

## بررسی سیستم انگیزشی برای جذب دانش آموزان و توسعه ی فعالیت های ورزشی آنها

### Studying incentive system to attract students and develop they sports activities

**Neda Mostashiri**

M.A. Degree in Business  
Management- Semnan University  
employee

ندا مستشیری

دانش آموخته ی کارشناسی ارشد مدیریت  
بازرگانی، کارمند دانشگاه سمنان

**Elnaz Mostashiri\***

M.A. Degree in Educational  
science- Semnan payam noor  
University Master-teacher-  
m5mostashiri@yahoo.com

سیده الناز مستشیری\*  
(نویسنده مسئول)

دانش آموخته کارشناسی ارشد علوم تربیتی  
دانشگاه علامه طباطبایی تهران، آموزگار مدرسه  
غیر دولتی و مدرس دانشگاه پیام نور سمنان

**Mehrnaz Mostashiri**

Human sports science graduate  
student University of Semnan

سیده مهناز مستشیری

دانشجوی کارشناسی علوم ورزشی انسانی

**Somaye Bahar**

M.A. Degree in Education  
Management- Semnan University  
employee

دانشگاه سمنان

سمیه بهار

دانش آموخته ی کارشناسی ارشد مدیریت  
آموزشی، کارمند دانشگاه سمنان

#### Abstract

The present article aims investigate the motivational system to attract students and development sporting activities they performed. Researchers have tried to find solutions in order to attract and develop the most motivated students in sporting activities creates And motivational systems to attract and develop students in sports activities is inefficient. A questionnaire was used to collect information. its validity was

#### چکیده

مقاله حاضر با هدف بررسی سیستم انگیزشی برای جذب دانش آموزان و توسعه ی فعالیت های ورزشی آنها انجام شده است. محقق سعی در یافتن راهکارهایی که بیشترین انگیزش را در جهت جذب و توسعه شرکت دانش آموزان در فعالیتهای ورزشی ایجاد می کند و سیستم انگیزشی که در جذب و توسعه شرکت دانش

confirmed by the judgment. Alpha coefficient of the questionnaire was 0.9, The reliability of the questionnaire had also been confirmed. To determine the mass of the sample Community 112,654 spectators who students in Semnan Morgan & KREJCIE used the table, The number of 384 students were selected. Friedman's test data for analysis software SPSS was used. Results indicated a lack of appropriate classes and sports facilities, notional of the effects of exercise in a healthy and the highest rating factors such as concern over the damage, interest in lead the team, increasing confidence to have the lowest score. Among the factors that cause motivated students to become sports activities, physical need is most effective and need to power the least effect. So appropriate incentive system to attract students to the exciting sports due to the physical needs are provided, Designed to parents and students to be introduced.

**Keywords:** Motivational Systems, Excited, sport activities, Attract and develop

آموزان در فعالیتهای ورزشی ناکارآمد است دارد. برای جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه محقق استفاده گردید، که روایی آن به روش قضاوتی تأیید شده است. ضریب آلفای پرسشنامه ۰٫۹۳ بدست آمد و پایایی پرسشنامه نیز تأیید شده است. جهت برآورد اندازه حجم نمونه از جامعه ۱۱۲۶۵۴ نفری دانش آموزان شهر سمنان از جدول کرجسی و مورگان استفاده گردیده، و تعداد نمونه ۳۸۴ دانش آموز انتخاب گردید. برای تحلیل داده ها از آزمون فریدمن در نرم افزار SPSS استفاده شده است، که یافته ها نشان داد نبودن کلاسها و امکانات ورزشی مناسب، تصور از تاثیر ورزش در سلامتی و شادابی بخشیدن دارای بالاترین امتیاز بوده و عواملی همچون نگرانی از آسیب دیدن، میزان علاقه به رهبری تیم، افزایش اعتماد به نفس پایین ترین امتیاز را به خود اختصاص داده اند. از میان عواملی که سبب برانگیختگی دانش آموزان جهت انجام امور ورزشی میگردد، نیاز فیزیکی بدن بیشترین تاثیر و نیاز به قدرت کمترین تاثیر را دارد. لذا سیستم انگیزشی مناسب جهت جذب دانش آموزان که در آن ورزشی های هیجان انگیز با توجه به نیازهای فیزیکی بدن تامین شده باشد، طراحی و سپس به والدین و دانش آموزان معرفی گردد.

**واژه های کلیدی:** سیستم انگیزشی  
برانگیختگی، فعالیتهای ورزشی، جذب و توسعه

دریافت: خرداد ۹۵ پذیرش: شهریور ۹۵

## مقدمه

تربیت بدنی و ورزش در مدارس، همیشه موضوعی بحث برانگیز برای معلمان و مربیان فعال ورزشی و حتی اولیای دانش آموزان بوده؛ درسی بسیار مهم و حساس برای کودکان و دانش آموزان در مقاطع سنی گوناگون که هنوز جایگاه لازم را در بین برنامه های آموزشی پیدا نکرده است. اکثر اساتید، معلمان و مربیان تربیت بدنی معتقدند که این درس بخش مهمی از برنامه ی آموزشی مدرسه و فرایند تربیت و پرورش کودکان، نوجوانان و جوانان را تشکیل می دهد و در به شرایط ویژه و استانداردی نیاز دارد که در بسیاری از مدارس دیده نمی شود (کریمی، ۱۳۸۹).

نقش ورزش و تربیت بدنی به عنوان راهبردی که توانایی بالقوه ای را در یاری رساندن به اهداف سلامتی، اجتماعی و اقتصادی دارد، بسیار حائز اهمیت می باشد (مشاوران جنسیس ایرلند شمالی، ۲۰۰۵).

امروزه ورزش در درمان اختلالات روحی و روانی مورد توجه طب ورزش و روان درمانی قرار گرفته است. فشارهای روحی و عصبی که هر روزه با ماشینی شدن زندگی بیشتر شده و استرس های روزمره زندگی افزوده می گردند، متخصصان و کارشناسان را بر آن داشته است که از ورزش به عنوان واکنشی جهت درمان بیماریهای جسمی و روانی استفاده کنند، زیرا ورزش یکی از ساده ترین، بی خطرترین، کم هزینه ترین و طبیعی ترین راههای مقابله با مشکلات جسمی و روحی است (بنائی، ۱۳۸۴).

