

نقش پیش بین خودتنظیم گری و تکانشوری در موفقیت ورزشی

محمدعلی بشارت

عضو هیئت علمی دانشگاه تهران besharat@ut.ac.ir

چکیده

در این پژوهش رابطه خودتنظیم گری و تکانشوری با موفقیت ورزشی مورد بررسی قرار گرفت و نقش پیش بین این دو متغیر برای موفقیت ورزشی در ورزشهای برخوردی و غیر برخوردی مقایسه شد. تعداد ۲۲۳ ورزشکار حرفه ای (۱۰۲ برخوردی، ۱۲۱ غیر برخوردی) به صورت داوطلب در این پژوهش شرکت کردند. ورزشکاران مقیاس خودتنظیم گری (SRI-25)، مقیاس تکانشوری بارات (BIS) و مقیاس موفقیت ورزشی (SAS) را تکمیل کردند. نتایج پژوهش نشان داد که در ورزش های برخوردی، خودتنظیم گری و تکانشوری با موفقیت ورزشی همبستگی مثبت معنادار داشتند، در حالی که در ورزش های غیربرخوردی، خودتنظیم گری با موفقیت ورزشی همبستگی مثبت معنادار و تکانشوری با موفقیت ورزشی همبستگی منفی معنادار داشت. با استناد به یافته های این پژوهش می توان نتیجه تکانشوری تبیین کننده اصلی موفقیت ورزشی در ورزشکاران رشته های برخوردی و خودتنظیم گری تبیین کننده اصلی موفقیت ورزشی در ورزشکاران رشته های غیربرخوردی بودن.

کلید واژه ها: خودتنظیم گری؛ تکانشوری؛ موفقیت ورزشی؛ ورزش برخوردی؛ ورزش غیر برخوردی

مقدمه

عوامل مختلف تاثیرگذار بر عملکرد ورزشی از سوی روانشناسان ورزشی مورد تحقیق و بررسی قرار گرفته است. یکی از مهمترین این عوامل انسداد تحت فشار *choked under pressure* است. ورزشکاران حین اجرای مهارت ورزشی تحت فشار روانی بالا در جو رقابتی دچار انسداد تحت فشار می شوند. این فرایند، شکست خودتنظیم گری *self-regulation failure* نامیده می شود (هاگر، وود، استیف و چازیساراتیس، ۲۰۱۰). خود تنظیم گری به فرایند هایی گفته می شود که افراد بر اساس آنها افکار، احساسات و اعمال خود را کنترل می کنند. خودتنظیم گری همچنین به افراد این امکان را می دهد که خود را با محیط اجتماعی و فیزیکی سازگار کنند (به نقل از بشارت و بزازیان، ۱۳۹۱). محققان روانشناسی ورزشی و رفتار حرکتی با استفاده از مدل های خودتنظیم گری به این نتیجه رسیده اند که یکی از موانع روان شناختی مهم که در رفتارهای تمرینی مشاهده می شود، ضعف خودتنظیم گری است (هاگر و همکاران، ۲۰۱۰). به طور کلی می توان خودتنظیم گری را از این نگاه، توانایی کنترل، تغییر و تنظیم هیجان، برانگیختگی و تمایلات تعریف کرد (تورینگ، الفرینگ گمسر، جوریت و ویشر، ۲۰۰۹).

شرایط خاص در بعضی موقعیت های ورزشی مستلزم اتخاذ تصمیمات سریع ورزشکار در آن موقعیت است. این فرایند در ورزش، تکانشوری *impulsivity* نامیده می شود (گیلهرم، لیگ، گالو، کاسیانو، لوبو و همکاران، ۲۰۱۱). دیدگاه روان شناختی سه مقوله کاهش حساسیت نسبت به پیامدهای منفی رفتار، بی‌اعتنایی به پیامدهای رفتار و واکنش سریع پیش از ارزیابی کامل اطلاعات را در تعریف رفتار تکانشی گنجانده و این سازه را بر پایه مفاهیم تنبیه (خاموشی)، گزینش پاداش و بازداری پاسخ (توجه) بررسی می کند (به نقل از تورینگ و همکاران، ۲۰۰۹). بارات (۱۹۹۴) سه بعد تکانشوری را به این شرح متمایز کرده است: بی‌برنامگی *nonplanning* (تمرکز بر عملکرد و اجرا بدون احتساب نتیجه)،

