

تعهد، رفتار مربیگری، جو انگیزشی و نیازها در دختران ورزشکار

محمد جهانگیری^۱، سهیلا شهبازی^۲، اکرم قبادی^۳

۱- دانشجوی دکتری رفتار حرکتی، دانشگاه رازی کرمانشاه*

۲- کارشناس ارشد تربیت بدنی

۳- کارشناس ارشد تربیت بدنی

تاریخ دریافت: ۹۲/۰۴/۱۶

تاریخ پذیرش: ۹۲/۰۷/۰۸

چکیده

هدف از این پژوهش، بررسی رابطه تعهد ورزشی، رفتار حمایتی - استقلال، جو انگیزشی و رضایت از نیازهای پایه در دختران نوجوان ورزشکار بود. جامعه آماری شامل دختران نوجوان ورزشکار کمتر از ۱۵ سال بود که به طور منظم در رشته‌های ورزشی مختلف فعالیت می‌کردند. ۳۷۳ نفر به عنوان گروه نمونه انتخاب شدند. نتایج نشان داد که ارتباط معناداری بین جو تسلط‌محور، با رفتارهای حمایتی - استقلال و رضایت‌مندی از نیازهای پایه و نیز بین رفتارهای حمایتی - استقلال با رضایت از نیازهای پایه وجود دارد. رفتارهای حمایتی - استقلال، پیش‌بین مثبتی از جو انگیزشی و جو انگیزشی، پیش‌بین مثبتی از رضایت از نیاز پایه می‌باشد. همچنین، رضایت از نیازهای روان‌شناختی، پیش‌بین مثبتی از تعهد ورزشی است. نتایج، از مدل مفهومی کوتسورس و کونروی حمایت می‌کنند. مربیان باید رضایت از نیاز روان‌شناختی پایه را با استفاده از رفتارهای مربیگری حمایتی - استقلال و جو تسلط‌محور تقویت کنند که به نوبه خود منجر به تداوم مشارکت ورزشی می‌شود.

واژگان کلیدی: تعهد ورزشی، مربیگری حمایتی - استقلال، جو انگیزشی، رضایت‌مندی
نیازهای پایه، دختران نوجوان ورزشکار

مقدمه

شرکت در ورزش و سایر فعالیت‌های بدنی در تمام دوران زندگی انسان‌ها حائز اهمیت است؛ ولی چون مبنای تربیت جسمی و روحی در سنین کودکی و نوجوانی گذاشته می‌شود، باید اهمیت بیشتری در این دوران برای ورزش قائل بود. اگر ورزش به‌طور اصولی و براساس یک برنامه منظم و صحیح استفاده شود می‌تواند در تحقق بسیاری از نیازهای مهم در دوران نوجوانی، شناخت زندگی سالم اجتماعی و اصلاح یا جلوگیری از رفتارهای انحرافی نقش مؤثری داشته باشد؛ اما، متأسفانه پژوهش‌ها نشان می‌دهند که یکی از برجسته‌ترین کاهش‌ها در فعالیت بدنی، بین نوجوانی و جوانی رخ می‌دهد (جس^۱، ۲۰۰۹). ورزش جوانان را می‌توان به‌عنوان تلاش‌های رقابتی توصیف کرد که برای دوره کودکی تا جوانی، یک توالی نظام‌دار از تمرینات و مسابقات را فراهم می‌کند. مشارکت افراد مختلف در فعالیت‌های جسمانی و ورزشی، به‌عنوان یک رفتار همواره مورد توجه متخصصان علوم ورزشی بوده است. مشارکت، یک درگیری روانی است که به‌عنوان یک حالت انگیزشی، علاقه و توجه به یک محصول، فعالیت و یا یک شیء نمایان می‌شود. با استفاده از این تعریف به‌عنوان یک راهنما، مشارکت، حالت غیرقابل مشاهده-ای از انگیزه، انگیزش و یا علاقه نسبت به یک فعالیت تفریحی است که بر اساس یک محرک خاص یا وضعیتی که دارای مزیت هدایتی است، تعریف می‌شود (رایان و دسی^۲، ۲۰۰۰؛ لارسون، هانسن و مونتاگا^۳، ۲۰۰۶). پژوهش‌های زیادی در زمینه دلایل مشارکت و عدم مشارکت در فعالیت‌های جسمانی و ورزش صورت گرفته است؛ اما به عوامل مؤثر بر تداوم و پایبندی به مشارکت در فعالیت‌های ورزشی توجه چندانی نشده است؛ در صورتی که موضوع تداوم فعالیت ورزشی مانند شروع آن، اهمیت به‌سزایی دارد (میرحسینی، هادوی و مظفری، ۱۳۹۱).

یکی از مفاهیم مهمی که امروزه به‌منظور درک و شناخت عوامل تعیین‌کننده رفتار مشارکت ورزشی به‌کار می‌رود، تعهد است. برخی نیز تعهد را به‌عنوان نگرش و حالتی روانی که به‌منظور توصیف تمایل افراد به رفتارهای مشخص استفاده می‌شود تعریف می‌کنند. در واقع، این مفهوم نشان‌دهنده میزان پشتکار و پایداری افراد برای ادامه مشارکت در یک رفتار است. از دیدگاه دیگر، تعهد نوعی احساس وابستگی و تعلق خاطر به رفتاری خاص است. با توجه به آنچه در مورد مفهوم تعهد ذکر شد، استفاده از این واژه برای مطالعه و پژوهش در زمینه تداوم مشارکت در

1. Jess
2. Ryan, Deci
3. Larson, Hansen, Moneta

ورزش مفید به نظر می‌رسد (میرحسینی و همکاران، ۱۳۹۱). پژوهش‌های اسکانلان و همکاران^۱ (۱۹۹۳) با بهره‌گیری از مبانی نظری تعهد در رفتار سازمانی و اجتماعی و کاربرد مفهوم تعهد در زمینه‌های ورزشی، به ارائه مدل تعهد ورزشی منجر شد. در این مدل، تعهد ورزشی به‌عنوان تمایل و عزم به ادامه مشارکت در یک ورزش خاص و یا به‌طور کلی، فعالیت ورزشی تعریف شده است (نوروزی، کوزه‌چیان، احسانی، فیض‌عسکری و نوروزی، ۱۳۹۱).

