردی را به عنوان عامل اصلی در انگیزش می‌داند. دیدگاه موقعیت‌مداری مهم‌ترین عامل انگیزشی موثر بر رفتار را شرایط محیطی می‌داند. دیدگاه تعاملی، معتقد به تعامل بین فرد و محیط در ایجاد رفتار انگیزشی است، که بهترین شیوه برای درک انگیزش، بررسی تعامل عوامل مربوط به فرد و محیط می‌باشد. بنابراین، برای بررسی عوامل موثر در برانگیختن افراد، باید به عوامل فردی و شرایط محیطی توجه داشت (۲). در این تحقیق نیز محققین سعی در بررسی تعامل عوامل فردی و محیطی دارند. یکی از عوامل فردی و محیطی مهم در دنیای ورزش رقابت‌جویی و رقابت است. یکی از جنبه‌های رقابت برانگیختگی است و بر اساس نظریه بوت، رقابت یکی از منابع مهم ایجاد برانگیختگی است و در ضمن افراد زیادی رقابت را برای ایجاد انگیزختگی پیشنهاد و استفاده کردند (۱،۳).

نظریه مناطق عملکرد بهینه (ZOF)^۲ (۱۹۸۰ تا ۱۹۸۶) هانین بر تفاوت‌های فردی تاکید می‌کند و اظهار می‌کند که هر ورزشکار سطحی از اضطراب را برای خودش ترجیح خواهد داد و عملکردش با تغییر در سطح اضطراب ترجیح

داده شده بالا یا پایین خواهد شد. سطح اضطراب ترجیح داده شده ورزشکار منطقه عملکرد بهینه او نامیده می‌شود (۴). اولین تحقیقی که تاثیر رقابت را به رروی عملکرد سنجید، تحقیق تریپلست (۱۸۹۸) بود. تریپلست نشان داد که دوچرخه‌سواران زمانی که در کنار یک دوچرخه‌سوار دیگر به رقابت می‌پردازند نسبت به زمانی که با یک ساعت رکورد می‌گیرند رکوردهای بهتری را بر جای می‌گذارند (۵).

وینر (۱۹۶۶) مطرح کرد که تفاوت‌های موجود در حافظه، با شرایط انگیزختگی متفاوت، به این صورت است که افزایش انگیزختگی در هنگام شکل‌گیری حافظه موجب مقاومت بیشتر اثر حافظه در مقابل تداخل می‌گردد و یا در مقابل زوال اثر حافظه بیشتر مقاومت می‌کند (۶). استارکز و آلود (۱۹۸۳) تأثیرات رقابت را با استفاده از الگوی علامت‌یابی بررسی کردند. یافته‌ها بدین صورت بود که رقابت موجب افزایش انگیزختگی (افزایش در ضربان قلب) شد و سرعت را هم در بازیکنان و هم در غیربازیکنان (البته با افزایش بیشتر در غیربازیکنان) افزایش داد (۱). گروس و گیل (۱۹۸۲) اظهار می‌کنند که تأثیر رقابت بسیار پیچیده است. آن‌ها تأثیر رقابت را در تکلیف پرتاب دارت، بررسی کردند. نتایج آن‌ها نشان داد که رقابت سرعت را بهبود می‌دهد، ولی تنها وقتی که در آموزش‌ها بر سرعت تأکید شد. زمانی که آموزش‌ها بر دقت تأکید شد، آزمودنی‌ها در رقابت کندتر شدند (۱).

موحدی و همکاران (۲۰۰۷) دو گروه از آزمودنی‌ها را در دو نوع محیط تمرینی انگیزختگی بالا و پائین در مهارت پرتاب آزاد بسکتبال بررسی کردند. یافته‌ها نشان داد که اکتساب و یادداری در هر دو نوع محیط تمرین صورت گرفت و اختلاف معنی‌داری در پس‌آزمون و یادداری بین گروه‌ها مشاهده نشد و همچنین دریافتند که گروه انگیزختگی پایین در آزمون یادداری، دچار افت معنی‌داری شده بودند، ولی گروه با انگیزختگی بالا این افت را تجربه نکردند (۷).