تکانشوری حرکتی motor impulsiveness (عمل بدون فکر) و تکانشوری شناختی cognitive impulsiveness (فقدان تمرکز بر تکلیف). رفتارهای تکانشی علایم محوری در تعدادی از اختلال‌های روانپزشکی هستند، در عین حال نقش تکانشوری در میان افراد سالم در انجام فعالیت‌های مختلف نیز مورد بررسی قرار گرفته است (به نقل از گیلهرم و همکاران، ۲۰۱۱). برای مثال، شرایط پویا و پیچیده می‌تواند در اعمال انسان در مکان‌های مختلف اختلال ایجاد کند. تحقیقات قبلی در این حیطه روی ابعادی از تکانشوری در ارتباط با شرکت کردن در انواع خاصی از تکالیف تمرکز کرده‌اند. بنابراین، در اجرای حرکت‌هایی که مستلزم مهارت حرکتی باز هستند، تکانشوری عاملی مهم محسوب می‌شود. در تکالیف باز به علت تغییرات مداوم در محیط (مانند تغییر ناگهانی موقعیت تکلیف)، اجرا کننده مجبور به بازسازی پاسخ‌های از پیش طراحی شده، پیش‌بینی و هماهنگی بین بخش‌های مختلف اندام بر اساس اطلاعات حسی پویا و جاری می‌شود. این فرایندها در تکالیفی که اجرا در آنها بر اساس مهارت حرکتی بسته انجام می‌شود، متفاوت است (لمک، فیشر، وندورف، فریتزر، راپ و همکاران، ۲۰۰۵). به وجود آمدن چنین شرایطی در حیطه ورزش نیز با در نظر گرفتن تفاوت‌های رشته‌های ورزشی در خصوص درگیری یا عدم درگیری مستقیم (ورزش‌های برخوردی contact در مقابل ورزش‌های غیربرخوردی non-contact) ورزشکاران برای گرفتن امتیاز و غلبه بر حریف؛ و همین‌طور پیش‌بینی پذیر بودن یا غیر قابل پیش‌بینی بودن اجرای مهارت توسط حریف در حین رقابت، دور از انتظار نیست. با توجه به این‌که ورزشکاران حین اجرای مهارت‌های مختلف در شرایط متفاوتی از نظر نیازهای تکلیف قرار می‌گیرند، این سوال مطرح می‌شود که آیا توانمندی‌ها و فرایندهای خودتنظیم‌گری و تکانشوری ورزشکاران در رشته‌های مختلف ورزشی متفاوت است؟ آیا ویژگی‌های خودتنظیم‌گری و تکانشوری ورزشکاران شرکت‌کننده در ورزش‌های برخوردی در مقایسه با ورزشکاران شرکت‌کننده در رشته‌های غیر برخوردی متفاوت است؟ موفقیت در هر کدام از رشته‌های برخوردی و غیر برخوردی با چه ابعادی از خودتنظیم‌گری و تکانشوری رابطه دارد؟ آیا می‌توان از ابعاد خودتنظیم‌گری و تکانشوری به عنوان متغیرهای پیش‌بین در جهت تبیین موفقیت ورزشکاران در ورزش‌های برخوردی و غیربرخوردی استفاده کرد؟ هدف اصلی پژوهش حاضر یافتن پاسخ برای این پرسش‌ها بود.

با استناد به یافته‌های موجود در زمینه تکانشوری، پیش‌بینی می‌شود که ورزشکاران رشته‌های برخوردی در مقایسه با ورزشکاران رشته‌های غیربرخوردی از نظر تکانشوری متفاوت باشند. تفاوت سطوح تکانشوری و تأثیرات آنها بر موفقیت ورزشی نیز تا کنون کمتر مورد توجه قرار گرفته است. این وضعیت، نیاز به تحقیق و بررسی بیشتر را در رشته‌های برخوردی و غیر برخوردی و مقایسه ورزشکاران شرکت‌کننده در این دو دسته از ورزش‌ها را از نظر تکانشوری و رابطه آن با موفقیت ورزشی برجسته می‌سازد.