مربیان می‌توانند نقش مهمی در تجربیات ورزش نوجوانان داشته باشند؛ زیرا رفتارها، معیارها و اهداف آن‌ها در جو انگیزشی و ادامه مشارکت آنان در ورزش نقش دارد. یکی از جدیدترین نظریه‌ها در زمینه رفتار رهبری مربیان، رفتار حمایتی - استقلالی است و به رفتارهایی گفته می‌شود که در آن، فردی که در موضع قدرت قرار دارد، درحالی که استفاده از فشار و دستور را به حداقل می‌رساند، از عقاید دیگران بهره‌جسته و با در نظر گرفتن احساسات آن‌ها، اطلاعات مناسب و فرصت‌های انتخاب را فراهم می‌کند (نوروزی و همکاران، ۱۳۹۱؛ احمدی، نمازی‌زاده و مختاری، ۲۰۱۲). پژوهش‌ها نشان می‌دهند رفتار مربی، یکی از ویژگی‌های سازمانی پیش‌بینی‌کننده تعهد ورزشی است. رفتار حمایتی - استقلالی را می‌توان به شیوه‌های مختلفی همچون ارائه گزینه‌هایی در یک چارچوب مشخص، ارائه استدلال‌هایی برای ساختارهای فعالیت، به رسمیت شناختن احساسات و دیدگاه‌های ورزشکاران و ارائه بازخورد اطلاعاتی فراهم کرد. از موارد دیگر می‌توان به استراتژی‌های علاقه به درونداد ورزشکار و تحسین ورزشکار برای انجام رفتار مطلوب بدون فشار خارجی (رفتار خودمختار) اشاره کرد (نازارودین^۲، ۲۰۰۹). پژوهش‌های زیادی به بررسی ادراکات ورزشکاران از رفتار حمایتی - استقلالی و تأثیر آن بر رضایت‌مندی از نیازهای پایه و انگیزش معطوف شده است که حاکی از ارتباط مثبت این مؤلفه‌ها با یکدیگر است (کونروی و کوستورس^۳، ۲۰۰۷؛ نازارودین، ۲۰۰۹).

جو انگیزشی، به درک ورزشکار از شیوه‌ها، ساختارها و انتظارات وضعی برمی‌گردد که رشد هدف‌گرایی‌های خاص را از طریق انتقال بین شیوه‌های انگیزشی تکلیف‌گرا و خودگرا جهت می‌دهد. جو انگیزشی دارای دو بعد است: جو تسلط‌گرا و جو خودمحور. جو تسلط‌گرا جوی است که در آن، مربی رفتار پیشرفت را در قالب رشد و بهبود فردی ارزیابی کرده و به تلاش و پیشرفت پاداش می‌دهد؛ در صورتی که جو خودمحور وقتی ایجاد می‌شود که مربی، رفتار پیشرفت را به‌صورت پیروزی و اثبات برتری ارزیابی می‌کند (استونتز و وایس^۴، ۲۰۰۹).

-
1. Scanlan
 2. Nazarudin
 3. Conroy, Coastworth
 4. Stuntz, Weiss

زردشتیان، نوروزی و آزادی، ۱۳۹۱). در حیطه ورزش، جو عملکردی با به کارگیری حداکثر تلاش در اجرا نمایان می‌شود. از سوی دیگر، زمانی که مربی با تمام ورزشکاران خود به گونه‌ای یکسان رفتار کند، جو تسلط‌گرا را در تیم افزایش می‌دهد. در این نوع جو انگیزشی، تأکید بر پیشرفت فردی و توسعه مهارت است. در مقابل، جو خودمحور با تلاش برای اجرای برتر نسبت به هم‌تیمی‌ها، تنبیه در ازای اشتباهات و توجه بیشتر به چند بازیکن ستاره تیم از سوی ورزشکار نمایان می‌شود. باید خاطر نشان ساخت که برخلاف مدرسه و محل کار، ورزش فعالیت اختیاری است و شرکت‌کنندگان در ورزش، هر زمان که اراده کنند می‌توانند این فعالیت را ترک کنند؛ از این رو، جو انگیزشی اهمیتی اساسی دارد. در واقع، از آنجا که شرکت‌کنندگان در ورزش‌های سازمان‌یافته می‌توانند با انگیزه و علاقه به ورزش بپردازند یا از آن کناره‌گیری کنند، جو انگیزشی نقش تعیین‌کننده‌ای دارد (وان دی پول و کاویوسانو^۱، ۲۰۱۱؛ بهرامی، زردشتیان و نوروزی، ۱۳۹۰).

یکی از مهم‌ترین نتایج هر برنامه تمرینی علاوه بر جو انگیزشی، رضایتی است که شرکت‌کنندگان از آن به دست می‌آورند. به طور کلی، رضایت حالتی کیفی است که حاصل نگرش فرد به چگونگی رهبری و مدیریت فعالیت‌های ورزشی می‌باشد. سه نیاز روان‌شناختی پایه عبارتند از خودمختاری، شایستگی و ارتباط. این سه نیاز پایه در افزایش جو انگیزشی نقش مهمی دارند. اگر فردی از برنامه تمرینی راضی باشد، به ادامه آن برنامه تمایل پیدا می‌کند. نگرش مثبت و حضور موفق و مستمر در فعالیت‌های ورزشی و مسابقات، منجر به تجارب خوشایند و رضایت‌بخش می‌شود. لازمه جلب رضایت ورزشکار، اطلاعات کافی مربی از روان‌شناسی ورزش و آگاهی از شیوه‌های برآورده نمودن نیازها و علایق ورزشکاران است. رضایت، بخش ذاتی مشارکت ورزشی و لذت است. بدون رضایت، ورزشکاران به دنبال سایر منابع کسب موفقیت و لذت می‌روند. رضایت را نمی‌توان در هیچ سنی بی‌اهمیت دانست (رایان و دسی، ۲۰۰۰؛ بهرامی و همکاران، ۱۳۹۰). اسکانلان، راسل، ویلسون و اسکانلان^۲ (۲۰۰۳) چهار بعد اصلی تعهد، لذت، الزامات اجتماعی و فرصت‌های مشارکت را برای تعهد ورزشی در نظر گرفتند. لذت، یک پاسخ عاطفی مثبت به تجارب ورزشی است. الزامات اجتماعی شامل انتظارات و هنجارهای اجتماعی که باعث به وجود آمدن احساس اجبار به تداوم فعالیت می‌شود و بهره‌مندی از فرصت‌های با ارزشی را که در صورت تداوم مشارکت ورزشکار در فعالیت از آن‌ها بهره‌مند خواهد شد می‌شود (انگلببرگ، اسکینر و زاکوس^۳، ۲۰۱۱، نوروزی و همکاران، ۱۳۹۱).

