

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه آزاد اسلامی

واحد تهران مرکزی

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

گرایش: تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد (M.A)

عنوان:

رابطه منتخبی از متغیرهای روان شناختی، فیزیولوژیکی، و آمادگی حرکتی بر روی عملکرد تکواندوکاران نخبه زن و مرد

استاد راهنما:

دکتر معصومه شجاعی

استاد مشاور:

دکتر الهه عرب عامری

پژوهشگر:

بهزاد خداداد کنجوبه

زمستان ۱۳۸۹



ISLAMIC AZAD UNIVERSITY
Central Tehran Branch

Faculty of Physical Education and Sport Science

"M.A" Thesis
On Physical Education and Sport Science

Subject:

**Relation of Selected Psychological, Physiological, and Motor
Preparation Variables with Performance of Elite Adult Men
and Women Taekwondo**

Advisor:

Dr. MASUOMEH SHOJAEI

Consulting Advisor:

Dr. ELAHE ARAB AMERI

By:

BEHZAD KHODADAD KANJOBE

Winter 2010

تشکر و قدر دانی:

اینجانب کمال تشکر را از تمام کسانی که در این سالهای تحصیل برای اینجانب زحمت کشیده اند مخصوص اساتید محترم و استاد راهنما این پایان نامه خانم دکتر معصومه شجاعی و مشاور این پایان نامه خانم دکتر الهه عرب عامری را دارم.

و نیز از خانواده خودم که در این سالها همیشه مشوق من بوده اند تشکر و قدر دانی می نمایم.

تقدیم به:

اینجانب این پژوهش را تقدیم به تمام اساتید از جمله استاد راهنما و استاد مشاور و خانواده خودم و جامعه ورزشی از جمله جامعه رشته تکواندو می نمایم که انشاءالله توانسته باشم با این پژوهش خود قدردانی اندکی از تمام زحمات این عزیزان و زحمت کشان ورزش تکواندو کرده باشم و توانسته باشم قدم موثری در بیشتر علمی کردن ورزش از جمله رشته تکواندو برداشته باشم.

فهرست مطالب

۱	چکیده
	فصل اول: مقدمه و معرفی
۲	۱-۱- مقدمه
۴	۲-۲- بیان مسأله
۵	۳-۱- ضرورت تحقیق
۶	۴-۱- اهداف تحقیق
۶	هدف کلی
۶	اهداف اختصاصی
۷	۵-۱- فرضیه‌های تحقیق
۷	۶-۱- پیش‌فرض‌های تحقیق
۷	۷-۱- قلمرو تحقیق
۷	۸-۱- محدودیت‌های تحقیق
۷	۹-۱- تعاریف مفهومی و عملیاتی
	فصل دوم: زیربنای نظری و پیشینه تحقیق
۱۲	۱-۲- زیربنای نظری
۵۹	۲-۲- پیشینه تحقیق
۷۰	۳-۲- جمع بندی
	فصل سوم: روش تحقیق
۷۲	۱-۳- روش تحقیق
۷۲	۲-۳- شرکت‌کننده‌ها
۷۲	۳-۳- متغیرهای تحقیق
۷۲	۴-۳- اندازه‌گیری‌ها
۷۶	۵-۳- روش اجرا
۷۷	۶-۳- روش تجزیه و تحلیل داده‌ها
	فصل چهارم: یافته‌های تحقیق
۷۹	۱-۴- توصیف داده‌ها
۷۹	ویژگی‌های شرکت‌کننده‌ها
۷۹	متغیرهای تحقیق
۸۹	۲-۴- تجزیه و تحلیل استنباطی
۸۹	طبیعی بودن توزیع داده‌ها
۹۰	آزمون فرضیه‌ها
	فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری
۹۹	۱-۵- خلاصه تحقیق
۹۹	۲-۵- بحث و نتیجه‌گیری
۱۰۳	۳-۵- پیشنهادات تحقیق
۱۰۳	پیشنهادات برحاسته از تحقیق
۱۰۴	پیشنهاداتی برای تحقیقات آتی
۱۰۵	پیوست‌ها
۱۱۶	فهرست منابع
۱۳۵	چکیده انگلیسی