سورنتینو و شپارد (۱۹۷۸) در تحقیقی که بر روی ۷۷ دانشجو انجام دادند به بررسی الگوی تعاملی (تعامل بین

1. Differential psychology
2. Zone of Optimal Functioning

روش تحقیق

نمونه‌ها

جامعه آماری پژوهش حاضر شامل ۴۰ کلاس تربیت بدنی عمومی دانشگاه اصفهان بود (Npop=600) که در نیمسال اول سال تحصیلی ۸۸-۱۳۸۷ واحد تربیت بدنی عمومی را اخذ کرده بودند. نمونه‌گیری این تحقیق به صورت تصادفی خوشه‌ای صورت گرفت، که از تمام کلاس‌های تربیت بدنی عمومی تعداد پنج کلاس به صورت تصادفی ساده انتخاب شد. سپس، پرسش‌نامه سوگیری ورزشی (SOQ) مارتینز در بین این افراد توزیع شد و بر اساس نمرات پرسش‌نامه، تعداد ۳۰ نفر (سن ۱۷/۵±۱۹/۸ سال) از افرادی که کمترین نمره را در SOQ کسب کردند به عنوان افراد غیررقابتجو انتخاب شدند. آزمودنی‌های این تحقیق به صورت داوطلبانه در این تحقیق شرکت کردند و هیچ‌گونه سابقه‌ای در زمینه تمرین بسکتبال نداشتند، همچنین همه سالم بودند و هیچ مشکل ارگانیکی نداشتند. در پایان این افراد بر اساس نمره پیش‌آزمون به دو گروه محیط تمرینی رقابتی و غیررقابتی تقسیم شدند.

ابزار اندازه‌گیری

ابزاری که در این تحقیق از آن استفاده شد به شرح زیر می‌باشد.

۱) پرسش‌نامه سوگیری ورزشی "SOQ" مارتینز: این پرسش‌نامه که توسط دایان گیل (۱۹۸۸) با ساختار رقابتی ویژه ورزش ساخته شده است یک مقیاسی از سوگیری رقابتی است. گیل و همکاران پرسش‌نامه ۲۵ سوالی را مطرح کردند که سوگیری پیشرفت ویژه - ورزش یا به طور اختصاصی رقابت را می‌سنجد که به پرسش‌نامه سوگیری ورزش معروف است. پرسش‌نامه "SOQ" شامل ۲۵ سوال و دارای سه خرده مقیاس: رقابت‌جوئی (۱۳ سوال)، پیروزی‌گرایی (۶ سوال) و هدف‌گرایی (۶ سوال) می‌باشد که بر اساس مقیاس لیکرت ۵ امتیازی (۵=کاملاً موافقم، ۱=کاملاً مخالفم) نمره‌گذاری می‌شود در تحقیق حاضر از خرده‌مقیاس رقابت‌جوئی این پرسش‌نامه استفاده گردیده است و با جمع کردن امتیاز این خرده مقیاس در افراد، سطح رقابت‌جوئی افراد تعیین می‌شد. نمونه سوالات این

فردمداری و موقعیت‌مداری) پرداختند تحقیق آن‌ها نشان داد که افرادی که متمایل به شرکت در بخش امدادی شنا هستند، در بخش امدادی و افرادی که متمایل هستند به صورت تنها رکورد بدهند، زمانی که به تنهایی رکوردگیری می‌کردند زمان بهتری را به جا می‌گذاشتند (۸).

فرانکن و همکاران (۱۹۹۴) در تحقیقی که بر روی دانشجویان ورزشکار انجام دادند، نشان دادند که عوامل شخصیتی رقابت‌جوئی و موقعیت رقابت در زمینه‌های ورزشی بر انتخاب نوع رشته ورزشی موثر است (۹).

لیندر و کر (۲۰۰۱) تحقیقی را بر دانشجویان هنگ کنگی انجام دادند، نتایج تحقیق نشان داد که شرکت در نوع فعالیت بدنی و ورزشی، تحت تاثیر دو عامل فردی و موقعیتی است (۱۰).

بهرام و شفیع زاده (۱۳۸۲) با استفاده از پرسش‌نامه سوگیری ورزش (SOQ) تحقیقی را بر روی ۶۴۰ دانش‌آموز انجام دادند. نتایج تحقیق از الگوی تعاملی حمایت می‌کند که بیان می‌دارد، تعامل عوامل درون فردی و موقعیتی مجموعاً بر رفتار ورزشی موثرند. این تعامل دو طرفه نشان داده است که پرداختن افراد به رشته ورزشی مختلف بستگی به صفاتی چون رقابت‌جوئی دارد و برعکس (۲).