-
1. Van De Pol, Kavussanu
 2. Scanlan, Russel, Wilson, Scanlan
 3. Engelberg, Skinner, Zakus

در رابطه با ارتباط متغیرهای مورد بحث با تعهد ورزشی، پژوهش‌ها نشان می‌دهند که جو انگیزشی در ایجاد تجربه مثبت و شرکت مجدد افراد در ورزش مؤثر بوده است. کونروی و کوسورس (۲۰۰۷) با بررسی نوجوانان ۷ تا ۱۸ ساله که در ورزش‌های تابستانی شرکت کرده بودند به این نتیجه رسیدند که رفتارهای ارتباطی - حمایتی مربی، منجر به رضایت‌مندی از نیازهای روانی می‌شود که این امر نیز به نوبه خود باعث ایجاد جو انگیزشی مناسب خواهد شد. کوسورس و کونروی (۲۰۰۹) اظهار داشتند اگر مربی بتواند با استفاده از یک فضای مناسب، زمینه انگیزش و رضایت‌مندی نوجوانان را فراهم کند، در این صورت میزان تعهد ورزشی، افزایش یافته و در نتیجه، مشارکت نوجوانان در ورزش حفظ خواهد شد. از طرف دیگر، جو انگیزشی تسلط‌محور باعث رضایت‌مندی از نیازهای پایه می‌شود. مک دونالد^۱ (۲۰۱۲) در بخشی از مطالعه خود که به بررسی نقش لذت، انگیزش و تمرینات مربی در رشد ورزشکاران اختصاص داشت به این نتیجه رسید که انگیزش و لذت، در رشد فردی شرکت‌کنندگان در ورزش نقش اساسی دارد. همچنین، نتایج این مطالعه نشان داد جو انگیزشی و لذت، به وسیله مربی و برنامه‌های او جهت پیدا می‌کند. کاماروا^۲ (۲۰۱۰) دریافت که هیچگونه رفتار معناداری بین درک رفتار مربی و اشکال مختلف انگیزش وجود ندارد؛ اما گمه^۳ (۲۰۱۰) به این نتیجه رسید که رفتار مربی به طور مثبت و معناداری با انگیزش ارتباط دارد. در همین راستا، بارتولی، برتولی، کومانی و روبازا^۴ (۲۰۱۱) نشان دادند که جو انگیزشی و نیازهای روان‌شناختی با یکدیگر رابطه دارند و در تعامل با یکدیگر، در تعهد بیشتر فرد به مشارکت در ورزش نقش مهمی ایفا می‌کنند. در این پژوهش، وجود یک رابطه مثبت بین جو انگیزشی تسلط‌گرا و تعهد ورزشی نیز گزارش شد. این در حالی است که فلاک^۵ (۲۰۱۱) با توجه به یافته‌های پژوهشی خویش اظهار می‌دارد جو انگیزشی، تأثیر مستقیمی بر تعهد ورزشی ندارد و قوی‌ترین عنصر پیش‌بین تعهد ورزشی، رضایت‌مندی از نیازهای پایه است.

به طور کلی، اهمیت ورزش جوانان (که طبق تعریف، شامل دوره کودکی تا جوانی است) را می‌توان در سه بعد بیان کرد: نخست این که ورزش می‌تواند با فراهم نمودن فرصت‌هایی برای فعال بودن، موجب سلامت جسمانی و رشدی نوجوانان شود. مورد دوم این که ورزش نوجوانان می‌تواند رشد روانی - اجتماعی مناسب را از طریق یادگیری مهارت‌های مهم زندگی همچون

-
1. MacDonald
 2. Kamaroa
 3. Geme
 4. Bortoli, Bertollo, Comani, Robazza
 5. Felak

کار تیمی، انضباط، رهبری و خودکنترلی به ارمغان آورد و سومین بعد این که کودکان، مهارت‌های حرکتی را یاد می‌گیرند که اساسی را برای مشارکت مادام‌العمر و موفق در ورزش‌ها را فراهم می‌آورد (فلاک، ۲۰۱۱؛ فرازر، توماس و کوته^۱، ۲۰۰۶). اگرچه بررسی‌های گسترده‌ای در رابطه با رفتارهای مربیگری، نیازهای پایه و مکانیسم‌های انگیزشی از یک سو و نیز عوامل مرتبط با تعهد ورزشی در ورزشکاران حرفه‌ای از سوی دیگر صورت گرفته است؛ اما، بررسی این مکانیسم‌ها در ورزش جوانان مورد کم‌توجهی قرار گرفته است. نظر به اهمیت ورزش و فعالیت‌های بدنی در مجموع و به‌ویژه اهمیت ورزش جوانان در رشد و تکامل بهینه نوجوانان، هدف از پژوهش حاضر، بررسی رابطه رضایت‌مندی از نیازهای پایه، رفتارهای مربی، جو انگیزشی و تعهد ورزشی دختران نوجوانان ورزشکار می‌باشد. به‌همین منظور، از مدلی که کوتسورس و کونروی (۲۰۰۹) ارائه کردند می‌توان استفاده کرد. براساس این مدل و نیز سایر پژوهش‌های صورت‌گرفته، رفتارهای درک‌شده مربی در جو انگیزشی ورزشکار نقش دارد. همچنین، جو انگیزشی اثرات مهمی بر لذت و رضایت از ورزش دارد (باکر، یاردلی و کوته^۲، ۲۰۰۳). براساس مدل تعهد ورزشی اسکانلان و همکاران (۱۹۹۳) فردی که از ورزش لذت می‌برد، به احتمال زیاد به مشارکت ورزشی تداوم خواهد بخشید (اسکانلان و همکاران، ۲۰۰۳). براساس این مدل، فرض پژوهش بر این است که رفتارهای مربی، جو انگیزشی و رضایت از نیازهای روان‌شناختی پایه ممکن است بر تعهد ورزشی دختران نوجوان ورزشکار تأثیرگذار باشند.