روش

شرکت‌کنندگان و طرح پژوهش

جامعه آماری این پژوهش، ورزشکاران حرفه‌ای ورزش‌های مختلف برخوردی و غیر برخوردی در سطح کشور بودند. دویست و چهل و دو ورزشکار از فدراسیون‌های ورزشی کشتی، تکواندو، بسکتبال، فوتبال، والیبال، دو و میدانی، شنا، ژیمناستیک و وزنه برداری به صورت داوطلب در این پژوهش شرکت کردند. بر اساس معیارهای پیشنهاد شده و به کار رفته در پژوهش‌های قبلی، ورزش‌های کشتی، تکواندو، بسکتبال و فوتبال به عنوان ورزش‌های برخوردی و ورزش‌های والیبال، دو و میدانی، شنا، ژیمناستیک و وزنه برداری به عنوان ورزش‌های غیر برخوردی تقسیم شدند. از ورزشکاران خواسته شد مقیاس خودتنظیم‌گری Self-Regulation Inventory (ایبانز، راپرز، مویا، مارکوس و اورت، ۲۰۰۵)، مقیاس تکانشوری بارات The Barrat Impulsiveness Scale (بارات، ۱۹۹۴) و مقیاس موفقیت ورزشی Sport Achievement Scale (بشارت، عباسی و صدرالدین ۱۳۸۱) را تکمیل کنند. تعداد ۹ شرکت‌کننده به دلیل پاسخ ناقص به پرسش‌نامه‌ها از تحلیل‌های آماری کنار گذاشته شدند و بدین ترتیب نمونه پژوهش به ۲۲۳ ورزشکار (۱۰۲ برخوردی و ۱۲۱ غیر برخوردی) تقلیل یافت. تعداد و درصد ورزشکاران در هر یک از رشته‌های ورزشی به این شرح بود: کشتی ۲۱٪ (۲۰/۶)، تکواندو ۱۹٪ (۱۸/۶)، بسکتبال ۲۳٪ (۲۲/۵)، فوتبال ۳۹٪ (۳۸/۲) و والیبال ۲۹٪ (۲۴/۲)، دو و میدانی ۲۵٪ (۲۰/۷)، شنا ۲۱٪ (۱۷/۴)، ژیمناستیک ۱۹٪ (۱۵/۷) و وزنه برداری ۲۷٪ (۲۲/۳). میانگین سنی ورزشکاران برخوردی ۲۳/۰۳ سال، انحراف استاندارد ۲/۳۰؛ میانگین سنی ورزشکاران غیر برخوردی ۲۴/۲۲ سال، انحراف استاندارد ۲/۷۹؛ و میانگین سنی کل ورزشکاران ۲۳/۶۸ سال و انحراف استاندارد ۲/۶۴ بود.

شیوه اجرا

پس از تشریح هدفهای پژوهش و هماهنگی های لازم با مسولان فدراسیون ها و باشگاه های ورزشی فوق الذکر، ضمن ارایه توضیحاتی در زمینه ضرورت و اهمیت پژوهش و نحوه پاسخدهی به پرسشها، از ورزشکاران خواسته شد که به پرسشنامه ها پاسخ دهند. محدودیت زمانی برای پاسخ به سوالها مطرح نبود، اما حداکثر زمان لازم برای تکمیل پرسشنامه ها از ۳۰ دقیقه تجاوز نکرد. هدف این بود که ورزشکاران بدون تحت فشار قرار گرفتن از نظر زمان تکمیل پرسشنامه ها، با آرامش و دقت به سوالها پاسخ دهند تا ضریب دقت و اعتبار پاسخها افزایش یابد. هیچ اجباری برای شرکت در پژوهش اعمال نشد و همه ورزشکاران به صورت داوطلب در پژوهش شرکت کردند. پرسشنامه ها روز قبل از مسابقات به صورت گروهی بین ورزشکاران توزیع، تکمیل و جمع آوری شد. برای تحلیل داده های پژوهش از شاخص ها و روشهای آماری شامل فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار، ضرایب همبستگی و تحلیل رگرسیون استفاده شد.