در اکثر منابع اثرات انگیزندگی و رقابت بر روی اجرا در یک جلسه بررسی شده است ولی تحقیقات بسیار کمی اثر انگیزندگی و رقابت را بر روی یادگیری در چندین جلسه تمرینی بررسی کرده‌اند. سوال موردنظر تحقیق حاضر این است که چرا رقابت در بعضی شرایط موجب بهبود و در بعضی مواقع دیگر موجب تخریب اجرا می‌شود؟ آیا ممکن است سطح رقابت‌جوئی فرد ارتباطی با سطح رقابت محیط داشته باشد؟

ویژگی تقریباً منحصر به فرد این تحقیق، کنترل کردن ویژگی شخصیتی رقابت‌جوئی در افراد است. چون تقریباً هیچ تحقیقی، نمونه‌ها را بر اساس رقابت‌جو بودن یا نبودن، همسان‌سازی نکرده‌اند و این ویژگی شخصیتی یکی از عوامل موثر بر محیط‌های رقابتی و غیررقابتی است، باعث بوجود آمدن نتایج متفاوت در این تحقیقات شده است. در این تحقیق ما رقابت‌جوئی که یکی از عوامل موثر بر رقابت است را کنترل می‌کنیم و سپس به بررسی تاثیر محیط‌های متفاوت رقابتی بر روی افراد غیررقابت‌جو می‌پردازیم.

شرایط غیررقابتی به تمرین مهارت مورد نظر پرداختند. گروه تمرین در محیط رقابتی به مدت ۱۰ جلسه در محیط تمرینی رقابتی و گروه تمرین در محیط غیررقابتی نیز به مدت ۱۰ جلسه در محیط تمرینی غیررقابتی، به تمرین پرداختند. تمرین‌ها به صورت یک روز در میان بوده است و یک مربی برای هر دو گروه، در مرحله آموزش ابتدائی و بازخورد جلسات اکتساب، استفاده شد شرایط جلسات تمرینی به غیر از متغیر مستقل، برای هر دو گروه کاملاً یکسان بود.

رقابت در بین گروه‌ها توسط مدل رقابتی مارتینز ایجاد شد که در آن رقابت فرآیندی در نظر گرفته شده است که طی آن مقایسه عملکرد یک شخص با برخی از استانداردها و با حضور دست کم یک شخص دیگر که از مقیاس مقایسه آگاهی دارد و می‌تواند فرایند مقایسه را ارزیابی کند، طراحی گردید (۱). در این تحقیق، محیط رقابتی، تمرینات را در حضور دیگران انجام می‌دادند و تقریباً همه حضار از نحوه امتیازدهی آگاهی داشتند. اجرای آزمودنی‌ها پس از هر کوشش تمرینی و در پایان هر جلسه (بعد از ۱۵ کوشش) به آنها اعلام می‌شد (بازخورد اطلاعاتی) و با همدیگر مقایسه می‌گردیدند، در واقع یک جو رقابتی بین آزمودنی‌های گروه تمرینی رقابتی ایجاد می‌شد و آزمودنی‌ها سعی می‌کردند، با اجرای بهتر از بقیه پیشی بگیرند.

افراد گروه غیررقابتی از مجموع امتیازات خود و دیگر اعضای گروه آگاه نبودند و اجرای آن‌ها در غیاب تماشاچیان انجام می‌گرفت.

برای بررسی پیش‌آزمون، پس‌آزمون و آزمون یادداری گروه‌ها، تعداد ۱۵ کوشش پرتاب آزاد بسکتبال تحت شرایط رقابتی برای گروه رقابتی و تحت شرایط غیررقابتی برای گروه غیررقابتی استفاده شد. پس‌آزمون بلافاصله بعد از جلسه ۱۰ تمرینی و آزمون یادداری ۱۰ روز پس از آزمون اکتساب صورت گرفت.