روش‌شناسی

این پژوهش از نوع توصیفی بوده و به‌شیوه هم‌بستگی اجرا شده است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل نوجوانان دختر ورزشکار زیر ۱۵ سال بود که در سال ۱۳۹۲ به‌صورت منظم در رشته‌های ورزشی مختلف در سطح شهرستان کرمانشاه فعالیت می‌کردند. با توجه به این که آمار دقیقی از تعداد افراد شرکت‌کننده رشته‌های ورزشی مختلف در دست نبود؛ لذا، ۳۷۳ نفر از رشته‌های مختلف ورزشی به‌عنوان نمونه، انتخاب شده و مورد بررسی قرار گرفتند. با استفاده از نمونه‌گیری خوشه‌ای، شهرستان کرمانشاه به ۴ منطقه (شمال، جنوب، شرق و غرب) تقسیم گردید و از هر منطقه به‌طور تصادفی، ۳ باشگاه مورد پژوهش قرار گرفت. برهمین اساس، تعداد ۳۸۰ پرسش‌نامه در بین نوجوانان دختر ورزشکار توزیع گردید. در پایان، تعداد ۳۷۳

1. Fraser, Thomas, Cote
2. Baker, Yardly, Cote

پرسش‌نامه بازگردانده شد و نتایج پژوهش براساس این تعداد پرسش‌نامه، تهیه و تنظیم گردید. میانگین سنی این گروه ۱۳/۷ سال بود.

به‌منظور گردآوری اطلاعات موردنیاز از چهار پرسش‌نامه به شرح زیر استفاده شد:

۱- پرسش‌نامه مدل تعهد ورزشی (اسکانلان و همکاران ۱۹۹۳): این پرسش‌نامه شامل ۲۱ گویه می‌باشد که تمایل فرد به تداوم مشارکت در فعالیت ورزشی را نشان می‌دهد. این پرسش‌نامه از ۵ خرده‌مقیاس تعهد ورزشی، سطح لذت، فرصت‌های مشارکت، سرمایه‌گذاری شخصی و فشارهای اجتماعی تشکیل شده است و آزمودنی با استفاده از یک سیستم لیکرت ۵ امتیازی (۱) بیانگر کاملاً موافقم و ۵ بیانگر کاملاً مخالفم می‌باشد) به هر سؤال پاسخ می‌دهد.

۲- مقیاس رضایت‌مندی از نیاز روان‌شناختی در ورزش (ویلسون، راجرز، راجرز و ویلد، ۲۰۰۶): این مقیاس از ۱۸ گویه در قالب ۳ خرده‌مقیاس شایستگی، خودمختاری و ارتباط درک‌شده تشکیل شده است و آزمودنی با استفاده از یک سیستم لیکرت ۷ امتیازی (۱) بیانگر کاملاً موافقم و ۷ بیانگر کاملاً مخالفم می‌باشد) به هر سؤال پاسخ می‌دهد (۲۲). در این پژوهش، میزان آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس شایستگی درک‌شده ۰/۶۷، خودمختاری درک‌شده ۰/۷۱ و ارتباط ۰/۷۷ بود.

۳- پرسش‌نامه رفتارهای مربیگری حمایتی - استقلالی (کونروی و کوتسورس، ۲۰۰۷): این پرسش‌نامه دارای ۹ گویه می‌باشد و از ۲ خرده‌مقیاس علاقه به درونداد ورزشکار و تحسین رفتار خودمختار تشکیل شده است و آزمودنی با استفاده از یک سیستم لیکرت ۷ امتیازی (۱) بیانگر اصلاً صحیح نیست و ۷ بیانگر کاملاً صحیح است) به هر سؤال پاسخ می‌دهد. در این پژوهش، آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس علاقه به درونداد ورزشکار برابر با ۰/۷۹ و برای خرده‌مقیاس تحسین رفتار خودمختار برابر با ۰/۷۲ به‌دست آمد.

۴- مقیاس جو انگیزشی در ورزش‌های جوانان (اسمیت، کامینگ و اسمول، ۲۰۰۸): این مقیاس از ۱۲ گویه تشکیل شده است و شامل ۲ خرده‌مقیاس جو تسلط‌محور و جو خودمحور می‌باشد و آزمودنی با استفاده از یک سیستم لیکرت ۷ امتیازی (۱) بیانگر اصلاً صحیح نیست و ۷ بیانگر کاملاً صحیح است) به هر سؤال پاسخ می‌دهد. در این پژوهش، آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس جو تسلط‌محور برابر با ۰/۷۶ و برای خرده‌مقیاس جو خودمحور برابر با ۰/۸۰ بود.

شیوه اجرای پژوهش نیز به این ترتیب بود که در ابتدا، اطلاعات مربوط به سالن‌ها و باشگاه‌های ورزشی و رشته‌های فعال در آن‌ها به همراه برنامه زمانی و موقعیت مکانی هر یک از مراجع

1. Wilson, Rogers, Rodgers

2. Smith, Cumming, Smoll

مربوطه اخذ شد. در مرحله بعد، از هر منطقه یک باشگاه به طور تصادفی انتخاب شده و بنا به تعداد نوجوانان ورزشکار هر باشگاه یا سالن ورزشی، به طور تصادفی پرسشنامه‌ها بین نمونه منتخب از هر باشگاه توزیع شد. پرسشنامه‌ها قبل از شروع تمرین، توزیع و جمع‌آوری شد. از نوجوانان خواسته شد کلیه موارد پرسشنامه‌ها را با دقت بخوانند، مناسب‌ترین گزینه را انتخاب کنند و هیچ سؤالی را بدون پاسخ باقی نگذارند. مشارکت نوجوانان کاملاً اختیاری بود. زمان تکمیل پرسشنامه‌ها برای هر فرد بین ۲۵ تا ۳۰ دقیقه بود. در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، از نرم افزار اس. پی. اس. اس^۱ استفاده شد. در تجزیه و تحلیل داده‌ها از هم‌بستگی پیرسون، رگرسیون چندگانه و تحلیل مسیر استفاده شد. تمامی آزمون‌های آماری در سطح معناداری ۰/۰۵ اجرا شد.