ابزار

مقیاس خودتنظیم گری (SRI-25): مقیاس خودتنظیم گری یک آزمون ۲۵ سوالی است و خودتنظیم گری را در پنج زمینه عملکرد مثبت، مهارپذیری، آشکار سازی احساسات و نیازها، قاطعیت و بهزیستی طلبی در مقیاس ۵ درجه ای لیکرت از نمره ۱ تا ۵ می سنجد (ایبانز و همکاران، ۲۰۰۵). حداقل نمره آزمودنی در این مقیاس ۲۵ و حداکثر آن ۱۲۵ خواهد بود. نمره بالاتر نشان دهنده سطوح بالاتر خودتنظیم گری و مهارتهای مرتبط با این سازه است. ویژگی های روانسنجی مقیاس خودتنظیم گری در پژوهش های مقدماتی خارجی (ایبانز و همکاران، ۲۰۰۵) و داخلی (بشارت و بزازیان، ۱۳۹۱) مورد تأیید قرار گرفته است. بررسی ویژگی های روانسنجی فرم فارسی مقیاس خودتنظیم گری در یک نمونه ۶۷۶ نفری دانشجویی آلفای کرونباخ پرسشهای هر یک از زیر مقیاس ها را از ۰/۹۰ تا ۰/۹۷ نشان داد که بیانگر همسانی درونی خوب آزمون است. ضرایب همبستگی بین نمره های ۱۳۴ نفر از نمونه مذکور در دو نوبت با فاصله چهار تا شش هفته برای سنجش اعتبار بازآزمایی مقیاس خودتنظیم گری محاسبه شد. این ضرایب برای خودتنظیم گری (نمره کل) $r = 0.85$ ، برای عملکرد مثبت $r = 0.82$ ، برای مهارپذیری $r = 0.71$ ، برای آشکار سازی احساسات و نیازها $r = 0.78$ ، برای قاطعیت $r = 0.80$ و برای بهزیستی طلبی $r = 0.86$ به دست آمد و در سطح $p < 0.001$ معنادار بودند. این ضرایب، اعتبار بازآزمایی مقیاس خودتنظیم گری را تأیید کردند (بشارت و بزازیان، ۱۳۹۱).

مقیاس تکانشوری بارات: مقیاس تکانشوری بارات (بارات، ۱۹۹۴) یک آزمون ۳۰ گویه ای است و شیوه های اندیشیدن و عمل کردن افراد را در اندازه های ۴ درجه ای لیکرت (از بندرت/هرگز = ۱ تا تقریباً همیشه = ۴) بر حسب سه زیرمقیاس شامل بی‌برنامگی، تکانشوری حرکتی و تکانشوری شناختی می‌سنجد. از مجموع نمره سه زیر مقیاس آزمون، نمره کل فرد محاسبه می‌شود که سطح کلی تکانشوری وی را تعیین می‌کند. ویژگیهای روانسنجی این مقیاس، در نمونه‌ای متشکل از هفت صد و چهل و چهار نفر از جمعیت عمومی (۳۸۰ زن، ۳۶۴ مرد) و دویست و شانزده بیمار مبتلا به اختلال های اضطرابی و خلقی (۱۲۳ زن، ۹۳ مرد) مورد بررسی قرار گرفت. ضرایب آلفای کرونباخ زیر مقیاس های بی‌برنامگی، تکانشوری حرکتی، تکانشوری شناختی و نمره کل تکانشوری به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۹۰، ۰/۷۹ و ۰/۹۱ برای جمعیت عمومی و ۰/۸۱، ۰/۸۳، ۰/۷۵ و ۰/۸۸ برای نمونه بیمار محاسبه شد که نشانه همسانی درونی خوب مقیاس است. ضرایب همبستگی بین نمره‌های ۱۰۷ نفر از جمعیت عمومی پژوهش در دو نوبت با فاصله دو تا چهار هفته برای زیر مقیاس های بی‌برنامگی، تکانشوری حرکتی، تکانشوری شناختی و نمره کل تکانشوری به ترتیب $r = 0.73$ ، $r = 0.78$ ، $r = 0.80$ و $r = 0.83$ محاسبه شد و در سطح $p < 0.001$ معنادار بودند. این ضرایب نشانه اعتبار بازآزمایی رضایت بخش مقیاس تکانشوری بارات است (بشارت، ۱۳۸۶). روایی سازه، همگرا و تشخیصی (افتراقی) مقیاس تکانشوری بارات از طریق اجرای همزمان مقیاس افسردگی بک، مقیاس اضطراب بک، فهرست عواطف مثبت و منفی و مقیاس سلامت روانی در مورد آزمودنی های دو گروه محاسبه و تأیید شد (بشارت، ۱۳۸۶).