روش‌های آماری

پس از اندازه‌گیری متغیرهای مورد مطالعه، با استفاده از نرم افزار SPSS (نسخه ۱۳)، داده‌ها پردازش شد. برای تجزیه و تحلیل آماری از آزمون t مستقل به منظور اختلاف بین

پرسش‌نامه بدین شرح است: "من یک شخص رقابت‌جو هستم"، "من از رقابت با دیگران لذت می‌برم". از این پرسش‌نامه در تحقیقات زیادی استفاده شده است (۲۰۱). اعتبار و پایایی این پرسش‌نامه توسط بهرام مورد تأیید قرار گرفته است (۱۱)

۲) آزمون پرتاب آزاد بسکتبال: آزمون پرتاب آزاد بسکتبال به عنوان مهارت ادراکی - حرکتی و برای تشخیص وضعیت آزمودنی‌ها در پیش‌آزمون و میزان پیشرفت آن‌ها در پس‌آزمون و یادداری مورد استفاده قرار گرفت. امتیازدهی آزمون بر اساس امتیاز ایفرد (AAHPERD)^۱ بود: رفتن توپ به داخل حلقه ۲ امتیاز، برخورد توپ از بالا با حلقه و بیرون رفتن ۱ امتیاز و در غیر این دو صورت صفر امتیاز محسوب می‌شد (۱۲). از این روش امتیازدهی در تحقیقات زیادی استفاده شده است (۷، ۱۳، ...). آزمودنی‌ها در جلسات تمرینی ۱۵ پرتاب انجام می‌دهند و مجموع امتیازات ۱۵ پرتاب آن‌ها ثبت می‌شد.

۳) توپ و زمین و حلقه بسکتبال: توپ استفاده شده در تمرینات از نوع توپ چرمی، مورد تأیید فدراسیون بین‌المللی بسکتبال (مونتن اف ایکس هفت) بوده است. فاصله حلقه تا کف زمین، فاصله استاندارد مسابقات بین‌المللی بسکتبال (۳۰۵ سانتیمتر) و فاصله نقطه پنالتی تا حلقه نیز فاصله استاندارد مسابقات بین‌المللی بسکتبال (۴۶۰ سانتیمتر) بوده است (۱۴).

پروتکل تحقیق

آزمودنی‌ها ابتدا توضیح لازم را درباره مهارت ملاک (شوت آزاد بسکتبال) و نحوه امتیازدهی آن توسط فردی کارآموده دریافت کردند و سپس اجرای صحیح پرتاب توسط روش آموزشی ارائه شده توسط اشمیت (۱۹۹۹) که شامل: ۱- ارائه تکلیف، ۲- آموزش و دستورالعمل، ۳- نمایش و الگو سازی، است، صورت گرفت (۱۵).

آزمودنی‌ها باید توپ را از نقطه پنالتی به طرف حلقه پرتاب می‌کردند و مربی پس از هر پرتاب، در صورت نیاز به بازخورد، بازخورد لازم را به آزمودنی می‌داد و نحوه صحیح اجرای مهارت را آموزش می‌داد. آزمودنی‌های مورد نظر، که توسط پیش‌آزمون مهارت، به دو گروه همسان تقسیم شده بودند، یک گروه تحت شرایط رقابتی و گروه دیگر تحت

شکل (۱) میانگین امتیازهای تکلیف پرتاب آزاد بسکتبال را در دو گروه محیط تمرینی رقابتی و محیط تمرینی غیررقابتی در مراحل پیش‌آزمون، اکتساب، پس‌آزمون و آزمون یادداری نشان می‌دهد.