آسیب پذیری دوره نوجوانی و جوانی باعث می شود که تعدادی از افراد این گروه سنی تحت تاثیر شرایط نامساعد خانوادگی و اجتماعی و عناصر مربوط به آنها به صور مختلف در مسیر روابط ناسالم قرارگیرند. داشتن خصلت جوانمردی و مقابله در برابر تجاوزگری ها و بی عدالتی ها از ویژگی های دوران جوانی است که انحطاط اخلاقی و فرهنگی می تواند آن را به خشونت و لاپالایی گری بکشاند. در صورتی که فعالیت ورزشی، بخصوص در بعد حرفه ای برای ورزشکاران و جبهه اجتماعی کسب

می کند و احساس لیاقت و شایستگی و برتری را در آنان افزایش داده و افکارو ذهنیاتشان در زمینه های مثبت و مساعد سیر می کند در نتیجه با تصمیم گیری های صحیح و منطقی می توانند در جنبه های مثبت ابراز وجود کنند(دانش، ۱۳۷۸).

روانشناسان اجتماعی همواره بر این نکته تاکید کرده اند که یک انگیزه درونی برای رفتار شایسته در انسان وجود دارد و این میل به شایستگی و مهار شخصی در قلمرو ورزش، میدان عمل گسترده ای می یابد؛ به این دلیل که ورزش از فرصت های برخورد با موانع و مشکل ها در ورزش، احساس فردی شخص را از شایستگی و مهار خویشتن افزایش می دهد(آهولا و هتفیلد<sup>۱</sup>، ۱۳۷۲).

درس تربیت بدنی و ورزش از شرایط خاصی در بین برنامه های آموزشی مدارس برخوردار است. از یک طرف ارتقای کیفی این درس و دستیابی به اهداف عالی آن به امکانات و تسهیلات ورزشی بستگی دارد. از طرف دیگر، این درس برای پاسخگویی به نیازهای متنوع و متغیر دانش آموزان بر اساس اهداف حیطه های تربیتی مانند اهداف شناختی، روانی - حرکتی و عاطفی در برنامه درسی قرار گرفته است(رضانی نژاد، ۱۳۸۸).

روان شناسی ورزشی درصدد فراهم آوردن اطلاعاتی درباره ی نقش عوامل و فاکتور های روانشناسی در ورزش، بازی و فعالیت های جسمانی می باشد و هدف آن آموزش مشارکت های روانی، رفتاری، روانی - اجتماعی و مهارت های کنترل هیجانات در شرایط ورزشی، تمرین و فعالیت های فیزیکی با استفاده از روش های روانشناختی است (بالیش، ایس، و اسچولتی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۳، ص ۴۱۳).

یکی از موضوعات مهم روانشناسی ورزش که در میزان و شدت عملکرد ورزشکاران موثر است، انگیزش می باشد(ملکی، محمد زاده، سید عامری، و زمانی فر، ۱۳۹۰: ۵۶).

<sup>1</sup> Ahola & Hatfield

<sup>2</sup> Balish & Eys & Schulte

انگیزش، یک مفهوم وسیع است. این مفهوم چندین واژه دیگر را که توصیف کننده عوامل مؤثر در انرژی و هدایت رفتار ما است نظیر: نیازها، علایق، ارزش ها، گرایش ها، اشتیاق ها و مشوق ها را دربرمی گیرد (گیج و برلاینر<sup>۱</sup>، ۱۳۷۴، ص. ۴۷۰).

در زندگی هر یک از ما، انگیزش میتواند کارکردی چند بعدی داشته باشد: تصورات ما را نسبت به زندگی مشخص سازد؛ ما را به دیگران بشناساند؛ تعیین کننده ی روابط و تعامل با دیگران باشد؛ در انتخابها، علایق ها و تصمیم گیریهای ما نقش مؤثری ایفا کند؛ تعیین کننده ی میل به پیشرفت و موفقیت در زندگی و فعالیتها باشد. در مجموع، انگیزش محور هم هی فعالیتهای زندگی ماست و جهت گیری نگرشها و رفتارهایمان را مشخص می سازد (اصالانی، مجدفر، و سلیقه دار، ۱۳۸۹).

نظریه های انگیزشی به دو دسته کلی تقسیم می شوند:

محتوایی: نظریه های محتوایی از توصیف «هست» و «نیازها» صحبت می کنند و نظریه پردازان محتوایی درصدد شناخت و مشخص کردن عواملی هستند که موجب انگیزش انسان برای کار می شود. به عبارت دیگر تئوریهای محتوایی بیشتر به مسائل درونی انسان و عوامل انگیزش توجه دارند و در جستجوی چیزهایی هستند که رفتار فرد را برای انجام کار فعال می سازد.

فرایندی: این نظریه ها بیشتر شناختی هستند و به چرایی ها پاسخ می دهند. عوامل مؤثر در انگیزش چندان مورد توجه نظریه های فرایندی قرار نمی گیرد. این نظریه ها، فرایندهای رفتاری موجود زنده را مورد نظر قرار می دهند. به عبارت دیگر چگونگی آغاز و تداوم رفتار بررسی شده و دلیل توقف آن تبیین می شود. همه الگوهای فرایندی سعی دارند متغیرهای عمده ای را که در انتخاب سطح فعالیت برای انجام کار مؤثر هستند، مشخص نمایند. معمولاً متغیرهایی مانند نیازها، انتظاراتها، پاداشها و تقویت کننده ها مورد توجه قرار می گیرند. علاوه بر این، الگوهای فرایندی درصد یافتن کنش

<sup>1</sup> Gage & Berliner

متقابل این متغیرها با متغیرهای وابسته ای چون خشنودی شغلی کارکنان می باشند (نایلی، ۱۳۷۳، ص.۲۵).

انجام هر کاری به ویژه درزمینه ورزش، دارای منبع انگیزشی است و هدف انگیزش تقویت اعمال و احساس های مطلوب ورزشکاران است که همین حالات مطلوب کمک شایانی به ورزشکار در مطرح شدن وی در سطح ملی و بین المللی می کند (گیل و والراند و آمورا<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰، ص.۱۵۵).