نتایج

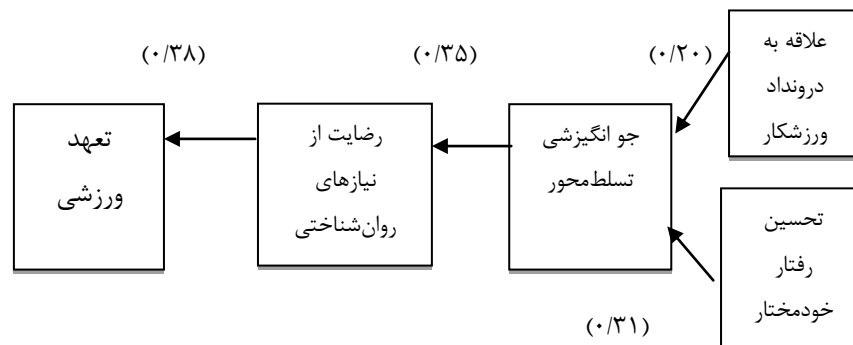
میانگین و انحراف استاندارد مؤلفه‌های جو انگیزشی درک‌شده، رفتارهای مربیگری حمایتی - استقلالی، نیازهای روان‌شناختی پایه و تعهد ورزشی در جدول ۱ ارائه شده است. همان‌گونه که مشخص است، دختران نوجوان ورزشکار در مقایسه با جو انگیزشی خودمحور، جو انگیزشی تسلط‌محور بالاتری داشتند. همچنین، در مؤلفه‌های نیازهای روان‌شناختی پایه نیز مقادیر خرده‌مقیاس ارتباط درک‌شده از دو مؤلفه دیگر بالاتر بود. در رابطه با خرده‌مقیاس‌های تعهد ورزشی نیز دختران نوجوان در خرده‌مقیاس لذت ورزشی، از مقادیر بالاتری برخوردار بودند. برای بررسی روابط بین خرده‌مقیاس‌های جو انگیزشی، رفتارهای مربیگری، نیازهای روان‌شناختی پایه و تعهد ورزشی، از هم‌بستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد. براساس این تجزیه و تحلیل‌ها، جو انگیزشی ارتباط مثبتی با رفتارهای مربیگری حمایتی - استقلالی ($r = 0/38, P < 0/01$) و رضایت‌مندی از نیازهای روان‌شناختی پایه ($r = 0/42, P < 0/01$) داشت. رفتار مربیگری حمایتی - استقلالی با تعهد ورزشی کل، رابطه معناداری نداشت؛ اما با زیرمؤلفه‌های تعهد ورزشی ($r = 0/32, P < 0/01$)، لذت ورزشی ($r = 0/27, P < 0/01$)، سرمایه‌گذاری شخصی ($r = 0/23, P < 0/01$) و فرصت‌های مشارکت ($r = 0/22, P < 0/01$) همبستگی معناداری داشت. همچنین، رفتار مربیگری حمایتی - استقلالی رابطه معناداری با رضایت از نیاز روان‌شناختی پایه کل داشت ($r = 0/44, P < 0/01$). تحلیل رگرسیون نشان داد که مؤلفه تحسین رفتارهای خودمختاری، پیش‌بین معناداری از نیاز روان‌شناختی پایه می‌باشد ($r = 0/33, P < 0/01$).

جدول ۱- میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای موردبررسی در بین دختران نوجوان ورزشکار

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد
تعهد کل	۴/۰۶	۰/۶۲
تعهد ورزشی	۴/۰۷	۰/۴۶
لذت ورزشی	۴/۲۳	۰/۷۱
فشارهای اجتماعی	۳/۴۱	۰/۴۴
سرمایه‌گذاری شخصی	۳/۷۳	۰/۸۶
فرصت‌های مشارکت	۳/۸۷	۰/۸۹
جو انگیزشی خودمحور	۲/۸۸	۰/۸۸
جو انگیزشی تکلیف‌محور	۶/۰۲	۰/۳۹
رفتار حمایتی استقلالی کل	۵/۴۸	۱/۰۲
علاقه به درونداد ورزشکار	۴/۰۷	۰/۸۷
تحسین رفتار خودمختار	۶/۱۴	۰/۷۹
رضایت از نیاز روان‌شناختی پایه کل	۵/۹۶	۰/۹۷
شایستگی	۵/۵۲	۰/۳۷
خودمختاری	۵/۴۷	۰/۷۲
ارتباط	۶/۱۸	۰/۲۴

نتایج تحلیل همبستگی نشان داد که بین تعهد ورزشی کل و رضایت از نیاز روان‌شناختی پایه رابطه معناداری وجود دارد ($r=0/57$, $P<0/01$). نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که خرده‌مقیاس‌های تعهد ورزشی ($\beta=0/27$, $P<0/01$) و فشارهای اجتماعی ($\beta=0/21$, $P<0/01$) به ترتیب مهم‌ترین مؤلفه‌های پیش‌بین رضایت از نیاز روان‌شناختی پایه می‌باشند. از طرف دیگر، خرده‌مقیاس‌های شایستگی درک‌شده ($\beta=0/33$, $P<0/01$)، خودمختاری درک‌شده ($\beta=0/24$ ، $P<0/01$) و ارتباط درک‌شده ($\beta=0/21$ ، $P<0/01$) شاخص‌های پیش‌بین معناداری از تعهد ورزشی کل در بین نوجوانان دختر ورزشکار بودند.

برای بررسی رابطه بین متغیرهای بحث‌شده، براساس مدل کوتسورس و کونروی (۲۰۰۹) از تحلیل مسیر استفاده شد. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که هر دو مؤلفه علاقه به درونداد ورزشکار و تحسین رفتار خودمختار، پیش‌بین مثبتی از جو انگیزشی تسلط‌محور می‌باشند. ضرایب رگرسیونی استاندارد برای درونداد ($\beta=0/20$ ، $P<0/01$) و برای تحسین ($\beta=0/31$ ، $P<0/01$) بود. همچنین جو انگیزشی، پیش‌بین مثبتی از رضایت‌مندی از نیازهای روان‌شناختی پایه بود ($\beta=0/35$ ، $P<0/01$). از طرف دیگر، رضایت‌مندی از نیازهای پایه نیز به‌طور معناداری تعهد ورزشی را تبیین می‌کرد ($\beta=0/38$ ، $P<0/01$). مدل موردبررسی در شکل ۱ نشان داده شده است.



