

Original Article

The Effect of Sport Education Model on Intrinsic Motivation (based on Self-Determination Theory)

Tahere Roudsarabi *¹ 



Citation: Roudsarabi, T. The effect of sport education model on intrinsic motivation (based on self-determination theory). Iranian Journal of Motor Behavior and Sport Psychology, 2023; 3(2): 28-36.



10.22034/ijmb-sp.2023.382827.1069

- **Received:** 16 March 2023
- **Revised:** 27 June 2023
- **Accepted:** 13 July 2023
- **Published:** 17 September 2023

*1. MSc. of Physical Education and Sport Sciences, khoshab Department of Education, Sabzevar, Iran. (Corresponding Author).
E-mail: tahereroudsarabi@yahoo.com

Abstract

Sport Education Model (SEM) is an educational perspective for physical education, one of the main goals of which is to motivate and interest people in sport. On the other hand, Most of the Education studies in the field of motivation focus on personal (intrinsic motivation) and situational factors. It can be that intrinsic motivation is the same intrinsic pleasure and satisfaction that SEM can play effective role in the field of intrinsic motivation by using high-quality teaching and straight improvement of learners in learning and engage students in a sport activity by experiencing playing or excitement and raise their intrinsic joy. The study was conducted in quasi-experimental method and 34 students were elected from 535 General PE course students by purposive sampling categorized randomly into two groups: namely SEM (17) group and Traditional (17). The Mean of age and SDT of participants in SEM and Traditional groups were 21/41±1 and 21/71±1/72, respectively. Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ) has been used for gathering data. Also, data were analyzed using the repeated measures ANOVA method. A significant interaction has been indicated between Time and the type of training method of the intrinsic motivation index ($F = 16.444, p \leq 0.0005$). According to the result, it can be stated that the SEM, by team making and selecting various roles (captain, referee), causes learners to understand the real experience, learn consistency and Collaboration with teammates and affect enhancing intrinsic motivation.

Keywords: Teaching Approaches, Team's Collaboration, Intrinsic Joy.

مقاله پژوهشی

تأثیر مدل آموزش ورزش بر انگیزش درونی (بر اساس نظریه خودتعیینگری)

طاهره رودسرابی^۱

چکیده

مدل آموزش ورزش (SEM)، یک دیدگاه آموزشی برای تربیت بدنی است که یکی از اهداف اصلی آن ایجاد انگیزه و علاقه‌مندی افراد به ورزش است. از طرفی حوزه‌ی آموزشی در زمینه‌ی انگیزش، بر عوامل فردی (انگیزش درونی) و موقعیتی متمرکز میشود. میتوان گفت که انگیزش درونی همان لذت درونی و رضایت است که مدل آموزش ورزش میتواند نقش مؤثری را در زمینه انگیزش درونی از طریق فرایند تدریس با کیفیت بالا و پیشرفت مستقیم فراگیران در یادگیری، ایفا کند و دانشجو را با یک تجربه‌ی بازی و یا هیجان، درگیر فعالیت ورزشی کرده و لذت درونی او را افزایش دهد. پژوهش به‌طور نیمه تجربی انجام شد و با استفاده از نمونه‌گیری هدفمند از بین ۵۳۵ دانشجوی دختر تربیت بدنی عمومی، ۳۴ آزمودنی انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه SEM (۱۷) و سنتی (۱۷) قرار گرفتند. برای اجرای پژوهش، یک برنامه ۱۶ جلسهای، به مدت ۸ هفته و در هر هفته دو جلسه و در یک سالن ورزشی برای هر دو گروه SEM و سنتی در قالب رشته ورزشی والیبال در طول یک ترم (فصل) تدوین شد. برای گردآوری دادهها، از پرسشنامه تنظیم رفتار ورزشی استفاده شد و همچنین دادهها با تحلیل واریانس با اندازه گیری تکراری تجزیه و تحلیل گردید. یافتهها نشان داد بین زمان و نوع روش آموزشی شاخص انگیزش درونی تعامل معناداری وجود دارد ($F=16/444, P< 0/005$). در نتیجه میتوان بیان کرد که SEM، میتواند با تیمسازی و انتخاب نقشهای مختلف (کاپیتان، داور) باعث شود فراگیران تجارب واقعی را درک کرده و انسجام و مشارکت با همتیمیها را یاد گرفته و در ایجاد و افزایش انگیزش درونی آنها مؤثر میباشد.

