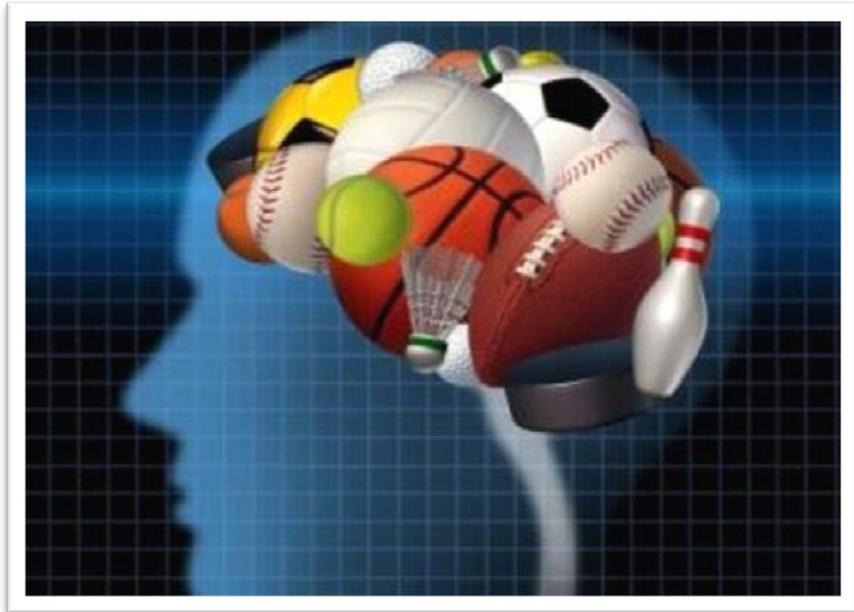


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

زبان تخصصی ۲

Sport Psychology



Key words:

- + motivation
- + competent
- + self-determining
- + intrinsic motivation
- + extrinsic motivation
- + reinforcements
- + behavior
- + tangible
- + intrinsic reward
- + encourage
- + supportive environment
- + athlete-administered
- + coach-administered
- + professional sports
- + exorbitant salaries
- + purchase materials
- + extrinsic reward
- + manipulating

Motivation in Sport Psychology

Psychologists consider motivation to consist of two dimensions: **intensity and direction**. Intensity is concerned with how activated or energized the person is, that is, how much effort is being given to reach a certain goal.

Direction is concerned with choosing a goal. Psychologists talk about people approaching or avoiding a task, and understanding why they do so. In sports, coaches are frequently interested in knowing why a talented youngster will not play a particular sport, or why someone quits the team. The answer to such questions lies in the goals of the person.

Understanding the person's needs, which are the bases of the person's goals, is among the most important aspects of motivation. Motivation has two sources, from inside the person (intrinsic) and from outside the person (extrinsic).

People who are intrinsically motivated have an inner striving to be competent and self-determining, to master the task, to be successful. These qualities of competence, self-determination, mastery, and success are goals pursued by those who are intrinsically motivated, and when achieved are their own rewards.

In sport, athletes who play the game because they love the game are intrinsically motivated. They play for inner pride, which is what compels them to do their best even when no one is watching.

Extrinsic motivation comes from other people through positive and negative reinforcements. (Reinforcements are those things that increase or decrease the likelihood of certain behaviors recurring)

These reinforcements may be tangible items, such as trophies or money, or intangible items, such as praise and public recognition. When these reinforcements are received, they are known as extrinsic rewards.

It is entirely possible, and most often likely, that athletes play sports for both intrinsic and extrinsic rewards. However, the importance that each athlete assigns to these two types of rewards can vary substantially. These individual differences are important for coaches to understand

نقش انگیزش در روانشناسی ورزشی

روانشناسان انگیزه را دارای دو بعد می‌دانند: **شدت و جهت**. شدت در این مورد است که فرد تا چه اندازه فعال یا با انرژی است، یعنی، چه میزان کوشش برای دستیابی به هدف صرف می‌شود. جهت راجع به انتخاب هدف است.

روانشناسان راجع به افرادی صحبت می‌کنند که کاری را انجام می‌دهند یا از آن خودداری می‌کنند و می‌دانند که آنها چرا این کار را انجام می‌دهند. در ورزشها نیز مربیان اغلب علاقمند هستند که بدانند چرا یک جوان با استعداد به ورزش خاصی نمی‌پردازد یا چرا فردی تیم را ترک می‌کند.

درک نیازهای فرد که پایه اهداف او است، از مهمترین مقوله‌های انگیزه است. انگیزه دو منبع دارد، از درون شخص (درونی) و از بیرون فرد (بیرونی)

افرادی که از درون برانگیخته می‌شوند کشش درونی دارند که جزئی از گروه و نقش آفرین باشند. فعالیت را رهبری کنند و موفق باشند. این کیفیت‌های رقابت، نقش آفرینی شخصی و ریاست و موفقیت اهدافی هستند که توسط افرادی مطرح می‌شوند که به صورت درونی با انگیزه هستند. و با حصول این اهداف پاداش خود را دریافت می‌نمایند.

در ورزش، ورزشکارانی که بدلیل عشق به بازی مسابقه می‌دهند از لحاظ درونی با انگیزه هستند. آنها برای افتخار درونی بازی می‌کنند که این افتخار آنها را کامل می‌کند تا تمام سعی خود را به کار گیرند حتی زمانی که هیچ فردی آنها را تماشا نمی‌کنند.

انگیزه بیرونی از افراد دیگر و از طریق تشویق‌های منفی و مثبت ناشی می‌شود. (تشویق یعنی مواردی که احتمال دوباره تکرار شدن رفتارهای خاصی را افزایش یا کاهش می‌دهد).

این تشویق‌ها ممکن است موارد مادی مانند جوایز یا پول باشد یا موارد غیر مادی مانند تحسین و شناخته شدن توسط مردم باشد. هنگامی که این تشویق‌ها دریافت می‌شود بعنوان پاداش‌های بیرونی شناخته می‌شوند.

کاملاً ممکن است و اغلب احتمال می‌رود که ورزشکاران ورزش را برای پاداش‌های بیرونی و درونی بازی کنند. با این وجود، اهمیتی که هر ورزشکار برای هر یک از این دو نوع پاداش قائل است اساساً تغییر می‌کند. درک این تفاوت‌های فردی برای مربیان مهم است.