مقیاس موفقیت ورزشی: مقیاس موفقیت ورزشی (بشارت و همکاران، ۱۳۸۱) یک ابزار ۱۶ ماده ای است که بر حسب مقیاس ۵ درجه ای لیکرت میزان موفقیت ورزشی آزمودنی را می‌سنجد. در این مقیاس پاسخ های آزمودنی از خیلی کم تا خیلی زیاد به این صورت محاسبه می‌شود.

شود: خیلی کم=۱، کم=۲، متوسط=۳، زیاد=۴ و خیلی زیاد=۵. نتایج روایی محتوایی مقیاس موفقیت ورزشی بر حسب نظر مربیان و داوران ورزشی نشان داده است که ضریب تطابق کندال طبق نظر مربیان برابر با ۰/۵۴ و بنا بر نظر داوران برابر با ۰/۴۴ است. نتایج مجذور خی برای آزمون معناداری ضرایب فوق نشان داد که همبستگی های به دست آمده برای مربیان ($X^2=163/18, df=15, P < 0/001$) و برای داوران ($X^2=106/64, df=15, P < 0/001$) از نظر آماری معنادار است. ضریب آلفای کرونباخ ماده های مقیاس موفقیت ورزشی در مورد نمونه ای از ورزشکاران فوتبالیست و کشتی گیر (بشارت و همکاران، ۱۳۸۱) برای نمره مربیان و داوران به ترتیب ۰/۹۷ و ۰/۹۸ و برای کل نمونه ۰/۹۷ بود که بیانگر همسانی درونی بالای آزمون است.

نتایج

جدول ۱ شاخص های آماری شرکت کنندگان در پژوهش را در مورد نمره های خودتنظیم گری، تکانشوری و موفقیت ورزشی نشان می‌دهد. نتایج آزمون نشان می‌دهد که بین دو گروه ورزشکاران رشته های برخوردی و غیربرخوردی در ابعاد مختلف تکانشوری تفاوت معنادار وجود دارد. سطح تکانشوری در ورزشکاران رشته های برخوردی بیش از تکانشوری ورزشکاران رشته های غیربرخوردی است.

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار و نتایج آزمون t نمره های خودتنظیم گری، تکانشوری و موفقیت ورزشی ورزشکاران در ورزشهای برخوردی و غیربرخوردی

متغیر	ورزشهای برخوردی		ورزشهای غیربرخوردی		P
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
خودتنظیم گری	۹۲/۶۶	۱۹/۲۸	۹۵/۰۶	۲۰/۴۰	۰/۳۷۱
بی‌برنامگی	۳/۱۰	۰/۳۷	۲/۲۶	۰/۳۱	۰/۰۰۱
تکانشوری حرکتی	۳/۱۴	۰/۸۵	۲/۰۵	۰/۵۳	۰/۰۰۱
تکانشوری شناختی	۲/۴۷	۰/۵۰	۲/۱۹	۰/۳۱	۰/۰۰۱
تکانشوری (نمره کل)	۲/۹۷	۰/۴۱	۲/۱۷	۰/۳۶	۰/۰۰۱
موفقیت ورزشی	۶۵/۴۸	۸/۴۸	۶۳/۶۸	۹/۳۷	۰/۱۳۷

نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که بین خودتنظیم گری و ابعاد تکانشوری (غیر از تکانشوری شناختی) با موفقیت ورزشی در ورزشکاران ورزشهای برخوردی همبستگی مثبت معنادار وجود دارد. نتایج آزمون همبستگی پیرسون در ورزشکاران ورزشهای غیربرخوردی نشان داد که گرچه بین خودتنظیم گری و موفقیت ورزشی همبستگی مثبت و معنادار بود، بین تکانشوری حرکتی و کلی با موفقیت ورزشی همبستگی منفی معنادار وجود داشت (جدول ۲).