واژه‌های کلیدی: شیوه‌های تدریس، مشارکت تیمی، لذت درونی.

- تاریخ دریافت: ۲۵ اسفند ۱۴۰۱
- تاریخ بازنگری: ۶ تیر ۱۴۰۲
- تاریخ پذیرش: ۲۳ تیر ۱۴۰۲
- تاریخ انتشار: ۲۶ شهریور ۱۴۰۲

۱. کارشناس ارشد، دبیر تربیت بدنی، آموزش و پرورش خوشاب، سبزوار، ایران. (نویسنده مسئول)

E-mail: Tahereroudsarabi@yahoo.com

مقدمه

در جهانی زندگی میکنیم که به‌طور مدام در حال تغییر است. در فضای مدرسه و دانشگاه، یادگیری و آموزش به ویژه در حوزه تربیت بدنی دو مقوله‌ای است که انسان اجتماعی با آن درگیر است. از این رو با توجه به رویکرد آموزشی کلاسهای تربیت بدنی، باید برنامه‌ریزیهای مدون بر اساس علم روز به‌کار گرفته شود (۱). مدل آموزش ورزش (SEM)، یک دیدگاه آموزشی برای ورزش در تربیت بدنی است که اولین بار توسط سیدن تاپ، ماند و تاگارت در سال ۱۹۸۶ مطرح گردید. در ادامه، مدل تربیتی آموزش ورزش توسط سیدن تاپ در سال ۱۹۹۴ توسعه یافت. سیدن تاپ در نظر داشت که جایگاه غیر عملی (عادی) در تربیت بدنی را تغییر دهد و یک مدل آموزشی را ایجاد کند تا دانش آموزان و تمام افراد، یک تجربه مهم در پیشرفت کیفی تربیت بدنی داشته باشند (۲). به‌طور کلی SEM، سه هدف اصلی دارد: (۱) افراد در ورزش شایسته و باکفایت خواهند

شد (۲) دانش آموزان و همه افراد در ورزش باسواد خواهند شد (۳) و افرادی علاقه‌مند به ورزش تربیت خواهند شد (۴). سیدن تاپ و هستی (۱۹۹۷)، نیز یافتند که پیوستگی تیمی (مشارکت گروهی)، جذابترین اصل در مدل تدریس آموزش ورزش است که میتواند انگیزش و لذت افراد را افزایش دهد.

انگیزش نیز، به‌عنوان یک شاخص اصلی روانی است که علت، جهت و شدت رفتار را در فعالیتهای افراد تعیین میکند (۴) و اولین بار دسی و رایان (۱۹۷۱)، انگیزش درونی را به‌عنوان یک پدیده مهم دانستند (۵). نظریه‌های مختلفی درباره انگیزش مطرح شده است. از آن جمله میتوان به نظریه خودتعیینگری (SDT) اشاره کرد. بر اساس SDT، انگیزش پدیده‌های چند بعدی است که به صورت یک پیوستار از بیانگیزشی تا انگیزش بیرونی و درونی ادامه پیدا میکند. خودتعیینگری زیاد؛ پیامدهای مثبت رفتاری (تداوم رفتار)، شناختی (لذت) و روانی (بهزیستی) و خودتعیینگری