مفهوم انگیزه در ورزش و مشارکت در فعالیت گروهی بسیار مهم است. میزان تلاش و فعالیت هر ورزشکار در مسیر موفقیت به میزان انگیزه وی بستگی دارد مردم انگیزه های مختلفی برای شرکت در فعالیت های ورزشی دارند: لذت بردن، تناسب اندام، برقراری روابط اجتماعی، رسیدن به قدرت، دستیابی به شهرت، نیاز به مورد توجه بودن، دوست یابی، احساس تعلق داشتن و مانند آن ها، انگیزه هایی اند که بازیکنان را به سوی ورزش کردن سوق می دهند. همان گونه که اشاره شد، این انگیزه ها دو دسته اند؛ انگیزه های درونی و انگیزه های بیرونی. انگیزه های درونی در ورزش انگیزه هایی اند که خواست درونی بازیکن را برای رسیدن به یک هدف یا خواسته تقویت می کنند. برای مثال، بسکتبالیستی که برای افزایش مهارت خود در بسکتبال به این ورزش می پردازد، انگیزه درونی دارد. گذشته از انگیزه های درونی، انگیزه های بیرونی برخاسته از نیروهایی اند که ورزشکار از بیرون از نهاد خود از آن ها تأثیر می گیرد. مثلاً ورزشکاران گاهی برای تأیید اجتماعی، پاداش و غیره به ورزشی روی می آورند یا آن را ادامه می دهند. ملاحظات بالا نه تنها ضرورت شناخت نیازها در ورزشکاران و برانگیختگی آن ها را از سوی مربیان روشن می سازد، بلکه به ورزشکاران، به ویژه آن هایی که به دنبال ادامه فعالیت خود در سطوح بالا هستند، می گوید که به بازنگری در انگیزه های خود بپردازند و بکوشند با توجه به آن چه می آموزند، آن ها را دوباره تنظیم کنند. به یاد داشته باشید که انگیزه شرکت در فعالیت

<sup>1</sup> Gill & Vallerand & Amoura

های ورزشی در ورزشکاران مختلف با هم متفاوت است. گاهی چندین انگیزه یکدیگر را تقویت می کنند و گاهی نیز می توانند به ایجاد تضادهای درونی بینجامند (مختاری، ۱۳۸۷، ص. ۲۳).

مربیان مدارس با بهره گیری از منابع مختلف علمی (کتب، مقالات، سایت ها، کارگاه های آموزشی و...)، سعی در آموزش اصولی و علمی مهارت های پایه در کارآموزان کنند. همچنین مربیان می توانند از طریق روش ها مستقیمی مانند اطاعت، همانند سازی، و درونی سازی و یا از روش های غیرمستقیم که محیط را تغییر می دهد، در ورزشکاران انگیزه ایجا کنند. کلید برانگیختن، آگاهی از نیازهای ورزشکاران است. مانند نیاز به تهییج و تفریح، نیاز به پیوستگی با دیگران، و نیاز به احساس ارزشمندی. (مارتنز، ۱۳۸۵).

همان گونه که ورزشکاران انگیزه های متفاوتی برای شرکت در فعالیت های ورزشی دارند، عواملی هم که سبب کاهش انگیزه می شوند، بسیارند. مثلاً اگر کسی که به انگیزه توانمند شدن و بهبود مهارت های جسمانی در ورزش شرکت می کند، چنین احساس کند که فعالیت ورزشی نمی تواند به توانمند شدن او کمکی کند، انگیزه اش کاهش می یابد یا از بین می رود.

اگر انگیزه ورزشکار یافتن دوستان جدید باشد، عجیب نخواهد بود که اگر بازیکنان تیمی که در آن قرار گرفته، رفتاری خصمانه یا حتی بیگانه وار با هم داشته باشند، او انگیزه خود را از دست بدهد. بی گمان می دانید که اگر انگیزه تمایل به عضوی از گروه بودن باشد، لازم است که در گروه پذیرفته شود تا این انگیزه کاهش نیابد، انگیزه مشارکت ورزشی خود را از دست ندهد.

اما بررسی های علمی نشان داده اند که کودکان معمولاً برای به نمایش گذاشتن توانایی خود برانگیخته می شوند، از این رو به دنبال راه های تسلط و ایجاد مهارت در خود هستند تا از این طریق از فرصت های آموزشی استفاده کنند و مهارت های خود را نشان دهند. در این میان، آن هایی انگیزه بیش تر و قوی تری خواهند داشت که

پندارند توانایی لازم را دارند و می توانند وضعیت موجود را کنترل کنند، کودکان همچنین دلایل شرکت در فعالیت ورزشی یا کناره گیری از آن را بیش تر مربوط به مربیان و رضایت اطرافیان از خود می دانند. در مقابل انگیزه جوانان و میانسالان از فعالیت ورزشی، داشتن آمادگی و تناسب جسمی است و چنان چه زمانی بدانند که تلاش ورزشی شان به این جهت ختم نمی شود، ممکن است آن را رها کنند (مختاری، ۱۳۸۷، ص ص. ۲۶-۲۷).

عزت نفس عامل رشد روانی افراد بوده و اثرات برجسته ای را در جریان فکری، احساسات، ارزش ها و هدف های فرد ایفا می کند و باعث انگیزش پیشرفت در فرد می شود. بین عزت نفس و انگیزش پیشرفت در هر دو گروه رابطه معنی دار مثبت وجود دارد.

به نظر می رسد باورهای ورزشکاران در عملکردشان تأثیر می گذارد. بنابراین جهت دستیابی به آمادگی بدنی و مهارت های ورزشی از طریق برنامه ریزی های صحیح در جلسات تمرینی و فراهم کردن شرایط آموزشی به گونه ای که ورزشکاران در تجربیات حرکتی خود به موفقیت برسند، باعث می شود که ورزشکار خود را با کفایت احساس کند و این احساس کفایت از مهمترین متغیرهای انگیزشی است که سبب افزایش انگیزش پیشرفت در ورزشکار می شود. (ملکی و همکاران، ۱۳۹۰).

بین انگیزش مشارکت در ورزشهای برخورداردی و غیر برخورداردی اختلاف معنا داری وجود دارد بطوریکه انگیزش مشارکت در ورزشهای انفرادی و گروهی غیر برخورداردی بیش از ورزشهای برخورداردی بود. در مقایسه انگیزش مشارکت رشته های گروهی و انفرادی نتایج نشان داد که انگیزش مشارکت ورزشکاران گروهی بیش از ورزشکاران رشته های انفرادی بود (حاتمی و همکاران، ۱۳۹۰).

نقش واسطه ای نیازهای روانشناختی در تأثیر جو انگیزشی تبهرمحور بر انگیزش خودمختاری، به ترتیب از طریق وابستگی، شایستگی و استقلال تأیید شده است و جو انگیزشی تبهرمحور، متغیر انگیزشی مهمی در ورزش کودکان پسر است و از طریق



نیازهای واسطه ای بر انگیزش خودمختاری آنان تأثیر دارد. (احمدی و همکاران، ۱۳۹۱).