شکل ۱- مدل تحلیل مسیر

ضرایب رگرسیونی بتا در داخل کمانک نشان داده شده‌اند (تمامی ضرایب رگرسیونی بتا در سطح $P < 0/01$ معنادار هستند).

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش، بررسی رابطه بین جو انگیزشی، رفتارهای مربیگری، رضایت از نیازهای روان‌شناختی پایه و تعهد ورزشی در بین دختران نوجوان ورزشکار بود. پژوهش حاضر بر مدل مفهومی کونتورس و کونروی (۲۰۰۹) استوار بود. براساس این مدل، تحسین رفتار خودمختار و علاقه به درونداد ورزشکار، جو انگیزشی را پیش‌بینی می‌کند. همچنین، تحسین رفتار خودمختار، پیش‌بینی از رضایت‌مندی از نیازهای روان‌شناختی پایه در نوجوانان است. نتایج این پژوهش نیز با این مدل همخوانی دارد. رضایت‌مندی از نیازهای پایه در ارتباط با مربی، رفتارهای مربیگری حمایتی - استقلالی را پیش‌بینی می‌کرد. نتایج نشان داد که رضایت از نیازهای روان‌شناختی پایه، با تعهد ورزشی رابطه معناداری دارد. براین اساس می‌توان چنین بیان داشت که برای تداوم مشارکت نوجوانان در ورزش‌های جوانان، باید به برآورده شدن این نیازهای پایه نوجوانان ورزشکار توجه شود.

نتایج نشان داد که جو انگیزشی، ارتباط مثبتی با رضایت‌مندی از نیازهای پایه دارد. همچنین، جو تسلط‌محور، ارتباط مثبتی با نیازهای پایه داشت؛ درحالی‌که جو خودمحور، ارتباط منفی با نیازهای پایه داشت. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های دیگر نیز در یک‌راستا می‌باشند (احمدی و همکاران، ۲۰۱۲). براساس نتایج پژوهش حاضر، شاید بتوان اینگونه استنباط کرد که جو تکلیف‌محور برای ورزش جوانان و نیز ورزش‌هایی که ماهیت رقابتی ندارند (ورزش‌های تفریحی) مناسب می‌باشد. از طرف دیگر، جو خودمحور برای برآورده شدن نیازهای روان‌شناختی پایه و تداوم مشارکت نوجوانان در ورزش‌های تفریحی مناسب نمی‌باشد. همچنین، جو انگیزشی ارتباط معناداری با رفتارهای مربیگری - حمایتی استقلالی داشت.

نتایج تحلیل همبستگی نشان داد که رفتارهای مربیگری حمایتی - استقلال، همبستگی معنا-داری با نیازهای پایه دارند. با توجه به این نتایج می‌توان گفت ترکیبی از جو تسلط‌محور و رفتارهای مربیگری حمایتی - استقلال منجر به رضایت‌مندی از نیازهای روان‌شناختی پایه می‌شود. علاوه بر اثرات مستقیم استراتژی‌های حمایتی - استقلال، ممکن است این استراتژی‌ها فرایندهای رشدی مهمی را در ورزش جوانان میانجی‌گری کنند. کونروی و کوتسورس (۲۰۰۷) بیان کردند که اثرات تمرین مربی بر نوجوانان از طریق فرایند درونی‌سازی، وساطت می‌شود که به موجب آن، ادراک از رفتارهای مربی به خودادراکات درونی منتقل می‌شود که ارتباط نزدیکی با پیامدهای انگیزشی مرتبط دارد. سبک حمایتی - استقلال درونی‌سازی، تنظیمات رفتاری را تسهیل می‌کند. با توجه به نتایج، هرچه حمایتی - استقلال درک‌شده از سوی مربی بالاتر باشد، به همان نسبت ورزشکاران سطوح بالاتری از رضایت‌مندی را به نمایش خواهند گذاشت. این نتایج از این فرضیه حمایت می‌کند که محیطی که مشخصه آن حمایتی - استقلال درک‌شده است، به‌تنهایی این توانایی را دارد که هر سه نیاز پایه را برطرف کند. همچنین، براساس این نتایج می‌توان گفت محیط مربیگری که در آن به انتخاب و تصمیم‌گیری ورزشکار اهمیت داده می‌شود (حمایتی - استقلال)، حاکی از اطمینان به توانایی‌های آن‌ها می‌باشد. به‌طور کلی، نتایج این پژوهش و پژوهش‌های مشابه پیشنهاد می‌کنند که تمرکز مربیان بر استفاده از رفتارهای بین فردی مرتبط با محیط حمایتی - استقلال، از لحاظ تقویت بلندمدت رضایت‌مندی از نیازهای پایه خودمختاری، شایستگی و ارتباط می‌تواند اثرات سودمندی داشته باشد (آدیه، دودا، نومانیس^۱، ۲۰۱۲).

براساس نتایج این پژوهش می‌توان گفت نوجوانانی که جو تکلیف‌محوری ادراک می‌کنند، احتمالاً تعهد ورزشی بالاتری خواهند داشت. همچنین، نوجوانانی که از ورزش لذت بیشتری می‌برند، احتمالاً جو تسلط‌محور را ادراک می‌کنند؛ درحالی‌که نوجوانانی که فشارهای اجتماعی بیشتری را ادراک می‌کنند، احتمالاً جو خودمحور را ادراک می‌کنند. در ارتباط با جو انگیزشی و تعهد ورزشی، نتایج نشان داد قوی‌ترین شاخص پیش‌بین جو انگیزشی تسلط‌محور، مؤلفه لذت ورزشی است. می‌توان گفت نوجوانانی که رشته ورزشی خود را دوست دارند درمقایسه با آن‌هایی که از رشته ورزشی خویش لذت نمی‌برند، جو تسلط‌محور بیشتری خواهند داشت. این درحالی است که مهم‌ترین مؤلفه پیش‌بین جو خودمحور، فشارهای اجتماعی بود. با توجه به این نتایج می‌توان گفت نوجوانانی که تصور می‌کنند مجبور هستند به خاطر والدین یا مربی بازی کنند، جو خودمحور بالاتری را ادراک خواهند کرد.