کمی؛ پیامدهای منفی رفتاری (کناره‌گیری)، شناختی (بی‌توجهی) و روانی (احساس بیماری) دارد (۶). این نظریه به این مسئله نیز می‌پردازد که فرد با کدام انگیزه به مشارکت ورزشی روی می‌آورد؛ افرادی که انگیزش درونی دارند، به‌خاطر خود فعالیت و لذت حاصل از انجام آن، به انجام آن فعالیت می‌پردازند. زمانی فعالیتها خود تعیین‌شده یا ارادی میشوند که افراد به‌طور آزادانه فعالیت‌های خود را انتخاب میکنند و در مقابل افرادی که با واسطه‌های بیرونی کنترل میشوند (جایزه، نمره) فعالیت‌هایشان را به اجبار انجام می‌دهند و به‌عبارتی خودشان فعالیت‌هایشان را تعیین نمی‌کنند (۷). پژوهش‌های مربوط به سطوح بالای انگیزه خودتعیینگری، به این نکته اشاره دارد که تربیت بدنی میتواند منجر به افزایش علاقه شرکت‌کنندگان به فعالیت، افزایش تمرکز و یادگیری آنها بیانجامد (۸). بنابراین، فراهم کردن زمین‌های برای دانش‌آموزان به‌وسیله یک مدل آموزشی که با اصول مسلم نظریه خودتعیینگری هم‌تراز شده است، ممکن است تجربه آموزشی و به دنبال آن انگیزه را برای دانش‌آموزان به‌همراه داشته باشد (۹). به‌نظر میرسد مدل آموزش ورزش (SEM) میتواند در ایجاد و حفظ SD در دانش‌آموزان تأثیرگذار باشد (۱۰). تسهیل‌سازی انگیزش در SD به‌وسیله جنبه‌های ساختاری SEM از طریق تیمسازي و اختیار انجام میشود (۱۱).

انگیزش درونی یک منبع ذاتی برای یادگیری و پیشرفت است که میتواند مرتباً و در هر لحظه توسط تمرینات معلم در کلاس تسریع‌سازی و تقویت شود (۱۲). والرند و همکارانش در سال ۲۰۰۴، انگیزش درونی را به صورت چند بعدی معرفی کردند زیرا انگیزش درونی، در یادگیری با کیفیت بالا و پرورش خلاقیت، مؤثر است. انگیزش درونی زمانی پرورش می‌یابد که ورزشکاران، لذت و رضایت یادگیری را تجربه کرده و برای فهم و کشف مسائل جدید، تلاش میکنند. آنچه در افزایش انگیزش درونی مهم به‌نظر میرسد تنظیم رفتار ورزشی است که در زمان یادگیری تنها زمانی رخ میدهد که فراگیران نوعی عدم تعادل یا تنش دارد و معلم، برانگیختگی او را از همین حالاتش درمی‌یابد. رسیدن به هدف (پاداش گرفتن)، این برانگیختگی را ارضاء میکند و در نتیجه حالت تعادل در رفتار فراگیران پیدا میشود و در این زمان است که او آرامش خاطر را احساس میکند (۱۳).

پژوهشگران در پژوهشی نیز بر ارتباط معکوس مشارکت و ارتباط آنها با انگیزه، یافتند که احتمالاً هر چه سطح انگیزه درونی فرد بیشتر باشد، مشارکت او نیز بیشتر است (۱۴). نتایج پژوهش‌های پرلمن (۲۰۱۱)، نشان میدهد که درگیر شدن در SEM، میتواند بهبود روانی را در دانش‌آموزان بی انگیزه داشته باشد تا از طریق ارتباطاتشان با هم سن و سالان خود در تربیت بدنی، لذت ببرند (۱۱). او جانن و همکاران (۲۰۱۰)، نشان دادند که انگیزه بر کیفیت روابط دوستانه و انتخاب، تأثیرگذار است (۱۵) و همچنین دسی و رایان (۲۰۰۰)، بر این نکته نیز اشاره داشتند که انگیزه درونی و بیرونی بر گسترش روابط دوستانه با نظریه خودتعیینگری همراه است (۷). هیوز و همکارانش (۲۰۰۶)، برای افزایش انگیزش درونی در کلاسهای تربیت