شناخت عوامل موثر بر توسعه ورزش همگانی مثل انگیزه ها و موانع مشارکت ورزشی افراد به برنامه ریزان کمک خواهد کرد تا با اتخاذ تدابیر مناسب به رفع موانع بپردازند. (مهدی زاده و اندام، ۱۳۹۳).

وجود انگیزه پیشرفت و عزت نفس در ورزشکاران عاملی مهم در دستاوردهای ورزشی آنها در رده های ملی و بین المللی است. و انگیزه پیشرفت، عزت نفس کلی و عزت نفس اجتماعی ورزشکاران نخبه به طور معناداری بیشتر از ورزشکاران عادی است. (ططری و همکاران، ۱۳۹۴).

برای توسعه شرکت مردم در فعالیتهای ورزشی نیاز به توانمند سازی و بالا بردن روحیه اعتماد به نفس آنان است. تواناسازی به این معنا است که افراد را به طور ساده تشویق کنیم تا نقش فعال تری در کار خود ایفا کنند و تا آنجا پیش روند که مسئولیت بهبود فعالیتهای خویش را بر عهده بگیرند (باقریان، ۱۳۸۱).

تحریک مثبت تأثیر کلاس های تربیت بدنی عامل اصلی در جذب تعداد زیادی از دانش آموزان به شرکت در فعالیت های جسمانی در دوره پیش دانشگاهی است، حتی اگر این واحد درسی در دانشگاه اختیاری باشد، همچنین درس تربیت بدنی اثر مهمی بر کاهش استرس و از بین رفتن آن دارد (دامیترسکیو و اوتویی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳).

برخی از استراتژی های انگیزشی برای جذب دانش آموزان در فعالیت فیزیکی آموزش عبارتند از: تنوع فعالیت های آموزشی و افزایش جذابیت فعالیت های آموزش و پرورش. و در مورد راهبردهای انگیزشی برگزاری دوره های آموزشی در موره شیوه ی زندگی و استفاده از مواد غذایی سالم و استفاده از مسابقات و رقابت های کلاسی همچنین کیفیت تدریس معلم را می توان نام برد (ام. گانسیو<sup>۲</sup> و او. گانسیو، ۲۰۱۴).

<sup>1</sup> Dumitrescu & Otoiu

<sup>2</sup> Ganciu

بررسی سیستم انگیزشی برای جذب دانش آموزان و توسعه ی فعالیت های ورزشی آنها

گیل و همکاران انگیزش پیشرفت در ورزش و رقابت را ورزش گرایی نامیدند (گیل، والراند و آمورا، ۲۰۱۰: ۱۵۵). ورزش گرایی ویژگی بارز افراد موفق است و نقش عمده ای در بهبود، اجرای ورزش به دلیل تشویق ورزشکار به افزایش تلاش و اعتماد به نفس دارد (واعظ موسوی، ۱۳۸۶، ص. ۳۸).

فرهنگ لغت آکسفورد نیز فعل توانا سازی را به عنوان توانا ساختن و به معنای ایجاد شرایط لازم برای بهبود انگیزش افراد در انجام وظایف خویش، از طریق پرورش احساس کفایت نفس تعریف کرده است. اما برای تحقق کامل آن شرایط دیگری نیز لازم است. بنابراین توانا سازی فرایندی است شامل دو مرحله:

۱- فرآیند تقویت عزت نفس، از طریق شناسایی و معرفی شرایط و عواملی که احساس عدم برخورداری از قدرت را در افراد موجب شده.

۲- تلاش در جهت رفع شرایط و عوامل یاد شده. (فرهنگ لغت آکسفورد)<sup>۱</sup>

تردید نیست که همه ما با واژه انگیزه آشنایی داریم. همه آدم ها با انگیزه کافی برای ورزش کردن به دنیا نمی آیند. از منظر عملی و نظری، انگیزه بخش جدایی ناپذیر انجام هر عملی است. گاهی پیوند میان انگیزه و کسب نتیجه مطلوب ممکن است تا حدودی نامشخص باشد؛ چنان که یک تیم ورزشی بسیار با انگیزه لزوماً تیم برنده نباشد، اما معمولاً باور بر این است که اگر انگیزه ای نباشد، هیچ عملی رخ نمی دهد. در پهنه ورزش نیز انگیزه می تواند بر علاقه ورزشکار به تلاش و فعالیت بیفزاید. روان شناسان ورزشی، کارشناسان تغذیه و روان شناسان تربیت بدنی سالها برای تشخیص عامل ایجاد انگیزه در افراد غیر متحرک تلاش نموده اند.

طی بررسی های انجام شده، مشخص شده متاسفانه کودکان و نوجوانان به طور کامل فعال و با تحرک نیستند، پس ضروری است بچه ها به ورزشهایی بپردازند که برای بهبود سلامتی و نیز ارتقای سطح سلامت آنها مفید باشد.

<sup>1</sup> Oxford English Dictionary

بالا بردن انگیزه هم علم است هم هنر. اعتقاد بر این است که میتوان با مطالعه اصول مربوط به انگیزه، تغییراتی آفرید که این تغییرات ممکن است سهم عمده ای در جذب و توسعه مردم در فعالیتهای ورزشی داشته باشد. درخصوص ایجاد انگیزش در ورزش کتب گوناگونی نوشته شده، اما تحقیقات پیرامون این موضوع در کشور ما بسیار اندک است.

انگیزه های قوی و مهم برای شرکت در فعالیت های فیزیکی بین نوع فعالیت، سن و جنسیت در بزرگسالان متفاوت است. درک انگیزه های موثر بر مشارکت فعالیت های فیزیکی برای ترویج ارتقای سطوح بالاتری از مشارکت بسیار مهم است (مولا نوروژی، خو و موریس<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵). بازی های ویدئویی فعال احتمالاً به عنوان یک جزء اصلی در مبارزه با چاقی در دوران کودکی در نظر گرفته شده است و می تواند به مشکل کم تحرکی کودکان کمک کنند، البته هرگز جایگزین فعالیت های فیزیکی نمی شوند و از بازی های ویدئویی برای تحرک بیشتر دانش آموزان در مدارس نیز می توان استفاده کرد (ژانگ، مور، گیو، چپو، و گائو<sup>۲</sup>، ۲۰۱۶).