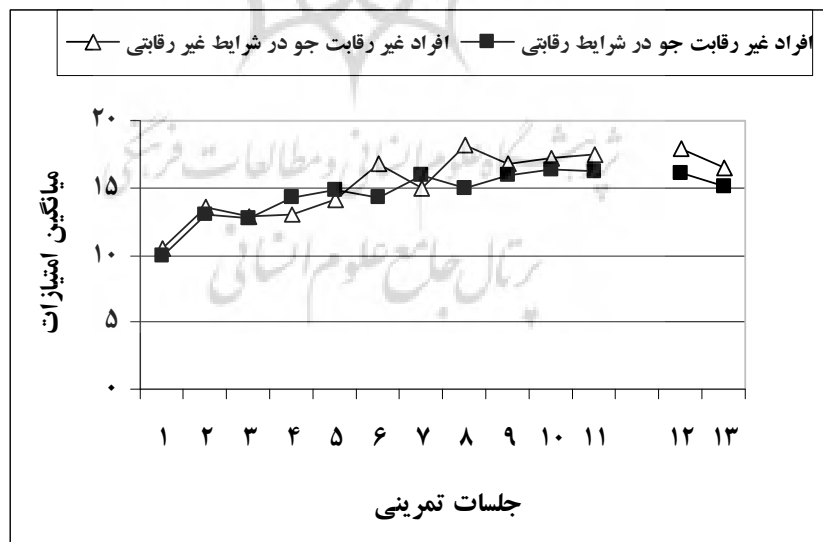
در جدول (۱) مشاهده می‌شود که در پیش‌آزمون تفاوت آماری معنی‌داری بین گروه‌ها وجود نداشت. در پس‌آزمون بین گروه‌های محیط تمرینی رقابتی و محیط تمرینی غیررقابتی تفاوت آماری معنی‌داری مشاهده شد. همچنین در آزمون یادداری نیز بین گروه‌های محیط تمرینی رقابتی و محیط تمرینی غیررقابتی تفاوت آماری معنی‌داری مشاهده نشد.

همانطور که در جدول (۲) مشاهده می‌شود بین میانگین امتیازات پیش‌آزمون - آزمون یادداری در هر دو گروه تفاوت معنی‌دار وجود دارد. بین میانگین امتیازات پس‌آزمون - آزمون یادداری در گروه محیط تمرینی غیررقابتی تفاوت معنی‌داری مشاهده شد. ولی بین پس‌آزمون - آزمون یادداری گروه رقابتی تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد و این نشان می‌دهد که گروه محیط تمرینی غیررقابتی افت معنی‌داری را در آزمون یادداری نسبت به پس‌آزمون از خود نشان دادند.

پیش‌آزمون، پس‌آزمون و آزمون یادداری دو گروه با هم‌دیگر استفاده شد. ابتدا از آزمون کلموگروف - اسمیرنوف برای مشخص کردن فرض طبیعی بودن نمرات پیش‌آزمون آزمودنی‌ها استفاده شده است، سپس از آزمون t وابسته به منظور اختلاف بین پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پس‌آزمون - آزمون یادداری گروه‌ها استفاده شد. همچنین از آزمون t مستقل برای اختلاف آزمون‌های اکتساب و یادداری استفاده شده است. سطح معنی‌داری برای تمام آزمون‌های آماری $\alpha = 0/05$ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

ابتدا از آزمون کلموگروف - اسمیرنوف برای مشخص کردن فرض طبیعی بودن نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون و آزمون یادداری آزمودنی‌ها استفاده شده است. با استناد به این که آماره $k-s-z$ برای دو گروه، در سطح $\alpha = 0/05$ معنادار نبوده است (به ترتیب پیش‌آزمون، پس‌آزمون و آزمون یادداری $k-s-z = 0/0,91/0,89/88$ محیط رقابتی، نمرات پیش‌آزمون در افراد از توزیع نرمال پیروی می‌کند و توزیع داده‌ها طبیعی می‌باشد).



شکل ۱- میانگین امتیازات پرتاب آزاد بسکتبال آزمودنی‌های هر دو گروه در مراحل آزمون و تمرین (۱-۱۳)، پیش‌آزمون در محیط رقابتی و غیررقابتی (۱)، پس‌آزمون در محیط رقابتی و محیط غیررقابتی (۱۲)، آزمون یادداری در محیط رقابتی و محیط غیررقابتی (۱۳).

جدول ۱. وضعیت امتیازهای دو گروه محیط رقابتی و غیررقابتی در مراحل مختلف در تکلیف پرتاب آزاد بسکتبال

آزمون t مستقل			گروه‌ها				جلسه
			محیط تمرینی غیررقابتی (n=15)		محیط تمرینی رقابتی (n=15)		
معنی‌داری	درجه آزادی	ارزش t	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	
۰/۳۸	۲۸	۰/۸۸	۱/۳	۱۰/۵	۱/۸	۱۰/۰۰	پیش‌آزمون
۰/۰۱	۲۸	۲/۷۹	۱/۵	۱۷/۹	۲/۰	۱۶/۰	پس‌آزمون
۰/۱۸	۲۸	۱/۳۴	۲/۲	۱۶/۴	۳/۱	۱۵/۱	آزمون یادداری