روش‌شناسی

شرکت‌کننده‌ها

با استفاده از نمونه‌گیری هدفمند از بین ۵۳۵ دانشجوی دختر تربیت بدنی عمومی، ۳۴ نفر از دانشجویان تربیت بدنی عمومی با میانگین سنی ۲۱،۴۱، شرکتکننده‌ها را تشکیل دادند که به‌طور تصادفی به دو گروه مدل آموزش ورزش (۱۷ نفره) و سنتی (۱۷ نفره) تقسیم شدند. معیار ورود برای نمونه‌گیری، گذراندن درس تربیت بدنی عمومی و یک کلاس مشخص بود و معیار خروج از پژوهش آسیب دیدگی در حین پژوهش در نظر گرفته شد.

ابزار

ابزار اندازه‌گیری آن، پرسشنامه تنظیم رفتار ورزشی بود که پرسشنامه در سه مرحله (پیش آزمون، بین آزمون و پس آزمون) به دانشجویان تحویل داده شد. پرسشنامه تنظیم رفتار ورزشی، فرم بازنگری شده ۲-BREQ است که توسط مارکلند و توبین (۲۰۰۴)، تأیید شده است (۱۷). پرسشنامه دارای ۱۹ سؤال با مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت است که پایایی آن در ایران توسط فرمانبر (۱۳۸۸)، مورد بررسی قرار گرفته است. ضریب آلفای کرونباخ برای عدم انگیزه ۰/۸۵، تنظیم بیرونی ۰/۷۳، تنظیم درون‌فکندیشده ۰/۷۰، تنظیم شناسایی‌شده ۰/۷۰ و انگیزه درونی ۰/۸۰ به‌دست آمده است (۱۸). پایایی پرسشنامه تنظیم رفتار ورزشی در پژوهش حاضر برای تنظیم بیرونی ۰/۸۰، تنظیم درون فکندی شده ۰/۷۲، تنظیم همانندسازی‌شده ۰/۸۴، انگیزه درونی ۰/۸۹ و عدم انگیزه ۰/۷۵ برآورد شد. به دانشجویان نیز توضیح داده شد

بدهد، مشخص گردید. در هر مسابقه داور، ثبت‌کننده رکورد، داوران خط، گزارشگر و مشوق مشخص شد که خود فراگیران بانظارت مستقیم استاد و با توجه به مسابقات اجراشده، انتخاب می‌کردند. در جلسه ۱۵ نیز تیم‌هایی که به صورت سه نفره مسابقه داده بودند، مسابقه فینال را برگزار کردند و قهرمان مشخص شد و در جلسه آخر یک مسابقه ۶ نفره نیز برگزار گردید که تمام کلاس در آن شرکت داشتند و قهرمان آن نیز مشخص شد و در پایان جلسه آخر مراسم اهدای جوایز برگزار شد که به افراد اول (قهرمان) جوایزی اهدا شد و با تشخیص استاد به تمام دانشجویان، در آن نقشی که خوب اجرا کرده بودند نیز لوح قهرمانی داده شد.

کلاسهای آموزش به روش سنتی نیز به همان روش معلم محور در ۸ جلسه و ۲ روز در هفته به مدت ۶۰ دقیقه برگزار گردید. اجرای کلاسها به‌طور معمول در روش سنتی بدین صورت است که در هر جلسه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به حضور و غیاب، بیان نکات تئوری و مقدراری از قوانین رشته و ۱۰ دقیقه به گرم کردن، ۱۵ تا ۲۰ دقیقه به آموزش مقدماتی تکنیکهای والیبال، ۲۰ تا ۴۰ دقیقه به تمرین و گاهی بازی و ۵ تا ۱۰ دقیقه به سرد کردن و تعویض لباس اختصاص داده میشود.