هدف اساسی از انجام این بررسی و تدوین سیستم انگیزشی جهت جذب و توسعه شرکت دانش آموزان در فعالیتهای ورزشی استان سمنان می باشد. و میتواند نشانگر راهکارهای صحیح برای حل بی انگیزگی ورزشی در جامعه امروزی باشد. با توجه به اینکه پژوهشگر وضعیت یک پدیده را در حال حاضر و بدون دستکاری و با نظر سنجی تعیین خواهد کرد روش تحقیق توصیفی - پیش بینی می باشد از مطالعات کتابخانه ای جهت تعیین مبانی نظری تحقیق استفاده خواهد شد. ورزش نکردن در طی روز مشکل اساسی جامعه ایران است که همین امر باعث تقویت نشدن عضلات و ابتلای افراد به عوارض مختلفی مانند بیماری های استخوانی

<sup>1</sup> Molanorouzi, Khoo, & Morris

<sup>2</sup> Zhang, Moore, Gu, Chu, & Gao

بررسی سیستم انگیزشی برای جذب دانش آموزان و توسعه ی فعالیت های ورزشی آنها

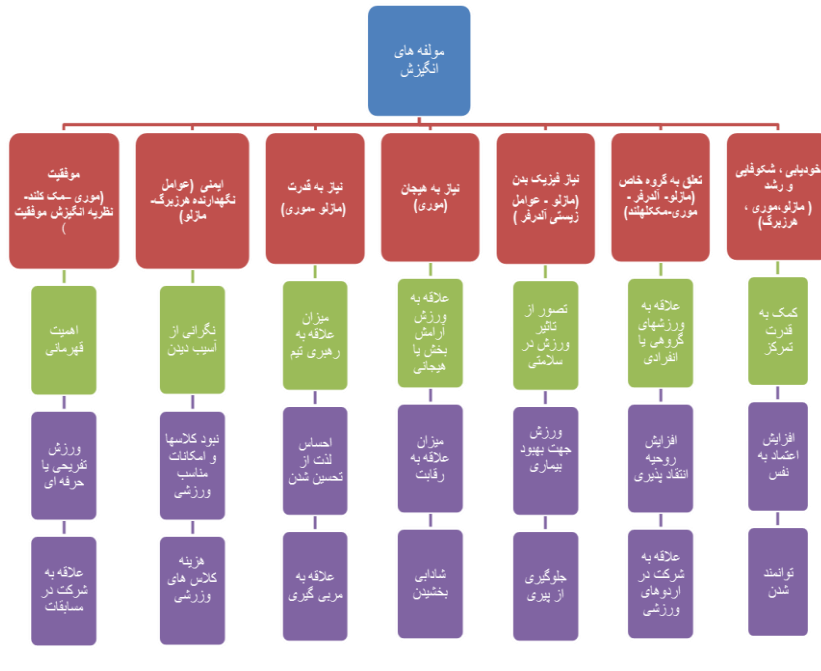
می شود. افزایش وزن و کم تحرکی باعث سائیدگی مفاصل و ایجاد مشکل در مهره های کمری می شود.

با روی کار آمدن ابزارهایی نظیر کامپیوتر و تلویزیون که معمولا با نشستن به مدت طولانی و کم تحرکی همراه است، دانش آموزان علاقه ای به بازیهای ورزشی نشان نمی دهند همین امر باعث دردناک شدن شانه، گردن و دستها می شود. بعضی از کودکان و جوانان ۶ - ۷ ساعت را بی وقفه با رایانه کار می کنند و نرمش های کششی انجام نمی دهند.

فعالیت های ورزشی علاوه بر سلامت جسمی ضامن سلامت روح و روان و ایجاد نشاط در دانش آموزان است . همچنین داروی بسیار موثری برای پیشگیری از افسردگی به شمار می رود.

علی رغم اهمیت بالای این مسئله دانش آموزان ترجیح می دهند اوقات فراغت و تفریح خود را در کنار تبلت و کامپیوترها بگذرانند. پژوهشگران این تحقیق معتقدند در صورت ایجاد سیستم انگیزشی مناسب می توان راهبردهایی برای حل این مشکل پدید آورد .

چهار چوب نظری منتج از تحقیق حاصله در نمودار زیر مشخص گردیده است:



### نمودار ۱: چهارچوب نظری تحقیق

با توجه به مباحثی که مطرح شد، سوالهای اصلی این پژوهش به صورت زیر تنظیم شده است:

- الف - راهکارهایی که بیشترین انگیزش را در جهت جذب و توسعه شرکت دانش آموزان در فعالیتهای ورزشی ایجاد میکند کدامند؟
- ب- کدام سیستم انگیزشی جهت جذب و توسعه شرکت دانش آموزان در فعالیتهای ورزشی ناکارآمد است که باید آن را حذف نمود؟
- ج - سیستم انگیزشی مناسب جهت جذب و توسعه شرکت دانش آموزان در فعالیتهای ورزشی کدام است؟

روش شناسی

بررسی سیستم انگیزشی برای جذب دانش آموزان و توسعه ی فعالیت های ورزشی آنها

تحقیق حاضر به لحاظ هدف یک تحقیق کاربردی است و به لحاظ روش تحقیق یک تحقیق توصیفی پیمایشی است. در خصوص گردآوری اطلاعات مربوط به ادبیات موضوع و پیشینه پژوهش از روش های کتابخانه ای و جهت جمع آوری اطلاعات برای تایید یا رد فرضیه های پژوهش از روش میدانی استفاده می شود  
جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه دانش آموزان شهر سمنان که تعداد آنها در زمان انجام تحقیق ۱۱۲۶۵۴ نفر بوده است می باشد.

با توجه به اینکه جمعیت مورد مطالعه این تحقیق ۱۱۲۶۵۴ دانش آموز شهر سمنان می باشد، جهت برآورد اندازه حجم نمونه از جدول کرجسی و مورگان و رابطه مرتبط با آن استفاده گردیده، و تعداد ۳۸۴ دانش آموز با روش تصادفی ساده انتخاب گردید.