جدول ۲. نتایج آزمون t وابسته برای دو گروه در مراحل مختلف در تکلیف پرتاب آزاد بسکتبال

معنی‌داری	درجه آزادی	ارزش t	مراحل	گروه‌ها
۰/۰۱	۱۴	۱۰/۴۳	پیش‌آزمون - آزمون یادداری	محیط تمرینی رقابتی
۰/۲۰	۱۴	۱/۳۴	پس‌آزمون - آزمون یادداری	
۰/۰۱	۱۴	-۱۷/۰۴	پیش‌آزمون - آزمون یادداری	محیط تمرینی
۰/۰۱	۱۴	۳/۶۵	پس‌آزمون - آزمون یادداری	غیررقابتی

بحث و نتیجه‌گیری

بهترین عملکرد خود را زمانی به اجرا می‌گذارد که انگیزتگی محیطی (حالتی) با شرایط انگیزتگی ذاتی (صفت) او مطابقت داشته باشد، هاین اظهار کرد که هر ورزشکار سطحی از برانگیزتگی را برای خودش ترجیح خواهد داد و عملکردش با تغییر در سطح انگیزتگی ترجیح داده شده بالا یا پایین خواهد رفت. سطح انگیزتگی ترجیح داده شده ورزشکار منطقه عملکرد بهینه یا (ZOF) او نامیده می‌شود (۴).

محققین این تحقیق بوسیله پرسش‌نامه SOQ افراد غیررقابتی جو را انتخاب کرده‌اند و به خاطر اینکه این افراد ذاتا دارای انگیزتگی پائینی برای رقابت کردن و پیروز شدن در برابر دیگران هستند و به گفته هاین اگر این افراد در شرایط مشابهی از انگیزتگی خودشان به تمرین بپردازند، می‌توانند بهترین عملکرد خودشان را به اجرا

هدف اصلی این تحقیق بررسی اثر محیط تمرینی رقابتی و غیررقابتی بر افراد دارای ویژگی شخصیتی غیررقابتی‌جو است. نتایج نشان داد که افراد غیررقابتی‌جو در محیط تمرینی غیررقابتی دارای نمرات پس‌آزمون بهتری نسبت به محیط تمرینی رقابتی بودند. رقابت یک موضوع پیچیده است که عوامل فراوانی بر آن تاثیر می‌گذارد، یکی از جنبه‌های رقابت انگیزتگی است و بر اساس نظریه بوت، رقابت یکی از منابع مهم انگیزتگی می‌باشد بنابراین بدلیل نزدیک بودن و مرتبط بودن رقابت و انگیزتگی شاید بتوان بوسیله انگیزتگی نتایج موجود را تفسیر کنیم. نتیجه حاضر از فرضیه ZOF هاین (۱۹۸۹-۱۹۹۵) حمایت می‌کند که بیان می‌کند ورزشکاران دارای منطقه‌ای از کارکرد بهینه (ZOF) هستند و هر شخص

بگذارند در این تحقیق نیز افراد غیررقابت‌جو در شرایط غیررقابتی عملکرد بهتری از خود نشان دادند.

از سوی دیگر می‌توان بوسیله دیدگاه تعاملی، به اثبات نتایج موجود پرداخت. دیدگاه تعاملی معتقد به تعامل بین فرد و موقعیت در ایجاد یک رفتار انگیزشی است. در تحقیق حاضر نیز وقتی سطح رقابت‌جویی افراد با سطح رقابت محیط تمرین در تعامل مثبت و صحیحی قرار می‌گیرد بیشترین پیشرفت و یادگیری بوجود می‌آید (۸).

یافته‌های تحقیق حاضر، با یافته‌های سورنتینو و شپارد (۱۹۷۸) (۸)، فرانکن و همکاران (۱۹۹۴) (۹)، بهرام و شفیع زاده (۱۳۸۲) (۲)، لیندندر و کر (۲۰۰۱) (۱۰) هم‌خوانی دارد. تحقیقات ذکر شده به دلیل اینکه از دیدگاه تعاملی، برای بررسی تاثیرات رقابت بر یادگیری پرداخته‌اند، دارای نتایج مشابه با تحقیق حاضر می‌باشند.