پرسشنامه تنظیم رفتار ورزشی نیز در سه مرحله (پیش آزمون، بین آزمون و پس آزمون) به دانشجویان هر دو گروه تحویل داده شد. در ابتدا پرسشنامهها به عنوان پیش آزمون و در جلسه اول و دوباره همان پرسشنامهها به عنوان میان آزمون در جلسه ۹ و در مرحله آخر پرسشنامه، به عنوان پس آزمون در جلسه ۱۶ توسط شرکت کنندگان در دو کلاس (مدل آموزش ورزش و سبک سنتی) تکمیل گردید.

بر اساس محدودیتهای پژوهش و به حداقل رساندن و کنترل مداخله‌گرها سعی شد که کلاسها همزمان و در یک مکان مشخص برگزار شوند. سپس پژوهشگر با انجام یک آزمون ورزشی در مورد مهارتهای والیبال مشخص

که شیوه پر کردن پرسشنامهها هیچ تأثیری در نمره پایان ترم آنها ندارد.

روش اجرا

تربیت بدنی عمومی ۲ یک درس یک واحدی است که به‌طور عمومی، به آموزش یک رشته ورزشی در طول یک ترم (فصل) می‌پردازد و مدرسان آن متخصصان رشته تربیت بدنی می‌باشند. ابتدا با مشورت متخصصان در ابتدا یک برنامه ۱۶ جلسهای، به مدت ۸ هفته و در هر هفته دو جلسه و در یک سالن ورزشی برای هر دو گروه SEM و سنتی تدوین شد. در جلسات ابتدایی نظارت استاد بسیار مشهود بود اما به مرور و از جلسه سوم به بعد، دانشجویان به گروههای سه نفره تقسیم شدند و برای هر گروه یک مربی (سرگروه یا کاپیتان) با نظر خود گروه و مشارکت و نظارت استاد انتخاب شد که از نظر سطح مهارتی بالاتر از بقیه گروه بود. در جلسه ۵ برای ایجاد هویت، هر گروه با مشورت یکدیگر اسمی را برای تیم خود انتخاب کردند. هر فراگیر ملزم بود که تا پایان دوره، در گروه خود به تمرینات خود ادامه دهد. مربیان هر گروه در ابتدای هر جلسه آموزشی در مورد تکنیک آموزشی جلسه قبل با هم گروهان خود همفکری کرده و آن‌ها را یادداشت می‌کردند و تمام مربیان با استاد کلاس در میان گذاشته و اشکالات توضیح داده شده و برطرف میشد و استاد توجه به نقاط قوت را نیز به مربیان هر گروه تأکید میکرد. استاد تکنیک مورد نظر آن جلسه را به مربیان تمام گروهها آموزش میدهد و سپس هر دانشجو در گروه خود به تمرین می‌پردازد و مربی هرگروه تمریناتی که هم گروهیها برای این جلسه آماده کرده‌بودند را اجرا میکند و اشکالات آنها را برطرف مینماید. در بعضی جلسات تمرینی مسابقاتی به‌طور غیر رسمی برگزار میشد که هدف از اجرای آن مسابقات آمادساز برای مسابقات رسمی بود. از جلسه نهم تمرینات به‌صورت رقابتی و رسمی برگزار گردید و با برنامه‌ریزی و تدوین جدول مسابقات، حریف هر گروه و روزهایی که باید مسابقه