جدول ۲. ضرایب همبستگی پیرسون بین نمره های خودتنظیم گری و تکانشوری با موفقیت ورزشی ورزشکاران در ورزشهای برخوردی ($n = 102$) و غیربرخوردی ($n = 121$)

متغیر	ورزشهای برخوردی	ورزشهای غیربرخوردی
خودتنظیم گری - موفقیت ورزشی	۰/۲۹*	۰/۷۳*
بی‌برنامگی - موفقیت ورزشی	۰/۲۸*	-۰/۱۶
تکانشوری حرکتی - موفقیت ورزشی	۰/۴۰*	-۰/۲۱**
تکانشوری شناختی - موفقیت ورزشی	۰/۱۵	-۰/۰۶

ضرایب در سطح $p \leq 0/001$ (*) و $p \leq 0/005$ (*) معنادار هستند.

سپس برای تعیین سهم هر یک از متغیرهای خودتنظیم‌گری و تکانشوری در تبیین واریانس موفقیت ورزشی تحلیل‌های رگرسیونی برای ورزشکاران رشته‌های برخوردی و غیربرخوردی انجام شد. نتایج تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون بین میانگین نمره مقیاس‌های خودتنظیم‌گری و تکانشوری با موفقیت ورزشی برای ورزشکاران برخوردی نشان داد که F مشاهده شده معنادار است ($p < 0/001$) و $0/35\%$ واریانس مربوط به موفقیت ورزشی به وسیله خودتنظیم‌گری و ابعاد تکانشوری تبیین می‌شود. ضرایب رگرسیون نشان دادند که خودتنظیم‌گری ($t = 4/69, \beta = 0/39$)، تکانشوری حرکتی ($t = 4/79, \beta = 0/49$) و تکانشوری شناختی ($t = 2/26, \beta = 0/22$) می‌توانند واریانس موفقیت ورزشی را به صورت معنادار تبیین کنند.

نتایج تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون بین میانگین نمره مقیاس‌های خودتنظیم‌گری و تکانشوری با موفقیت ورزشی برای ورزشکاران غیربرخوردی نشان داد که F مشاهده شده معنادار است ($p < 0/001$) و $0/56\%$ واریانس مربوط به موفقیت ورزشی به وسیله خودتنظیم‌گری و ابعاد تکانشوری تبیین می‌شود. ضرایب رگرسیون نشان دادند که خودتنظیم‌گری ($t = 11/72, \beta = 0/73$) و تکانشوری حرکتی ($t = -2/32, \beta = -0/20$) می‌توانند واریانس موفقیت ورزشی را به صورت معنادار تبیین کنند.

بحث

نتایج پژوهش نشان داد که بین دو گروه ورزشکاران رشته‌های برخوردی و غیربرخوردی در ابعاد مختلف تکانشوری تفاوت معنادار وجود دارد. سطح تکانشوری در ورزشکاران رشته‌های برخوردی بیش از تکانشوری ورزشکاران رشته‌های غیربرخوردی بود. بر اساس همین نتایج، بین دو گروه ورزشکاران از نظر خودتنظیم‌گری و موفقیت ورزشی تفاوت معنادار وجود نداشت. این یافته‌ها در عین حال که می‌توانند بیانگر جهت‌گیری‌های دو گروه ورزشکاران در انتخاب رشته ورزشی بر حسب ویژگی‌های شخصیتی (خودتنظیم‌گری و تکانشوری) و توانمندی‌ها و استعدادها متناسب با رشته‌های ورزشی (برخوردی و غیربرخوردی) باشند، تاثیر مثبت تکانشوری بر عملکرد و موفقیت ورزشی در رشته‌های برخوردی را همسو با پژوهش‌های قبلی (لمک و همکاران، ۲۰۰۵) تایید می‌کند. همبستگی مثبت بین ابعاد تکانشوری و موفقیت ورزشی در ورزشکاران ورزشهای برخوردی از یک سو و توان پیش‌بینی موفقیت ورزشی بر حسب تکانشوری حرکتی و شناختی در این دسته از ورزشکاران از سوی دیگر در پژوهش حاضر تایید شد. این یافته‌ها را می‌توان بر حسب چند احتمال تبیین کرد.