فهرست جدول‌ها

- جدول ۱-۴- آماره‌های توصیفی مربوط به ویژگی‌های فردی ۷۹
- جدول ۲-۴- آماره‌های توصیفی خودکفایی ۸۰
- جدول ۳-۴- آماره‌های توصیفی هوش هیجانی ۸۱
- جدول ۴-۴- آماره‌های توصیفی مهارت‌های روانی ۸۲
- جدول ۵-۴- آماره‌های توصیفی انگیزه‌های رقابتی ۸۳
- جدول ۶-۴- آماره‌های توصیفی هدف‌گرایی ۸۴
- جدول ۷-۴- آماره‌های توصیفی هویت ورزشی ۸۵
- جدول ۸-۴- آماره‌های توصیفی متغیرهای فیزیولوژیکی ۸۶
- جدول ۹-۴- آماره‌های توصیفی متغیرهای ادراکی- حرکتی ۸۷
- جدول ۱۰-۴- آماره‌های توصیفی عملکرد امتیازی ۸۸
- جدول ۱۱-۴- نتایج آزمون K-S جهت بررسی توزیع داده‌ها ۸۹
- جدول ۱۲-۴- نتایج ضریب همبستگی پیرسون جهت تعیین همبسته‌های عملکرد ۹۱
- جدول ۱۳-۴- نتایج تحلیل واریانس جهت آزمون مدل رگرسیون عملکرد امتیازی ۹۲
- جدول ۱۴-۴- نتایج آزمون t جهت ضرایب معادله رگرسیون عملکرد امتیازی ۹۳
- جدول ۱۵-۴- نتایج آزمون لامبدای ویلکز ۹۴
- جدول ۱۶-۴- ماتریس ساختاری عوامل تابع ممیزی ۹۵
- جدول ۱۷-۴- ضرایب استاندارد شده تابع ممیزی متعارف ۹۵
- جدول ۱۸-۴- نتایج طبقه‌بندی شرکت‌کننده‌ها در دو گروه انتخاب شده و حذف شده ۹۶
- جدول ۱۹-۴- نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه دو گروه انتخاب شده و حذف شده ۹۷

فهرست شکل‌ها

- شکل ۱-۲ - مدل صفت هوش هیجانی ۲۶
- شکل ۲-۲ - رابطه انواع اعتماد به نفس با اجرای مهارت‌های حرکتی ۳۶

رابطه انتخابی از متغیرهای روان شناختی، فیزیولوژیکی، و آمادگی حرکتی با عملکرد تکواندوکاران نخبه بزرگسال زن و مرد

چکیده

هدف اصلی این تحقیق، پیش‌بینی عملکرد امتیازی و نتیجه انتخابی تکواندوکاران نخبه براساس انتخابی از متغیرهای روان شناختی، فیزیولوژیکی، و ادراکی- حرکتی بود. ۴۸ تکواندوکار (۲۴ مرد و ۲۴ زن؛ از شش وزن و از هر وزن چهار مبارز) با سن $25/27 \pm 4/08$ سال، سابقه تکواندو $9/48 \pm 4/01$ سال، سابقه رقابتی $7/75 \pm 3/82$ سال که در سال ۱۳۸۸ به اردوی تیم ملی تکواندو دعوت شده بودند، پرسشنامه‌های اعتباریابی شده‌ی مربوط به ارزیابی خودکفایی، هوش هیجانی، مهارت‌های روانی، انگیزه‌های رقابتی، هدف‌گرایی و هویت ورزشی را تکمیل کرده و در اندامگیری‌های مربوط به توان هوازی، توان بی‌هوازی و زمان عکس‌العمل ساده و انتخابی در مرکز سنجش قابلیت‌های جسمانی آکادمی ملی المپیک شرکت کردند. برای ارزیابی عملکرد از امتیازهای سه بازی انتخابی درون اردویی استفاده شد. تحلیل داده‌های گردآوری شده با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون، مدل رگرسیون چند متغیره و تحلیل ممیزی و آزمون t برای گروه‌های مستقل در سطح $p \leq 0/05$ انجام شد. براساس قدرت ارتباط به ترتیب زمان عکس‌العمل انتخابی، توان بی‌هوازی، خودکفایی، انگیزش رقابتی، زمان عکس‌العمل ساده، مهارت‌های روانی، هدف‌گرایی، توان هوازی و هوش هیجانی ارتباط معنی‌داری با عملکرد امتیازی داشتند ($p \leq 0/05$). تحلیل رگرسیون نشان داد که متغیرهای خودکفایی، مهارت‌های روانی، انگیزش رقابتی، توان بی‌هوازی، زمان عکس‌العمل ساده و زمان عکس‌العمل انتخابی پیش‌بینی‌کننده‌های معنی‌دار عملکرد امتیازی تکواندو به شمار می‌آیند که قادر به تبیین ۵۴ درصد از واریانس عملکرد امتیازی می‌باشند. همچنین تحلیل ممیزی گام به گام نشان می‌دهد که شش متغیر زمان عکس‌العمل انتخابی، توان بی‌هوازی، خودکفایی، انگیزش رقابتی، زمان عکس‌العمل ساده و مهارت‌های روانی به ترتیب بیشترین قدرت تمییز تکواندوکاران انتخاب شده از حذف شده را دارند، طوری که در حدود ۷۵ درصد از پیش‌بینی‌ها و تفکیک شرکت‌کننده‌ها براساس متغیرهای روان شناختی، فیزیولوژیکی، و آمادگی حرکتی صحیح است. یافته‌های تحقیق بر ضرورت تأکید بر متغیرهای تعیین‌کننده عملکرد برای آماده‌سازی تکواندوکاران نخبه تأکید دارد.