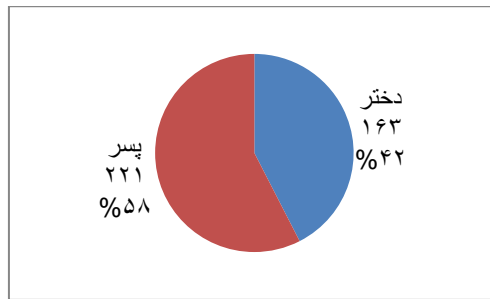
برای جمع آوری اطلاعات مورد نیاز در پژوهش حاضر از پرسشنامه محقق ساخته استفاده شده است. همچنین برای جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه محقق ساخته استفاده شده است که روایی آن به روش قضاوتی توسط اساتید و متخصصان تأیید شده است. و برای تایید پایایی پرسشنامه تهیه شده در ابتدا برای ۳۰ نفر از دانش آموزان در دو مرحله توزیع و جمع آوری شد که ضریب آلفای بدست آمده ۰,۹۳ بدست آمد و پایایی پرسشنامه نیز تأیید شد.

برای بیان توصیفی داده ها و بیان ویژگیهای جمعیت شناختی اعضای نمونه از جداول توزیع فراوانی و نمودار میله ای استفاده شده است و برای تحلیل داده های تحقیق با توجه به اینکه شرایط استفاده از روشهای پارامتری برقرار نبوده است (توزیع غیر نرمال، مقیاس فاصله ای نبوده و متغیرها نیز کمی نبوده اند) از روش غیر پارامتری فریدمن استفاده شده است. این روش قادر است به این سوال پاسخ دهد که آیا داده های بیشتر از دو گروه وابسته یکسان هستند یا خیر و همچنین با محاسبه میانگین رتبه ها می تواند جایگاه هر گروه از داده ها را در مقایسه با سایر گروه ها تعیین نماید

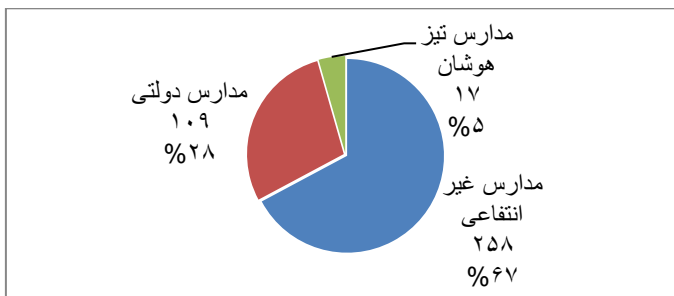
## یافته های پژوهش

برای شناخت بهتر داده ها ابتدا مشخصات جمعیت شناختی آنها طبق نمودارهای

شماره ۲، ۳ و ۴ مشخص می گردد:

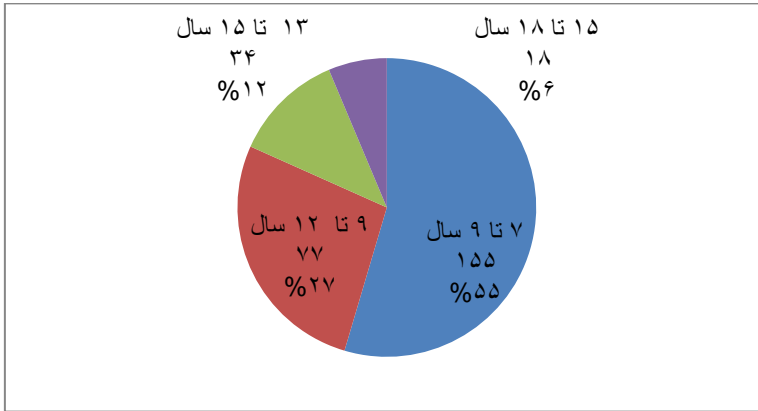


نمودار ۲: توزیع جنسی اعضاء نمونه



نمودار شماره ۳: توزیع از نظر نوع مدرسه اعضاء نمونه

بررسی سیستم انگیزشی برای جذب دانش آموزان و توسعه ی فعالیت های ورزشی آنها



نمودار ۴: توزیع سنی دانش آموزان

جهت پاسخ به پرسش های تحقیق از آزمون فریدمن استفاده گردیده است .

- الف - راهکارهایی که بیشترین انگیزش را در جهت جذب و توسعه شرکت دانش آموزان در فعالیتهای ورزشی ایجاد میکند کدامند ؟
- ب- کدام سیستم انگیزشی جهت جذب و توسعه شرکت دانش آموزان در فعالیتهای ورزشی ناکارآمد است که باید آن را حذف نمود ؟

جدول ۱: نتایج حاصل از آزمون فریدمن برای مولفه های جزئی انگیزش

میانگین رتبه	انگیزش
۱۳٫۸۸	نبودن کلاسها و امکانات ورزشی مناسب
۱۳٫۷۲	تصور از تاثیر ورزش در سلامتی
۱۳٫۰۲	شادابی بخشیدن
۱۲٫۹۷	افزایش روحیه انتقاد پذیری



۱۲,۶۳	هزینه کلاسهای ورزشی
۱۲,۲۱	جلوگیری از پیری
۱۱,۵۴	میزان علاقه به رقابت
۱۱,۲۷	کمک به قدرت تمرکز
۱۱,۰۶	ورزش جهت بهبود بیماری
۱۰,۸۵	احساس لذت از تحسین شدن
۱۰,۶۴	ورزش تفریحی یا حرفه ای
۱۰,۲۳	علاقه به مربی گری
۱۰,۱۳	میزان علاقه به ورزش آرامش بخش یا هیجانی
۹,۹۹	علاقه به شرکت در مسابقات
۹,۸۲	علاقه به شرکت در اردوهای ورزشی
۸,۷۳	توانمند شدن
۸,۴۶	علاقه به ورزشهای گروهی و انفرادی
۸,۳۹	اهمیت قهرمانی
۸,۲۱	افزایش اعتماد به نفس
۷,۹۰	میزان علاقه به رهبری تیم
۷,۱۱	نگرانی از آسیب دیدن

بررسی سیستم انگیزشی برای جذب دانش آموزان و توسعه ی فعالیت های ورزشی آنها

نبودن کلاسها و امکانات ورزشی مناسب ، تصور از تاثیر ورزش در سلامتی و شادابی بخشیدن دارای بالاترین امتیاز بوده و و تاکید بر این عوامل راهکار مناسبی برای جذب دانش آموزان در ورزش است و عواملی همچون نگرانی از آسیب دیدن ، میزان علاقه به رهبری تیم ، افزایش اعتماد به نفس پایین ترین امتیاز را به خود اختصاص داده اند، لذا روش تبلیغ جهت جذب و علاقه مند نمودن به ورزش از طریق این مولفه ها ناکارآمد بوده و باید جهت اصلاح آن گام برداشت .