جدول ۱. شش عنصر کلیدی SEM

تعریف	عناصر کلیدی SEM
یک واحد تربیت بدنی نیازمند یک فصلی است که شامل تمرین تیم-ها، رقابت منظم، تمرین برای پیشرفت مهارت-ها باشد و سپس تلاش شود تا به فینال و بازی قهرمانی ختم شود.	۱ فصل
در مفهوم پیوستگی تیمی، افراد تا آخر دوره در تیم خود باقی می‌مانند.	۲ پیوستگی تیمی
این به هر تیمی اجازه می‌دهد تا از تعداد امتیازها آگاهی پیدا کند.	۳ ثبت رکورد
رقابت رسمی شبیه به یک بازی واقعی در یک لیگ جوانان است. زمان بازی، داور-ها، ثبت‌کننده رکورد، زمان استراحت و گزارشگر. این ویژگی-ها بازی را مشتاق-تر و هیجان انگیز-تر می‌کند.	۴ رقابت-های رسمی
در رویداد نهایی می‌توان برنده لیگ را اعلام کرد و با در نظر گرفتن تشریفات، جوایزی را برای هر تیم در نظر گرفت.	۵ رویداد نهایی (فینال)
ششمین کلید اصلی مدل، فستیوال است که روشی برای تجلیل از یک کار سخت در طول فصل، اجرا-های موفقیت آمیز و ارتباطات جدید مراسم جشن و اهدای جوایز است (۸ و ۹).	۶ مراسم جشن و اهدای جوایز

کرد که همه فراگیران تقریباً در یک سطح مهارتی قرار دارند. فقط برنامه‌ بعضی از نمونه‌ها که روزهای تعیین‌شده برای آنها با کلاسهای دیگرشان تداخل داشت، سعی شد که هماهنگ با برنامه دانشجو زمان کلاس تعیین گردد. پژوهشگر با توجه به ویژگیهای رشته والیبال و امکانات موجود، این رشته را برای آموزش انتخاب کرد.

روش آماری

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش آماری تحلیل واریانس با اندازه‌گیریهای مکرر و نرم افزار SPSS استفاده گردید و سطح معناداری $P < 0/05$ در نظر گرفته شد.

نتایج

در این بخش، اطلاعات مربوط به تحلیل استنباطی داده‌های کمی، پیرامون آزمون فرضیه‌های جزئی پژوهش، ارائه شده است. در تمامی آزمونها، با توجه به برابری حجم نمونه‌ها در دو گروه آزمون ام باکس با فرض تساوی ماتریسهای کواریانس نادیده گرفته میشود.

شاخصهای توصیفی (میانگین و انحراف معیار) انگیزش درونی در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. آمار توصیفی شاخص انگیزش درونی

گروه	میانگین	انحراف معیار	تعداد کل
پیش آزمون	۸۸/۸	۷۸۱/۴	۱۷
سنتی	۱/۲۱	۰/۵۱۷	۱۷
بین آزمون	۴۱/۱۰	۵۲۹/۴	۱۷
سنتی	۱۰	۳/۶۷۴	۱۷
پس آزمون	۲۹/۱۳	۱۹۷/۳	۱۷
سنتی	۱۲	۴/۰۳۱	۱۷

با توجه به جدول ۲، میانگین نمره انگیزش درونی SEM در پیش‌آزمون ۸۸/۸، در مرحله بین آزمون ۱۰/۴۱ و در مرحله پس آزمون ۱۳/۲۹ میباشد. میانگین نمره انگیزش درونی مدل سنتی نیز در پیش‌آزمون ۱/۲۱، مرحله بین آزمون ۱۰ و مرحله پس آزمون ۱۲ میباشد. همانطور که مشاهده میشود میانگین نمرات در سه دوره زمانی هر آزمون و نیز میانگین نمرات در بین دو آزمون، متفاوت است. برای بررسی معناداری این تفاوتها از آزمون آماری تحلیل واریانس با اندازه‌گیریهای مکرر، با عامل درون گروهی اندازه‌گیری نمره انگیزش درونی در ۳ بار (پیش، بین و پس از آزمون) و عامل بین موردی گروه استفاده شد که نتایج آن در جداول زیر آمده است.