لغات کلیدی:

آمادگی روانی، آمادگی فیزیولوژیکی، عملکرد، تکواندو

فصل اول: معرفی

۱-۱- مقدمه

امروزه تکواندو بعنوان یکی از رشته‌های ورزشی پر افتخار در ایران شناخته می‌شود که تاکنون عناوین بسیاری را در رقابت‌های المپیک، جهانی و آسیایی بخود اختصاص داده است. اهمیت این رشته و ظرفیت بالایی مدال‌آوری در آن دست‌اندرکاران این رشته را بر آن می‌دارد تا برای بهبود عملکرد ورزشکاران نخبه، عوامل مرتبط با اجرای موفق را مورد شناسایی قرار دهند. سال‌ها تحقیق و پژوهش در زمینه ورزش‌قهرمانی نشان داده است که رقابت موفق مستلزم یک مجموعه عوامل خاص روان‌شناختی و فیزیولوژیکی باشد. در سایه این دانش، درک رفتار ورزشی مقدور گشته و دست‌اندرکاران ورزش قهرمانی توانسته‌اند تا گام‌های قابل توجهی در جهت سمت و سو دادن به رفتار ورزشی ورزشکاران نخبه بردارند و برای جهت‌گیری عملکرد ورزشی آنان برنامه‌ریزی کنند. امروزه کمتر کسی پیدا می‌شود که بر ابعاد روانی فعالیت‌ها تأکید نداشته و آن را عامل محرک عملکرد معرفی نکرده باشد. با مروری بر ادبیات روان‌شناسی ورزش سازه‌های مختلفی مانند خودکفایی، هوش هیجانی، مهارت‌های روانی، انگیزش، هدف-گرایی، هویت ورزشی و نظیر آن بعنوان توانایی‌ها و ابعاد مهمی در موفقیت و عملکرد بهینه در رشته‌های ورزشی مختلف معرفی شده‌اند (هاردی، جونز و گولد، ۱۳۸۴).

از سوی دیگر، عملکرد موفق ورزشی در سطوح نخبگی نیازمند قابلیت‌های بدنی، حرکتی و ادراکی- حرکتی بالایی است و نیمرخ‌های ارائه شده از قابلیت‌های بدنی ورزشکاران نخبه در همه رشته‌ها تأییدکننده این امر می‌باشد. در این بین، رشته تکواندو به عنوان یکی از رشته‌های ورزشی پر قدمت، از این نیازمندی‌های روانی و جسمانی مستثنی نبوده و رسیدن به قهرمانی در آن مستلزم آگاهی از این مقتضات می‌باشد (هلر و همکاران^۱، ۱۹۹۸). با چنین رویکردی، پژوهش حاضر، برای شناسایی ارتباط تنگاتنگ و پراهمیت متغیرهای روان‌شناختی، فیزیولوژیکی، و ادراکی- حرکتی با عملکرد تکواندوکاران نخبه طرح‌ریزی شده است.