جو انگیزشی تسلط محور، همبستگی مثبتی با رضایت مندی از نیازهای روان شناختی پایه داشت. این یافته با نتایج پژوهش کوستورس و کونروی (۲۰۰۹) هم راستا می باشد. رضایت از نیازهای پایه می تواند از طریق تقویت انگیزش درونی در ورزشکاران نوجوان، منجر به تعهد ورزشی گردد. نتایج نشان دادند که جو انگیزشی خود محور، همبستگی منفی با رضایت از نیازهای پایه و با رضایت از نیازهای روان شناختی پایه دارد.

تعهد ورزشی و رضایت از نیازهای پایه، همبستگی بالایی باهم داشتند. این نتایج با یافته های رایان و دسی (۲۰۰۰) و لارسون (۲۰۰۰) هم راستا می باشد. لارسون (۲۰۰۰) چنین بحث می کند که رضایت از نیازهای پایه، منجر به انگیزشی درونی می شود. این انگیزش نیز به نوجوانان برای تداوم مشارکت ورزشی، انگیزشی درونی می دهد (فلاک، ۲۰۱۱). چنین ارتباطی بین انگیزش درونی و افزایش سطوح تعهد ورزشی، جالب بوده و نیازمند پژوهش های بیشتری است. نتایج نشان داد که رفتارهای مربیگری حمایتی - استقلالی می تواند منجر به تعهد ورزشی شود. کودکان و نوجوانان از فعالیت ورزشی به دلیل مفرح نبودن کناره گیری می کنند. هدف ورزش جوانان، باید فراهم نمودن تفریح و سرگرمی برای کودکان باشد. متأسفانه، بسیاری از مربیان به جای توسعه مهارت ها و ارتقای کار گروهی، بر برنده شدن و رقابت تمرکز دارند. اگر رفتارهای مربیگری حمایتی - استقلالی یکی از عوامل مهم در تداوم مشارکت ورزشی نوجوانان باشد، باید تمرکز ویژه ای روی مربیان ورزش کودکان معطوف شود. مربیان باید در قبال رفتارهای مثبت کودکان، تشویق و در برابر رفتارهای منفی، انتقاد و آموزش سازنده باشند (زاهارادیس، تسورباتزودیس و الکساندریس^۱، ۲۰۰۶).

نتایج این پژوهش می تواند کاربردهای عملی برای دست اندرکاران ورزش های جوانان و تفریحات سالم داشته باشد؛ برای مثال، بین رفتارهای مربیگری حمایتی - استقلالی و جو انگیزشی، رابطه معناداری وجود داشت. برنامه هایی که از رفتارهای مربیگری حمایتی - استقلالی استفاده می کنند، جو انگیزشی تکلیف محور را در بین ورزشکاران نوجوان توسعه خواهند داد. این نوع جو انگیزشی، نه تنها به خاطر تقویت کار تیمی و رشد مهارت سودمند است، بلکه موجب افزایش انگیزش درونی نوجوان نیز خواهد شد. از طرفی، این پژوهش محدودیت هایی نیز داشت؛ برای مثال، فقط دختران نوجوان مورد بررسی قرار گرفتند. توجه به تفاوت های جنسی در این زمینه می تواند اطلاعات جامع تری را برای دست اندرکاران ورزش کودکان ارائه کند. همچنین در این پژوهش، تفاوت های احتمالی بین ورزش های تیمی و انفرادی مورد بررسی قرار نگرفت. این موضوع نیز می تواند در پژوهش های بعدی به نتایج جالبی منجر شود. در نهایت این که این

پژوهش، صرفاً بر ورزشکاران تفریحی تمرکز داشت. بررسی ورزشکاران رقابتی نیز در پژوهش‌های آتی پیشنهاد می‌شود. با توجه به این‌که این پژوهش براساس مدل کوتسورس و کونروی (۲۰۰۹) اجرا شد، برای دست‌یابی به یک نتیجه‌گیری معتبرتر از روابط بین متغیرهای مورد نظر پیشنهاد می‌شود از حجم نمونه‌های وسیع‌تری نیز استفاده شود.

پژوهش‌ها حاکی از نقش موثر جو انگیزشی در ایجاد تجربه مثبت و شرکت مجدد افراد در ورزش (تعهد) بوده و رفتارهای ارتباطی - حمایتی مربی، منجر به رضایت‌مندی از نیازهای روانی می‌شود که این امر نیز به نوبه خود باعث ایجاد جو انگیزشی مناسب خواهد شد. برخی پژوهش‌ها نیز هیچگونه ارتباط معناداری بین درک رفتار مربی و اشکال مختلف انگیزش گزارش نکرده‌اند؛ برخی نیز اظهار داشته‌اند که جو انگیزشی، تأثیر مستقیمی بر تعهد ورزشی ندارد و قوی‌ترین عنصر پیش‌بین تعهد ورزشی، رضایت‌مندی از نیازهای پایه است. این نتایج عمدتاً حاصل تحقیقاتی است که در بین ورزشکاران حرفه‌ای صورت گرفته است.

موضوع مورد علاقه در این پژوهش بررسی متغیرهای مذکور، بر اساس مدل مفهومی کوتسورس و کونروی (۲۰۰۹) در ورزش جوانان و به طور اختصاصی، در دختران نوجوان ورزشکار بود. نتایج پژوهش حاضر با این مدل همخوانی داشت. رضایت‌مندی از نیازهای پایه در ارتباط با مربی، پیش‌بین مثبتی از رفتارهای مربیگری حمایتی - استقلال‌ی بود؛ رضایت از نیازهای روان - شناختی پایه، با تعهد ورزشی رابطه معناداری داشت. برای تداوم مشارکت دختران در ورزش - های جوانان، باید به برآورده شدن این نیازهای پایه نوجوانان توجه شود.

منابع

- 1- Adie, W. J., Duda, L. J., & Ntoumanis, N. (2012). Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction and well-and ill-being of elite youth soccer players: Alongitudinal investigation. *Psychol Sport Exerc*, 13(1):51-59.
- 2- Ahmadi, M., Namazizadeh, M., & Mokhtari, P. (2012). Perceived motivational climate, basic psychological needs and self-determined motivation in youth male athletes. *World Appl Sci*, 16(9), 1189-1195.
- 3- Bahrami, Sh., Zardoshtian, SH., Noroozi seyedhoseini, R. (1390). The effect of perceived coaches' leadership behavior on motivational climate and athlete satisfaction of women taking part in basketball super league of Iran. *Sport management and motor behavior*, 18(2), 115-128. (Persian).
- 4- Baker, J., Yardly, J., & Cote, J. (2003). Coach behaviors and athlete satisfaction in team and individual sports. *Int J Sport Psychol*, 34(3), 226-239.
- 5- Bortoli, L., Bertollo, M., Comani, S., & Robazza, C. (2011). Competence, achievement goals, motivational climate, and pleasant psych biosocial states in youth sport. *J Sport Sci*, 29(2), 171-180.