ج - سیستم انگیزشی مناسب جهت جذب و توسعه شرکت دانش آموزان در فعالیتهای ورزشی کدام است ؟

جدول شماره ۲ : نتایج حاصل از آزمون فریدمن برای مولفه های انگیزشی

انگیزش	میانگین رتبه
نیاز فیزیکی بدن	۴,۰۲
نیاز به هیجان	۳,۹۸
مولفه های ایمنی و عوامل نگهدارنده	۳,۷۸
تعلق به گروه خاص	۳,۶۹
خودپایی شکوفایی و رشد	۳,۳۸
موفقیت	۳,۳۳
نیاز به قدرت	۳,۲۱

از میان عواملی که سبب برانگیختگی دانش آموزان جهت انجام امور ورزشی میگردد نیاز فیزیکی بدن بیشترین تاثیر و نیاز به قدرت کمترین تاثیر را دارد.

**بحث و نتیجه گیری**

هدف از تحقیق حاضر بررسی سیستم انگیزشی برای جذب دانش آموزان و توسعه ی فعالیت های ورزشی آنها بوده است. نتیجه حاصل از فرضیه های تحقیق نشان داده است که نبودن کلاسها و امکانات ورزشی مناسب، تصور از تاثیر ورزش در سلامتی و شادابی بخشیدن دارای بالاترین امتیاز بوده و عواملی همچون نگرانی از آسیب دیدن، میزان علاقه به رهبری تیم، افزایش اعتماد به نفس پایین ترین امتیاز را به خود اختصاص داده اند. از میان عواملی که سبب برانگیختگی دانش آموزان جهت انجام امور ورزشی می گردد نیاز فیزیکی بدن بیشترین تاثیر و نیاز به قدرت کمترین تاثیر را دارد، با در نظر گرفتن تاثیرات و نقش هر یک از موارد بالا در جذب دانش آموزان می توان فعالیت های ورزشی دانش آموزان را افزایش داد. که این نتیجه با یافته های دیگر محققان از جمله: دامیترسکیو وهمکارش (۲۰۱۳)، گانسیو و همکارش (۲۰۱۴)، مولا نوروزی و همکارانش (۲۰۱۵) هم راستا قرار دارد. که یافته های حاصل از پژوهش آنها نشان داد تحریک مثبت تاثیر کلاس های تربیت بدنی عامل اصلی در جذب تعداد زیادی از دانش آموزان به شرکت در فعالیت های جسمانی در دوره پیش دانشگاهی شده است و برخی از استراتژی های انگیزشی برای جذب دانش آموزان در فعالیت فیزیکی آموزش را: تنوع فعالیت های آموزشی و افزایش جذابیت فعالیت های آموزش و پرورش می دانند. همچنین انگیزه های قوی و مهم برای شرکت در فعالیت های فیزیکی بین نوع فعالیت، سن و جنسیت در بزرگسالان متفاوت است. درک انگیزه های موثر بر مشارکت فعالیت های فیزیکی برای ترویج ارتقای سطوح بالاتری از مشارکت بسیار مهم است.

در یافته های ملکی و همکارانش (۱۳۹۰)، مشخص شد که عزت نفس عامل رشد روانی افراد بوده و اثرات برجسته ای را در جریان فکری، احساسات، ارزش ها و هدف های فرد ایفا می کند و باعث انگیزش پیشرفت در فرد می شود و فراهم کردن شرایط آموزشی به گونه ای که ورزشکاران در تجربیات حرکتی خود به موفقیت برسند، باعث می شود که ورزشکار خود را با کفایت احساس کند و این احساس کفایت از مهمترین

بررسی سیستم انگیزشی برای جذب دانش آموزان و توسعه ی فعالیت های ورزشی آنها

متغیرهای انگیزشی است که سبب افزایش انگیزش پیشرفت در ورزشکار می شود. و به مریبان توصیه می کند با بازخورد و تقویت های به موقع و حمایت های ضروری و انتقادهای سازنده، موجبات آگاهی ورزشکاران از توانایی های خود را فراهم نمایند، تا از این طریق سبب افزایش انگیزش پیشرفت آنها شوند.

همچنین یافته های سایر محققان از جمله حاتمی و همکاران (۱۳۹۰)، احمدی و همکاران (۱۳۹۱) که در نتایج خود نشان دادند که انگیزش مشارکت ورزشکاران گروهی بیش از ورزشکاران رشته های انفرادی بود. و جو انگیزشی تبهرمحور، متغیر انگیزشی مهمی در ورزش کودکان پسر است و از طریق نیازهای واسطه ای بر انگیزش خودمختاری آنان تأثیر دارد. همچنین انگیزه پیشرفت، عزت نفس کلی و عزت نفس اجتماعی ورزشکاران نخبه به طور معناداری بیشتر از ورزشکاران عادی است. سبب تقویت نتایج حاصل از پژوهش می شود.

از آنجایی که مهدی زاده و همکارش (۱۳۹۳) در نتایج حاصل از پژوهش خود نشان دادند که سعی در برطرف کردن موانع فعالیت بدنی می تواند زمینه مشارکت فعالیت های بدنی و برنامه های ورزش همگانی دانشگاه را فراهم نماید. و از طرفی طبق گفته های دامیترسکیو و همکارش (۲۰۱۳) که تحریک مثبت تأثیر کلاس های تربیت بدنی عامل اصلی در جذب تعداد زیادی از دانش آموزان به شرکت در فعالیت های جسمانی می داند و می گوید کسانی که تحریک مثبت شدند فعالیت های تربیت بدنی را در دانشگاه نیز ادامه خواهند داد، حتی اگر این واحد درسی در دانشگاه اختیاری باشد. لذا می توان با توجه به یافته های پژوهش سیستم انگیزشی مناسب جهت جذب دانش آموزان که در آن ورزشی های هیجان انگیز با توجه به نیازهای فیزیکی بدن تامین شده باشد را طراحی کرد و باعث تقویت تحریک مثبت در آنها شد.

و طبق پیشنهادات گانسیو و همکارش (۲۰۱۴) برای جذب دانش آموزان و ایجاد انگیزه برای فعالیت های بدنی آنها می توان اقدام به برگزاری دوره های آموزشی در

موره شیوه ی زندگی و استفاده از مواد غذایی سالم و یکی از دیگر از آنها استفاده از مسابقات و رقابت های کلاسی و در آخر کیفیت تدریس معلم کرد . همچنین پیشنهاد می شود تا در مدارس امکانات ورزشی و فضاهای ورزشی بهتری در اختیار دانش آموزان قرار گیرد. و با توجه به مطالب بیان شده با افزایش عزت نفس در ورزشکاران و موفقیت آنان به افزایش انگیزه بیشتر آنها می توان کمک کرد.