^۱Helleret al.

۱-۲- بیان مسأله

تکواندو به عنوان ورزشی که اجرای موفق آن نیازمند مهارت‌های حرکتی سریع و دقیق است، ظرفیت فیزیولوژیکی و روانشناختی بالایی را بویژه در سطح نخبگی اقتضاء می‌کند. نیازهای بدنی مسابقه تکواندو در حد بالایی قرار داشته و شامل متابولیسم هوازی، غیرهوازی و لاکتات می‌شود که تحت تأثیر سن، جنسیت، سطح تمرین، روش‌های تکنیکی و تاکتیکی مبارز قرار می‌گیرد (هلر و همکاران، ۱۹۹۸). تحقیقات پراکنده و محدودی که در سال‌های گذشته در رشته تکواندو انجام شده است، در بیشتر موارد بر متغیرهای فیزیولوژیکی متمرکز بوده است. به طور مثال، یونگ-جین^۱ (۱۹۸۹) ارتباط معنی‌داری بین سطح مهارت در تکواندو و توانایی‌های چابکی و تعادل ایستا و پویا مشاهده نکرد. همچنین هلر و همکارانش^۲ (۱۹۹۸) در بررسی ویژگی‌های فیزیولوژیکی تکواندوکاران کمر بند مشکی مرد و زن تیم ملی چکسلواکی، ویژگی‌های آنروپومتریکی، آمادگی جسمانی، توانایی‌های حرکتی، ادراکی حرکتی، عملکرد هوازی و ظرفیت بی‌هوازی را مورد مطالعه قرار دادند و دریافتند که تنها توان خروجی و زمان واکنش مشاهده‌ای اندام فوقانی در ارتباط معنی‌دار با عملکرد رقابنی تکواندوکاران نخبه می‌باشد. با وجود این تحقیقات که بیش از ۱۰ سال پیش صورت گرفته است، به نظر می‌رسد که نیاز به بررسی متغیرهای پیش‌بینی‌کننده عملکرد تکواندو همچنان به قوت خود باقیست.

از سوی دیگر، با رشد روانشناسی ورزش گزارشات متعددی به چشم می‌خورد که حکایت از نقش موثر سازه‌های روانشناختی (مانند هوش هیجانی، انگیزش رقابنی، خودکفایی، مهارت‌های روانی، هدفگرایی، هویت ورزشی و ...) در عملکرد دارد، اما جستجوهای محقق برای یافتن تحقیقات انجام شده در رشته تکواندو نشان داد که در این رشته رزمی به این متغیرهای کلیدی توجه چندانی نشده است. به طور کلی، نتایج تحقیقات در سایر رشته‌ها بیانگر آن است که نیازهای بدنی در ارتباط تنگاتنگ با نیازهای روانشناختی و ادراکی قرار دارند، به همین دلیل شناسایی ارتباط معنی‌دار بین ویژگی‌های فیزیولوژیکی و عملکرد بسیار مشکل است و احتمال دارد که عملکرد، بیشتر از ویژگی‌های فیزیولوژیکی صرف، تحت تأثیر ویژگی‌های روان-شناختی، ادراکی و عصبی- فیزیولوژیکی باشد؛ لذا توصیه شده است تا مطالعه عملکرد بصورت بررسی‌های چند متغیری صورت پذیرد (روی و بیانچدی، ۲۰۰۸).

¹Yomg-Jin

²Helleret al.

بطور کلی، با توجه به محدودیت یافته‌های پژوهشی در رشته تکواندو و نقش پراهمیتی که این یافته‌ها در برنامه‌ریزی صحیح تمرینی و بهبود عملکرد تکواندوکاران نخبه ایفاء می‌کند، تحقیق حاضر در صدد پاسخگویی به این سوال است که آیا متغیرهای روانشناختی، فیزیولوژیکی، و آمادگی حرکتی منتخب با عملکرد تکواندوکاران نخبه رابطه معنی‌دار دارند؟ و آیا می‌توان براساس این متغیرها به پیش‌بینی عملکرد تکواندوکاران نخبه پرداخت؟