- 6- Coastworth, J., Conroy, D. (2009). Effects of autonomy-supportive coaching, basic need satisfaction and self-perceptions on initiative and identity in youth swimmers. *Dev Psychol*, 45(2), 320-328.
- 7- Conroy, E. D., Coastworth, D. J. (2007). Assessing autonomy-supportive coaching strategies in youth sport. *Psychol Sport Exerc*, 8 (5), 671-684.
- 8- Engelberg, T., Skinner, J., & Zakus, D. (2011). Exploring the relationship between commitment, experience, and self-assessed performance in youth sport organizations. *Sport Manag Rev*, 14(2), 117-125.
- 9- Felak, T.M. (2011). The effects of motivational climate and coaching behaviors on sport commitment in recreational youth sports. Thesis. Clemson University. Faculty of Sport and Health Sciences. Parks, Recreation and Tourism Management.
- 10- Fraser, T.J., Cote, J. (2006). Youth sport: Implementing findings and moving forward with research. *Athletic Ins*, 8(3), 12-27.
- 11- Geme, L. (2010). Perceived autonomy support, basic needs satisfaction, motivation regulation and well-being: Verification of self-determination theory in dancers in Finland. Thesis. University of Jyväskylä. Faculty of Sport and Health Sciences. Exercise and sport psychology.
- 12- Jess, S. (2009). Examining sport commitment and intentions to participate in intramural sports: Application of the sport commitment model and theory of planned behavior in a campus recreational sport setting. Thesis. Brock University. Faculty of Applied Health Sciences.
- 13- Kamaroa, S. (2010). Autonomy support, basic needs satisfaction, motivation regulation, and well-being among elite level ballet dancers in Russian speaking countries. Thesis. University of Jyväskylä. Faculty of Sport and Health Sciences. Sport and Exercise Psychology
- 14- Larson, R., Hansen, D., & Moneta, G. (2006). Differing profiles of developmental experience across types of organized youth activities. *Dev Psychol*, 42(5), 849-63
- 15- MacDonald, D. J. (2010). The role of enjoyment, motivational climate, and coach training in promoting the positive development of young athletes. Dissertation. Queen's University. Faculty of Kinesiology & Health Studies. Sport Psychology.
- 16- Mir hoseini, S., Hadavi, F., & Mozaffari, A. (1391). Reliability and Validity of sport commitment model among students athletes. *Sport management*, 15(4), 105-121. (Persian).
- 17- Nazarudin, M. N. B. H. (2009). Coaching leadership styles and athlete satisfaction among Malaysian university basketball team. *Res Int Stud*, 9(1), 4-11.
- 18- Noroozi seyedhoseini, R., Koozechian, H., Ehsani, M., Feiz Askari, S., & Noroozi seyedhoseini, A. (1391). Relationship coaches 'autonomy-supportive behaviors with sport commitment of Iranian elite fencers. *Sport management*, 14(4), 139-159. (Persian).
- 19- Ryan, R., Deci, E. (2000). Self-determination theory and facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *Am Psychol*, 55(1), 68-78.
- 20- Scanlan, T., Russel, D. G., Wilson, N. C., & Scanlan, L. A. (2003). Project on elite athlete commitment (PEAK). *J Spor Exerc Psychol*, 25(3), 360-376.

- 21- Smith, R., Cumming, S., & Smoll, F. (2008). Development and validation of the motivational climate scale for youth sports. *J Appl Sport Psychol*, 20(1), 116-136.
- 22- Stuntz, C. h. P., Weiss, M. R. (2009). Achievement goal orientations and motivational outcomes in youth sport: The role of social orientations. *Psychol Sport Exerc*, 10(2), 255-262.
- 23- Vande Pol, P. C., Kavussanu, M. (2011). Achievement goals and motivational responses in tennis: Does the context matter? *Psychol Sport Exerc*, 12(2), 176-183.
- 24- Wilson, P. M., Rogers, W.T., & Rodgers, W. M. (2006). The psychological need satisfaction in exercise scale. *J Sport Exerc Psychol*, 28(3), 231-251.
- 25- Zaharadis, P., Tsorbatzoudis, H., & Alexandris, K. (2006). Self-determination in sport commitment. *Percept motor behav*, 102(2), 405-420.
- 26- Zardoshtian, SH., Noroozi seyedhoseini, R., Azadi, A. (1391). Effect of Leadership styles of coaches on motivational climate and achievement goals of the Iranian women's basketball Premier League players. *Sport management*, 12(4), 179-199. (Persian).

Commitment, coaching behavior, motivational climate and needs in female athletes**Mohammad Jahangiri¹, Soheyla Shahbazi², Akram Ghobadi³**

1-Ph.D students in motor behavior, Razi university of Kermanshah

2- MSc Degree

3- MSc Degree

Received Date: 07/07/2013**Accepted Date: 30/09/2013****Abstract**

The purpose of this study was to investigation of relationship between sport commitment, coaching behavior, motivational climate, and basic psychological needs among adolescent female athletes. The study population consisted of female athletes who regularly participated in various sports. For this purpose, 373 athletes selected as sampling group. Results indicated that mastery climate was significantly correlated with autonomy-supportive coaching behaviors and basic psychological need satisfaction. Autonomy supportive coaching behaviors were also significantly correlated with basic psychological needs satisfaction. Mastery climates were predicted by autonomy-supportive coaching. Psychological need satisfaction was predicted by Mastery climate. Sport commitment was predicted by psychological need satisfaction. These results supported from conceptual framework of Coatsworth and Conroy. Based on these results, coaches should foster basic need satisfaction through the use of autonomy-supportive coaching behaviors and mastery climates, in turn, leads to continued sport participation.

Keywords: Sport Commitment, Autonomy-Supportive Coaching, Motivational Climate, Basic Needs Satisfaction, Female Adolescent Athletes

(Corresponding Author)*Email:** M.jahangiri62@gmail.com