محدودیت زمانی برای سازماندهی عملکرد و فرایند تصمیم‌گیری در اجرای مهارت‌های ورزشی در محیط‌های رقابتی مستلزم سرعت عمل ورزشکار است. آهنگ سریع رفتار و عملکرد ورزشی ورزشکارانی که از تکانشوری بالا برخوردارند (لمک و همکاران، ۲۰۰۵) و تمایل آنها به بازداری کمتر و کندتر حرکات ورزشی را می‌توان به منزله دو عامل تاثیرگذار بر عملکرد و موفقیت ورزشی در ورزش‌های برخوردی در نظر گرفت. این تبیین در مورد تاثیر انطباقی تکانشوری عملکردی بر کنترل حرکات دستی تایید شده است (به نقل از لمک و همکاران، ۲۰۰۵). گرایش یا توانایی تفکر، تکلم و عملکرد سریع از ویژگی‌های تکانشوری محسوب می‌شود. این تبیین‌ها با نظریه‌های روانشناختی در خصوص تکانشوری (به نقل از گیلهرم و همکاران، ۲۰۱۱) و رویکرد زیستی-روانی-اجتماعی تکانشوری مطابقت می‌کنند.

نتایج این پژوهش نشان داد که در ورزش‌های غیربرخوردی بین خودتنظیم‌گری و موفقیت ورزشی همبستگی مثبت معنادار و بین تکانشوری با موفقیت ورزشی همبستگی منفی معنادار وجود دارد. همبستگی منفی تکانشوری با موفقیت ورزشی در ورزش‌های غیربرخوردی، وضعیتی متفاوت از رابطه تکانشوری و موفقیت ورزشی در ورزش‌های برخوردی را مطرح می‌کند. این وضعیت نشان می‌دهد که نوع ورزش و شرایط بازی و رقابت ورزشی نیز تعیین‌کننده است. در ورزش‌های غیربرخوردی که سرعت عمل ضرورت نخستین نیست و جای خود را به دقت در اجرای تکالیف و عملکرد ورزشی می‌دهد، تکانشوری با ویژگی سرعت بیشتر و دقت کمتر (به نقل از گیلهرم و همکاران، ۲۰۱۱) بیشتر موجبات شکست را فراهم می‌کند تا موفقیت. علاوه بر ویژگی‌های شخصی ورزشکار (میزان کم یا زیاد تکانشوری) و نوع بازی (برخوردی و

غیربرخوردی)، توانمندی‌های حریف نیز تعیین کننده خواهد بود. به عنوان مثال، اگر بر حسب فرض در ورزش‌های غیربرخوردی حریف نه بر اساس تکانشوری که بر حسب سایر ویژگی‌های سازنده مثل خودتنظیم‌گری عمل کند، در آن صورت احتمال شکست ورزشکاری که با تکانشوری بازی کند بیشتر می‌شود.

نتایج این پژوهش نشان داد که در هر دو نوع ورزش‌های برخوردی و غیربرخوردی، خودتنظیم‌گری با موفقیت ورزشی همبستگی مثبت معنادار دارد. نتایج تحلیل‌های رگرسیونی نیز تایید کرد که خودتنظیم‌گری می‌تواند موفقیت ورزشی را در هر دو نوع ورزش‌های برخوردی و غیربرخوردی تبیین کند. البته قدرت پیش‌بینی خودتنظیم‌گری در ورزش‌های غیربرخوردی بیشتر از ورزش‌های برخوردی بود (۵۶٪ در مقابل ۳۵٪). این نتایج با یافته‌های پژوهش‌های قبلی (برای مثال، هاگر و همکاران، ۲۰۱۰) مطابقت می‌کنند و به شرح زیر تبیین می‌شوند.

با استناد به نظریه بندورا (۱۹۹۷)، می‌توان تفاوت رابطه خودتنظیم‌گری با موفقیت ورزشی را در ورزش‌های برخوردی و غیربرخوردی به کارآمد یا ناکارآمد بودن خودتنظیم‌گری نسبت داد. در ورزش‌های برخوردی که اولویت با سرعت عملکرد ورزشکار است، خودتنظیم‌گری ضرورت کمتری پیدا می‌کند. بر این اساس، اگر استفاده از خودتنظیم‌گری در این دسته از ورزش‌ها از حد بگذرد ناکارآمد می‌شود و به جای تاثیر سازنده باعث فرسایش و تحلیل توانمندی‌ها در دستیابی به اهداف می‌شود (بندورا، ۱۹۹۷). بر عکس، در ورزش‌های غیربرخوردی؛ جایی که تکانشوری ضرورت خود را از دست می‌دهد و دقت عملکرد ضرورت و اولویت پیدا می‌کند، سطوح بالاتری از خودتنظیم‌گری همچنان کارآمد محسوب می‌شود و موفقیت بیشتر را تسهیل و میسر می‌سازد.