۱-۳- اهمیت و ضرورت تحقیق

امروزه به اثبات رسیده است که حضور علوم مختلف در کنار ورزش قهرمانی جزو ضرورت‌های آماده‌سازی ورزشکاران برای رقابت‌های ورزشی است. تلاش‌های علمی در ورزش، دانسته‌های مربیان، ورزشکاران و همه دست‌اندرکاران ورزش قهرمانی را توسعه داده و دانش موجود را ارتقاء می‌دهد. در این راستا بررسی‌ها به خوبی نشان داده است که بسته به ماهیت و نیازهای هر رشته، عوامل مختلف روان‌شناختی و فیزیولوژیکی نقش‌های متفاوتی را در رشته‌های ورزشی مختلف ایفاء می‌کنند که نیاز به بررسی‌های اختصاصی دارد و رشته تکواندو نیز از این امر مستثنی نیست. اجرای تحقیق حاضر با توجه به محدودیت مطالعاتی موجود در این رشته ورزشی اطلاعات ارزنده‌ای در مورد ارتباط عوامل مختلف با عملکرد تکواندو در اختیار قرار می‌دهد، از این رو یافته‌های تحقیق حاضر در اولویت بندی عوامل مرتبط با موفقیت ورزشی در رشته تکواندو برای برنامه ریزی‌های تمرینی و طراحی مداخلات روان‌شناختی نقش کلیدی و کاربردی خواهد داشت که کلیه مربیان، روان‌شناسان ورزشی، مربیان بدنساز و ورزشکاران رشته تکواندو می‌توانند از مزایای آن بهره‌مند شوند.

علاوه بر این، متغیرهای مورد بررسی در تحقیق حاضر از جمله عواملی می‌باشند که تحقیقات مختلف نقش موثر آنها در عملکرد ورزشی را گزارش نموده‌اند. با توجه به این که برخی از این متغیرها بویژه متغیرهای روان‌شناختی در رشته تکواندو مورد بررسی قرار نگرفته است، لذا تحقیق حاضر نقطه شروعی برای توجه به نقش کاربردی این متغیرها در رشته تکواندو خواهد بود. از سوی دیگر، با توجه به همپوشی و تعدد متغیرهای روان‌شناختی و فقدان تحقیقی که به طور جامع، مجموعه‌ای از متغیرهای مهمی را بطور همزمان مورد بررسی قرار داده باشد، در سایه اجرای تحقیق حاضر درجه اهمیت هر یک از متغیرها در عملکرد ورزشی مشخص خواهد شد. در آخر با توجه به ابعاد تحقیق، نتایج به دست آمده می‌تواند برای فدراسیون تکواندو (مربیان و کارشناسان استعدادیابی) و مشاوران مرکز روانشناسی ورزش آکادمی ملی المپیک کاربرد داشته باشد.

۱-۴- اهداف تحقیق

هدف کلی:

هدف کلی این تحقیق پیش‌بینی عملکرد تکواندوکاران نخبه‌براساس منتخبی از متغیرهای روان‌شناختی، فیزیولوژیکی، و ادراکی- حرکتی می‌باشد.

اهداف اختصاصی:

اهداف اختصاصی تحقیق حاضر به شرح زیر است:

- توصیف سطح خودکفایی، هوش هیجانی، مهارت‌های روانی، انگیزه‌های رقابتی، هدف‌گرایی و هویت ورزشی تکواندوکاران نخبه بزرگسال
- توصیف سطح توان هوازی و بی‌هوازی تکواندوکاران نخبه بزرگسال
- توصیف زمان عکس‌العمل ساده و انتخابی تکواندوکاران نخبه بزرگسال
- توصیف عملکرد (امتیاز و نتیجه بازی) تکواندوکاران نخبه بزرگسال
- تعیین رابطه متغیرهای روان‌شناختی، فیزیولوژیکی، و ادراکی- حرکتی با عملکرد تکواندوکاران نخبه
- پیش‌بینی امتیاز تکواندوکاران نخبه‌براساس متغیرهای روان‌شناختی، فیزیولوژیکی، و ادراکی- حرکتی منتخب
- پیش‌بینی نتیجه انتخاب (انتخاب/ حذف) تکواندوکاران نخبه‌براساس متغیرهای روان‌شناختی، فیزیولوژیکی، و ادراکی- حرکتی منتخب

۱-۵- فرضیه‌های تحقیق

فرضیه‌های تحقیق به شرح زیر می‌باشد:

- ۱- متغیرهای روان‌شناختی، فیزیولوژیکی، و ادراکی- حرکتی منتخب بطور معنی‌داری با عملکرد تکواندوکاران نخبه رابطه دارند.
- ۲- متغیرهای روان‌شناختی، فیزیولوژیکی، و ادراکی- حرکتی منتخب بطور معنی‌داری عملکرد تکواندوکاران نخبه را پیش‌بینی می‌کنند.
- ۳- متغیرهای روان‌شناختی، فیزیولوژیکی، و ادراکی- حرکتی منتخب بطور معنی‌داری نتیجه انتخاب تکواندوکاران نخبه را پیش‌بینی می‌کنند.

۶-۱- پیش‌فرض‌های تحقیق

پیش‌فرض‌های این تحقیق شامل موارد ذیل می‌باشد:

- ۱- میزان درک شرکت‌کنندگان از پرسشنامه‌های روان‌شناختی‌کسان است.
- ۲- شرکت‌کنندگان به سوالات پرسشنامه‌ها صادقانه و با دقت پاسخ می‌دهند.
- ۳- شرکت‌کنندگان از انگیزه لازم برای تکمیل آزمون‌های بیشینه فیزیولوژیکی برخوردار هستند.
- ۴- عملکرد داوران در قبال تمام رقابت‌های شرکت‌کنندگان همسان و قابل قبول می‌باشد.

۷-۱- قلمرو تحقیق

شرایط ذیل به عنوان قلمرو تحقیق مد نظر محقق بوده است:

- ۱- شرکت‌کنندگان از هر دو جنسیت مرد و زن انتخاب شدند.
- ۲- سن شرکت‌کنندگان در دامنه ۱۸ تا ۳۱ سال قرار داشت.
- ۳- زمان گردآوری اطلاعات محدود به سال ۱۳۸۸ بود.
- ۴- شرکت‌کنندگان از نفرت دعوت شده به اولین اردوی تدارکاتی تیم ملی فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران بودند.

۸-۱- محدودیت‌های تحقیق

با وجود تلاش محقق برای کنترل متغیرهای مداخله‌گر، مواردی مانند وضعیت تغذیه‌ای، میزان خواب و سطح انگیزتگی شرکت‌کننده‌ها خارج از کنترل محقق بود. همچنین اثر موقتی احتمالی وقایع خاص و اثرگذار بر حالات روانی و هیجانی درست قبل از اجرای آزمون‌ها و اندازه‌گیری‌ها خارج از کنترل محقق بوده است.

۹-۱- تعاریف مفهومی و عملیاتی

خودکفایی^۱

خودکفایی به اعتقاد شخص درباره خود و عملکرد موفقیت آمیزش درباره وظایفی که به او محول شده تعریف می‌شود (بندورا، ۱۹۹۷). در این تحقیق میزان خودکفایی تکواندوکاران امتیازی در مقیاس اندازه‌گیری فاصله‌ای است که فرد در پرسشنامه محقق ساخته خودکفایی تکواندو بدست می‌آورد.

¹Self-efficacy

هوش هیجانی^۱

هوش هیجانی به عنوان مجموع شایستگی‌های هیجانی و اجتماعی تعریف شده که چگونگی و کیفیت ارتباط فرد با خود و دیگران را برای کنار آمدن با فشارها و تقاضاهای محیطی تعیین می‌کند (بار-ان، ۲۰۰۰). در این تحقیق سطح هوش هیجانی امتیازی در مقیاس اندازه‌گیری فاصله‌ای است که فرد از پرسشنامه هوش هیجانی سبیریاثیرینگ بدست می‌آورد.

مهارت‌های روانی^۲

مهارت‌های روانی، ویژگی‌های ذاتی یا اکتسابی هستند که در کنار مهارت‌های جسمانی و تکنیکی برای موفقیت ورزشکاران ضروری می‌باشند (هاردی، جونز، و گولد، ۱۳۸۴). مهارت‌های روانی براساس پرسشنامه سنجش مهارت‌های روانی اوتوا شامل توانایی‌های هدف-گزینی، اعتماد بنفس، تعهد، واکنش به استرس، آرمیدگی، کنترل ترس، نیروبخشی، تمرکز، بازیافت تمرکز، تصویرسازی ذهنی، تمرین ذهنی، و طرح مسابقه می‌باشند. در این تحقیق سطح مهارت‌های روانی شرکت‌کنندگان امتیازی در مقیاس اندازه‌گیری فاصله‌ای است که آنها از پرسشنامه سنجش مهارت‌های روانی اوتوا (OMSAT3) بدست می‌آورند.