همچنین، تحقیق حاضر با تحقیقات استارکز و آلود (۱۹۸۳) (۱) و وینر (۱۹۶۶) (۶) هم‌خوانی ندارد. موحدی و همکاران (۲۰۰۷) تفاوتی را در یادگیری با شرایط انگیزشی پایین و بالا گزارش نکردند (۷).

ضد و نقیض بودن ادبیات پیشینه مطمئناً مربوط به کنترل نکردن متغیرهای موثر بر رقابت می‌باشد و چون در تحقیقات گذشته، اکثر نمونه‌گیری‌ها به صورت تصادفی بوده است، و هیچ‌گونه کنترلی بر ویژگی شخصیتی رقابت‌جویی نداشتند لذا کنترل نکردن این فاکتور مهم در بین گروه‌ها، باعث اختلاف در نتایج کسب شده می‌شد. ولی در تحقیق حاضر متغیر سطح رقابت‌جویی افراد کنترل شده است.

ممکن است آزمودنی‌های شرکت کننده در تحقیقات فوق دارای ZOF متفاوتی با انگیزشی محیط تمرین بوده باشند و طبق نظریه ZOF، افراد دارای انگیزشی متفاوت، فقط در شرایط انگیزشی خودشان می‌توانند بهترین عملکرد را داشته باشند و با مطابق شدن ZOF افراد و انگیزشی محیطی در بعضی تحقیقات نتایج مثبت و در صورت مغایرت داشتن ZOF افراد و انگیزشی محیطی، نتایج منفی یا بی‌تاثیر می‌شد.

از سویی دیگر مارتینز معتقد است که افراد رقابت‌جو موقعیت و شرایط ورزشی را به طور متفاوتی نسبت به افراد غیررقابت‌جو تعبیر و تفسیر می‌کنند و نوع ادراک آن‌ها از

رقابت، بر عملکرد آن‌ها تاثیر می‌گذارد (۱). ممکن است در این تحقیق نیز افراد غیررقابت‌جو از تفسیرهای متفاوتی درباره محیط رقابتی و غیررقابتی برخوردار باشند و چون این افراد تمایل زیادی برای بهتر عمل کردن نسبت به دیگران ندارند و از محیط رقابتی با رقابت در برابر دیگران یا بهتر بودن نسبت به دیگران تفسیر خوشایندی ندارند و از طرفی تمایل این افراد به محیط غیررقابتی بیشتر است. در نتیجه در محیط غیررقابتی، عملکرد و یادگیری بهتری را تجربه کردند.

یکی از یافته‌های دیگر این تحقیق این بود که گروه محیط تمرینی غیررقابتی در آزمون یادداری دچار افت معنی‌داری شد، ولی گروه محیط تمرینی رقابتی افت معنی‌داری را تجربه نکردند. این یافته با ادعای وینر (۱۹۶۶) هم‌خوانی دارد آن‌ها می‌گفتند که افزایش انگیزشی باعث مقاومت بیشتر اثر حافظه در مقابل تداخل می‌شود و یا در مقابل زوال حافظه مقاوم‌تر است (۶).

این نتیجه تحقیق موحدی و همکاران را تایید می‌کند. موحدی و همکاران (۲۰۰۷) در تحقیق خود یافتند که گروه با انگیزشی بالا نسبت به گروه با انگیزشی پایین در آزمون یادداری برتری داشتند و ثبات بیشتری را در این آزمون از خود نشان دادند (۷).

پژوهش حاضر به یافته کم‌نظیری در زمینه رقابت منجر شد که نشان داد تفاوت‌های فردی (سطح رقابت‌جویی) در محیط‌های رقابت از عوامل موثر در عملکرد می‌باشد و برای افراد با ویژگی‌های رقابت‌جویی و انگیزشی متفاوت باید محیط‌های متفاوتی از رقابت طراحی شود تا بتوانند بهترین عملکرد را به اجرا بگذارند.

یافته‌های تحقیق حاضر نظریه ZOF هانین و دیدگاه تعاملی را حمایت می‌کنند و اشاره می‌کنند که افراد دارای ویژگی شخصیتی غیررقابت‌جویی در محیط تمرینی غیررقابتی دارای نمرات پس‌آزمون بهتری هستند، لذا توجه به ویژگی شخصیتی رقابت‌جویی ورزشکاران در شرایط تمرینی دارای اهمیت ویژه‌ای می‌باشد. به محققین توصیه می‌شود که در تحقیقات آینده خود به تفاوت‌های سطح رقابت‌جویی افراد بیشتر توجه کنند و این متغیر را در بین گروه‌های آزمایشی و کنترل، کنترل کنند.