### منابع

- آهولا، اسو؛ هتفیلد، براد. (۱۳۷۲). روان شناسی ورزش با رویکرد روانی- اجتماعی. ترجمه ی رضا فلاحی و محسن حاجیلو. تهران: سازمان تربیت بدنی، معاونت امور فرهنگی و آموزشی، دفتر تحقیقات و آموزش.
- احمدی، مالک؛ نمازی زاده، مهدی؛ مختاری، پونه. (۱۳۹۱). جو انگیزشی ادراک شده، خشنودی از نیازهای روانشناختی و انگیزش خودمختاری در ورزش کودکان پسر، دوفصلنامه پژوهش در مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، ۲(۳).
- اصلانی، ابراهیم؛ مجدفر، مرتضی؛ سلیقه دار، لیلا. (۱۳۸۹). مفاهیم انگیزش (تشویق و تنبیه)، مجله رشد آموزش ابتدایی، ۱۴(۴).
- باقریان، مهدی (۱۳۸۱). فلسفه روابط عمومی کاربردی در روابط عمومی، تهران، نشریه کارگزار روابط عمومی.
- بنائی، مهدی. (۱۳۸۴). ورزش واکسنی برای پیشگیری از بیماریها و ناهنجاریها. انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد. ۱۸۷-۱۹۰.
- حاتمی، محمدصدیق؛ مشهودی، سمیرا؛ طیار، فرانک. (۱۳۹۰). مقایسه انگیزش مشارکت ورزشی ورزشکاران رشته های برخوردی و غیر برخوردی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرگان، مجموعه مقالات نخستین همایش ملی دستاوردهای جدید علمی در توسعه ورزش و تربیت بدنی.
- دانش، محمد کاظم. (۱۳۷۸). کارکرد ورزش در زندگی اجتماعی جوانان. روزنامه سلام.

بررسی سیستم انگیزشی برای جذب دانش آموزان و توسعه ی فعالیت های ورزشی آنها

- رمضانی نژاد، رحیم. (۱۳۸۸). نیازسنجی درس تربیت بدنی در مدارس ابتدایی کشور، نشریه پژوهش در علوم ورزشی، (۲۲)، ۲۸-۲۷.
- ططری، احسان؛ ططری حسن گاویار، منوچهر؛ هنرور، افشار. (۱۳۹۴). مقایسه انگیزه پیشرفت و عزت نفس بین ورزشکاران نخبه و عادی استان لرستان. مطالعات مدیریت ورزشی. (۳۳)، ۱۵۸-۱۴۵.
- کریمی، ناهید. (۱۳۸۹). عنوان کتاب: "تربیت بدنی در مدارس"، مجله آموزشی، تربیتی و دینی، (۱)۱۱.
- گیج، نیت ل؛ برلاینر، دیوید سی. (۱۳۷۴). روان شناسی تربیتی، ترجمه: غلامرضا خوی نژاد و همکاران، مشهد: چاپ پاژه، چاپ اول، ۴۷۰.
- مارتنز، رینر. (۱۳۸۵). روان شناسی ورزشی، راهنمای مربیان، ترجمه محمد خبیری، تهران: انتشارات بامداد کتاب، چاپ دوم.
- مختاری، پونه. (۱۳۸۷). انگیزه در ورزش، آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک ایران. مرکز روان شناسی ورزشی، تهران. انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران، چاپ اول.
- ملکی، بهنام؛ محمدزاده، حسن؛ سیدعامری، میرحسن؛ زمانی ثانی، سیدحجت. (۱۳۹۰). بررسی رابطه ی عزت نفس و انگیزش پیشرفت در ورزشکاران موفق و ناموفق استان آذربایجان غربی، مجله پژوهش در علم توانبخشی، (۱)۷.
- مهدی زاده، رحیمه؛ اندام، رضا. (۱۳۹۳). راهکارهای توسعه ورزش همگانی در دانشگاه های ایران، پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، مطالعات مدیریت ورزشی، (۲۲).
- نایلی، محمد علی. (۱۳۷۳). انگیزش در سازمانها. اهواز: دانشگاه شهید چمران، چاپ اول.
- واعظ موسوی، سیدمحمد کاظم. (۱۳۸۶). روانشناسی ورزش. تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها. ۴۲-۳۸.
- Balish S.M., Eys M.A., & Schulte-Hostedde, A.I. (2013). Evolutionary sport and exercise psychology: Integrating proximate and ultimate Explanations. *Psychology of Sport and Exercise*. 3 (14), 413-422.

- Dumitrescu, R., Otoi, A. (2013). Arguments for the Positive Stimulation of the Students for Organized Practice of Physical Activities. Proceedings of Perspectives in Physical Education and Sport Conference, (13).
- Ganciu, M., Ganciu, O.M. (2014). MOTIVATIONAL STRATEGIES OF ATTRACTING STUDENTS IN PRACTICING PHYSICAL ACTIVITIES. European Scientific Journal 10( 1).
- Genesis Consulting Limited Strategic Management Consultants and the University of Stirling for Belfast City Council and Sport Northern Ireland (2005). Making Belfast More Active - the Physical Activity and Sports Development Strategy for the city of Belfast.
- Gill D. L., Vallerand, S., & Amoura B. (2010). Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise*. 2 (11), 155-161.
- Molanorouzi, M., Khoo, S., Morris, T. (2015). Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. *BMC Public Health*. 15, 66.
- Scanlan, T. K., Russell, D. G., Beals, K. P. & Scanlan, L. A. (2003). Project on Elite Athlete Commitment (PEAK): n. a Direct Test and Expansion of the Sport Commitment Model with Elite Amateur Sportsmen. *Journal of sport and exercise psychology*. 25, PP: 360-376.
- Zhang, T., Moore, W., Gu, X., Chu, T.L., Gao, Z. (2016). Promoting Children's Physical Activity in Physical Education: The Role of Active Video Gaming. *Journal of Teaching, Research, and Media in Kinesiology*; (1),1-13.

بررسی سیستم انگیزشی برای جذب دانش آموزان و توسعه ی فعالیت های ورزشی آنها