انگیزه‌های رقابتی^۳

انواع انگیزه‌های خاص رقابت را شامل می‌شود که بر سه نوع انگیزه‌توان، انگیزه دستیابی به موفقیت و انگیزه اجتناب از شکست می‌باشد. «انگیزه توان» با ظرفیت تولید اثر (هوشیار یا غیر هوشیار) بر رفتار یا احساس‌دیگران و همچنین با شرکت در ورزشهای مستقیماً رقابتی ارتباط دارد. «انگیزه دستیابی به موفقیت» تمایل افراد به پیروزی است. «انگیزه اجتناب از شکست»، به ظرفیت واکنش‌جولانه فرد هنگام شکست اشاره دارد (ویلیس و لین، ۱۹۸۸). در این تحقیق میزان انگیزه‌های رقابتی شرکت‌کنندگان امتیازی در مقیاس اندازه‌گیری فاصله‌ای است که شرکت‌کننده‌ها از پرسشنامه نگرش ورزشی ویلیس^۴ (۱۹۸۲) بدست می‌آورند.

هدف‌گرایی^۵

افراد در تنظیم موفقیت خود برای انجام یک تکلیف دو نوع گرایش تکلیف‌گرایی (گرایش به توانایی و تلاش طی یک رویه خود استنادی) و خودگرایی (گرایش به صرف تلاش کمتر و

^۱ Emotional Intelligence (EI)

^۲ Mental Skills

^۳ Competitive Motives

^۴ Willis

^۵ Goal Orientation

نتیجه بیشتر) از خود نشان می‌دهند (دودا و نیکولز^۱، ۱۹۹۲). در این تحقیق میزان هدف‌گرایی شرکت‌کنندگان امتیازی در مقیاس اندازه‌گیری فاصله‌ای است که آنها از پرسشنامه تکلیف‌گرایی و خودگرایی در ورزش نیکولز (۱۹۸۳) بدست می‌آورند.

هویت ورزشی^۲

به درجه‌ای که یک فرد خود را در نقش ورزشکار مرور می‌کند، اطلاق می‌شود (بریور و همکاران^۳، ۱۹۹۳). در این تحقیق سطح هویت ورزشی امتیازی در مقیاس اندازه‌گیری فاصله‌ای است که فرد از مقیاس اندازه‌گیری هویت ورزشی بریور و کرونیوس^۴ (۲۰۰۱) بدست می‌آورد.

توان هوازی^۵

روشی که نیازهای بلند مدت فعالیت‌های بدن انسان را برآورده می‌کند توان هوازی نام دارد (هی وود، ترجمه‌ی نمازی زاده و اصلانخانی، ۱۳۸۴). در این تحقیق توان هوازی کمیتی در مقیاس اندازه‌گیری نسبتی است که براساس آزمون بروس در واحد میلی‌لیتر در هر کیلوگرم وزن بدن در هر دقیقه سنجیده می‌شود.

توان بی‌هوازی^۶

میزان و توانایی بدن انسان برای مواجه شدن با نیازهای کوتاه مدت فعالیت‌های بدنی را توان بی‌هوازی گویند (هی وود، ترجمه‌ی نمازی زاده و اصلانخانی، ۱۳۸۴). در این تحقیق توان بی‌هوازی کمیتی در مقیاس اندازه‌گیری نسبتی است که براساس آزمون وینگیت در واحد وات سنجیده می‌شود.

زمان واکنش^۷

زمان واکنش یک پارامتر بسیار حساس و عینی است که منعکس‌کننده عملکرد شناختی و حرکتی می‌باشد (میلر^۸، ۱۹۸۶). زمان واکنش به زمان اندازه‌گیری شده بین ارائه یک محرک و اجرای پاسخ مناسب به آن محرک اطلاق می‌شود (باتوینیک و تامپسون^۹، ۱۹۶۶). در تحقیق

¹Duda & Nicholls

²Athletic Identity

³Brewer et al.