در ضمن پیشنهاد می‌شود این تحقیق بر روی زنان، سنین

interest as predicted by the personality measures of competitiveness, mastery, instrumentality, expressivity and sensation seeking, personality and individual difference, 14(4), 467-476.

- 10) Lindner. K. J, Kerr. J. H, (2001). Met motivational orientation in sport participants and non- participants, personality and individual difference, 30(5), 579-773.

۱۱) بهرام عباس، خلجی حسن، شفیعی زاده محسن، صنعتکاران افسانه (۱۳۸۲). تعیین اعتبار و پایایی پرسشنامه ورزش گرایبی در بین دانش آموزان، دانشجویان و ورزشکاران. طرح پژوهشی پایان یافته پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.

- 12) AHPERD(1998). Basketball skills test for boys and girls, Reston, VA, 22091.

۱۳) حمایت طلب رسول، شیخ محمود، موحدی احمدرضا، اسد محمدرضا (بهار ۱۳۸۶). تاثیر تقدم و تاخر تمرین ذهنی بر یادگیری یک مهارت ادراکی حرکتی با تاکید بر تصویر سازی درونی و بیرونی. پژوهش در علوم ورزشی، شماره چهاردهم، صفحات ۱۵۱-۱۳۹.

- ۱۴) محمدزاده جهتلو حسن. (۱۳۷۶). آموزش بسکتبال ۱. تهران، انتشارات پیام نور، چاپ دوم.

۱۵) واعظ موسوی محمدکاظم، شجاعی معصومه (مترجمین). (۱۳۸۰)، "یادگیری حرکتی، مفاهیم و کاربردها"، ترجمه سید محمد کاظم واعظ موسوی و معصومه شجاعی، تهران، انتشارات پژوهشکده تربیت بدنی، چاپ اول.

متفاوت آزمودنی‌ها، ورزشکاران دارای سطوح متفاوت مهارت، مهارت‌های متفاوت ورزشی اجرا شود تا نتایج آن در موقعیتهای متفاوت بررسی شود.

کاربرد این تحقیق برای مربیان و معلمان ورزش توصیه می‌شود تا در مراحل مختلف یادگیری مهارت‌ها بر فاکتورهای محیط رقابت و ویژگی رقابت‌جویی افراد، توجه ویژه‌ای داشته باشند.

منابع

- 1) Gill, D. (2000). Psychological dynamics of sport and exercise. Human Kinetics. (2nd ed) chapters 8,11,19.

۲) بهرام عباس، شفیعی‌زاده محسن (۱۳۸۲). تاثیر رقابت گرایبی و نوع رشته ورزشی بر ورزش گرایبی، بررسی الگوی تعاملی انگیزش پیشرفت در ورزش. پژوهش در علوم ورزشی. شماره ۲، صفحات ۹-۱.

۳) واعظ موسوی محمدکاظم، شجاعی، معصومه (مترجمین) (۱۳۸۲). آموزش روان‌شناسی ورزشی، تهران، انتشارات رشد، چاپ اول.

- 4) Hanin, Y. L. (1980). A study of anxiety in sport. In W. F. Straub (Ed), Sport Psychology: An Analysis of Athletic Behavior, Movement Publications, Ithaca, NY 236-249.

- 5) Triplett, (1898). the dynamgenic factors in pace making and competition. American journal of Psychology, 9, 507-553.

۶) مرتضوی حسن (مترجم) (۱۳۷۸). یادگیری و کنترل حرکتی از دیدگاه روان‌شناسی عصبی. نشر سنبله (تهران)، چاپ اول.

- 7) Movahedi, A. sheikh, M. bagherzade, F. hemayattalab, R. ashayery. H. (2007). A practice specificity –based model of arousal for achieving peak performance. Journal of motor behavior. vol 39, No 6, pages 457-462.)

- 8) Gould. D & Weinberg. R, (2003). Foundation of sport and exercise psychology, Human kinetics publisher, Illinois, 3.

- 9) Franken. R. E, Hill. R, Kier stead. J, (1994), sport