رابطه خودتنظیم‌گری با موفقیت ورزشی را می‌توان بر حسب دو بعد خودتنظیم‌گری، یعنی تنظیم هیجان و تنظیم شناخت (لمک و همکاران، ۲۰۰۵)، تبیین کرد. بر این اساس، خودتنظیم‌گری از یک سو با کنترل احساسات و انگیزه‌ها میزان تسلط بازیکن را برای اجرای دقیق تر مهارت‌های مسابقه تامین می‌کند و از سوی دیگر با کنترل افکار، اعمال هدفمند و برنامه‌ریزی شده اجرای بهینه تکالیف ورزشی را امکان پذیر می‌سازد (تورینگ و همکاران، ۲۰۰۹). مهارت‌های هیجانی و شناختی خودتنظیم‌گری همچنین از طریق کنترل سطوح انگیزندگی در موقعیت رقابتی، و با افزایش تمرکز و توجه به منظور اجرای دقیق مهارت‌ها و تکالیف ورزشی، احتمال موفقیت ورزشی ورزشکار را افزایش می‌دهد (تورینگ و همکاران، ۲۰۰۹).

محدودیت‌های پژوهش: نمونه پژوهش (گروهی از ورزشکاران داوطلب) و نوع پژوهش (همبستگی)، محدودیتهایی را در زمینه تعمیم یافته‌ها، تفسیرها و اسنادهای علت‌شناختی متغیرهای مورد بررسی مطرح می‌کنند که باید در نظر گرفته شوند. بعلاوه، مشکلات و محدودیت‌های مربوط به ابزارهای خودگزارش دهی در این پژوهش را نباید از نظر دور داشت. تکرار پژوهش‌های مشابه به منظور آزمون تکرارپذیری نتایج و انجام مطالعات مشابه با روش‌های تجربی و آزمایشگاهی با هدف دست‌یابی به یافته‌های دقیق‌تر، پیشنهاد می‌شود.

منابع

- بشارت، محمد علی (۱۳۸۶). بررسی ویژگی‌های روانسنجی مقیاس تکانشوری بارات. گزارش پژوهشی، دانشگاه تهران.
- بشارت، محمدعلی و بزازیان، سعیده (۱۳۹۱). بررسی اعتبار، روایی و تحلیل عاملی فرم کوتاه مقیاس خودتنظیم‌گری. فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی، ۶، ۸۹-۱۱۲.
- بشارت، محمدعلی؛ عباسی، غلامرضا؛ شجاع‌الدین، صدرالدین (۱۳۸۱). بررسی رابطه بین عزت نفس و موفقیت ورزشی در فوتبالیست‌ها و کشتی‌گیران. حرکت، ۱۲، ۴۴-۳۱.

Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.

Barratt, E. S. (1994). Impulsivity: integrating cognitive, behavioral, biological, and environmental data. In W. B. McCown, J. L. Johnson, and M. B. Shure (Eds.), *The impulsive client: Theory, research and treatment* (pp. 39-45). Washington, DC: American Psychological Association.

- Guilherme, M., Lage, L., Gallo, G. J., Cassiano, I. L., Lobo, M. V., Vieira, J. V., et al. (2011). Correlations between impulsivity and technical performance in handball female athletes. *Psychology, 2*, 721-726.
- Hagger, M., Wood, C. W., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. L. (2010). Self-regulation and self-control in exercise: the strength-energy model. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 1*, 62-86.
- Ibanez, M. I., Ruiperez, M. A., Moya, J., Marques, M. J., & Ortet, G. (2005). A short version of the Self-Regulation Inventory (SRI-S). *Personality and Individual Differences, 39*, 1055-1059.
- Lemke, M., Fischer, C., Wendorff, T., Fritzer, G., Rupp, Z., & Tetzlaff, S. (2005). Modulation of involuntary and voluntary behavior following emotional stimuli in healthy subjects. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry, 29*, 69-76.
- Toering, T. T., Elferink Gemser, M. T., Jordet, G., & Visscher, C. (2009). Self-regulation and performance level of elite and non-elite youth soccer players. *Journal of Sports Sciences, 27*, 1509-1517.