⁴Brewer & Cornelius

⁵Aerobic Power

⁶Anaerobic Power

⁷Reaction Time

⁸Miler

⁹Botwinick and Thompson

حاضر زمان واکنش کمیتی در مقیاس اندازمگیری نسبتی است که براساس آزمون استاندارد آزمایشگاهی زمان واکنش ساده و انتخابی در واحد هزارم ثانیه سنجیده می‌شود.

عملکرد تکواندو

در تحقیق حاضر عملکرد تکواندو به دو صورت عملکرد امتیازی و نتیجه(انتخاب/عدم انتخاب) مورد بررسی قرار می‌گیرد. عملکرد امتیازی از میانگین امتیازهای کسب شده در مجموع سه بازی که به منظور انتخاب نفرات اصلی تیم ملی بصورت رسمی در سال ۱۳۸۸ برگزار شد مشخص گردید. همچنین نتیجه بصورت انتخاب (دو نفر انتخاب شده؛ نفر اصلی و ذخیره) یا عدم انتخاب (دو نفر حذف شده) تعیین گردید.

فصل دوم

زیربنای نظری و پیشینه تحقیق

فصل دو شامل دو بخش می‌باشد. در بخش اول مبانی نظری و ادبیات مرتبط با متغیرهای تحقیق ارائه شده و سپس در بخش دوم به پیشینه تحقیق که شامل خلاصه‌ای از تحقیقات و مطالعات مرتبط با موضوع تحقیق است پرداخته شده و در پایان فصل یک جمع‌بندی از نتایج مطالعات ارائه می‌شود.

۲-۱- زیربنای نظری

۲-۱-۱- خودکفایی^۱

میزان برآورده شدن معیارها از سوی ما احساس خودکفایی ما را تعیین می‌کند که یکی از جنبه مهم خود یا خویشتن در نظریه یادگیری اجتماعی^۲ بندورا است. خودکفایی به احساس عزت نفس و ارزش خود، احساس کفایت و کارایی در برخورد با زندگی اطلاق می‌شود. بندورا آنرا ادراک ما از توانایی خود “در تولید و تنظیم رویدادها” در زندگی می‌داند (بندورا، ۱۹۸۲، ص ۱۲۲). برای اولین بار، بندورا (۱۹۷۷) این سازه را در مقاله‌ای تحت عنوان، خودکفایی: تئوری همسان سازی پاداش در تفسیر رفتار منتشر نمود. رسیدن به معیارهای عملکردمان و حفظ آنها احساس خودکفایی ما را افزایش می‌دهد. ناتوانی در رسیدن و حفظ این معیارها احساس خودکفایی ما را کاهش می‌دهد. افرادی که معیارهای بسیار بالا و غیر واقع‌بینانه‌ای برای عملکرد وضع می‌کنند- یعنی، کسانی که انتظارهای رفتاری خود را بر مبنای رفتار سرمشکهای فوق‌العاده موثر قرار داده و به طور مداوم می‌کوشند که علی‌رغم شکستهای پیاپی، خود را به آن معیارها می‌رسانند- ممکن است خود را شدیداً تنبیه کنند. چنین کاری به آسانی می‌تواند منجر به افسردگی، دلسردی، خودخوارشماری و احساس بی‌ارزش بودن شود. این احساس خودساخته ممکن است به انواع رفتارهای نامطلوب منجر شوند. بندورا دریافته است که افرادی که از لحاظ احساس خودکفایی ضعیف هستند، ممکن است به الکل، کنارگیری یا به دنیایی خیالی روی آورند که در آن می‌توانند به سطحی بالاتر از ظرفیت و توانایی خود نایل شوند (شولتز، ترجمه کریمی و همکاران، ۱۳۸۶).

افراد دارای احساس خودکفایی ضعیف، احساس درماندگی دارند و در اعمال هر گونه نفوذ و تأثیر روی رویدادها و شرایطی که آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، ناتوان هستند. در نتیجه آنها معتقدند که هر کوششی که هم انجام دهند، بی‌فایده و بی‌نتیجه است. جای تعجب نیست که آنان اندوهگین و قویاً نگران هستند. وقتی با مانع یا مسئله‌ای روبه‌رو می‌شوند، اگر کوششهای اولیه

¹Self-efficacy

²Social Learning