جدول ۳. بررسی فرض کرویت عامل زمان بر نمره انگیزش درونی

آماره ماچلی (Mauchly)	تقریب خی دو	درجه آزادی	سطح معناداری
۸۲۴/۰	۰۰۲/۶	۲	۰۵۰/۰

با توجه به جدول ۳، فرضیه کرویت در انگیزش درونی با سطح معناداری ۰/۰۵ پذیرفته نمیشود از این رو تحلیلهای بعدی شاخص انگیزش درونی بر اساس ضریب تصحیح شده هوین-فلت (با توجه به حجم نمونه پائین از این ضریب استفاده شد) انجام میشود (۱۶).

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس بین و درون آزمودنیها با اندازه‌گیریهای مکرر بر سه بار اندازه‌گیری نمره انگیزش درونی در گروههای SEM و سنتی

تحلیل واریانس بین و درون آزمودنیها با اندازه‌گیریهای مکرر بر سه بار اندازه‌گیری نمره انگیزش درونی (پیش، بین و پس از آزمون) در گروههای SEM و سنتی انجام شد. بر اساس جدول ۴، بین زمان و نوع روش آموزشی تعامل معناداری یافت شد ($F(1/842, 58/956) = 16/444, P < 0/005$) و $F(2/33 = 0/33)$. با توجه به مقدار مجذور ایفا که ۰/۳۳ است میتوان نتیجه گرفت که اندازه اثر بزرگی بوده است و تفاوت معناداری بین نمره‌های انگیزش درونی پیش، بین و پس از آزمون در دو گروه SEM و سنتی وجود

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس بین و درون آزمودنیها با اندازه‌گیریهای مکرر بر سه بار اندازه‌گیری نمره انگیزش درونی در گروههای SEM و سنتی

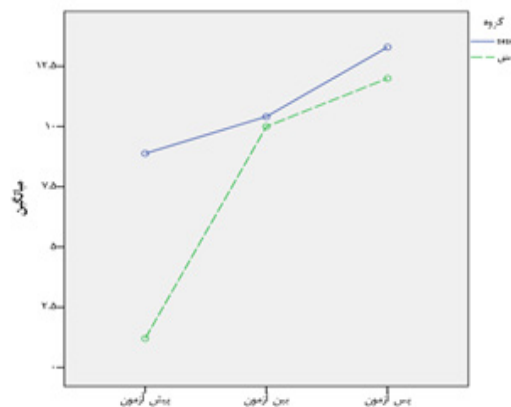
منبع تغییرات	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	f	سطح معنی‌داری	مجذور اتا
بین آزمودنیها						
گروه: نوع روش آموزشی (SEM و سنتی)	۰/۲۳۴	۰/۰۰۴	۹/۷۵۹	۸۳/۱۲۸	۱	۸۳/۱۳۸
خطا	۸/۵۱۹	۳۲	۲۷۲/۶۰۰			
درون آزمودنیها						
زمان (پیش، بین و پس از آزمون)	۰/۶۶۳	۰/۰۰۰۵	۶۳/۰۶۷	۵۵۶/۱۶۰	۱/۸۲۴	۱۰۲۴/۶۲۳
تعامل زمان و نوع روش آموزشی	۰/۳۳۹	۰/۰۰۰۵	۱۶/۴۴۴	۱۴۵/۰۰۹	۱/۸۴۲	۲۶۷/۱۵۲
خطا (عامل)	۸/۸۱۹	۵۸/۹۵۶	۵۱۹/۸۹۲			

پژوهش انجام شده، نشان می‌دهد که بین زمان و نوع روش آموزشی، تعامل معناداری یافت شد. بنابراین بین نمره‌های انگیزش درونی پیش، بین و پس از آزمون در گروه‌های SEM و سنتی تفاوت معناداری وجود دارد $۰/۳۳ = ۲$.

بررسی اثر اصلی گروه (SEM و سنتی) نشان می‌دهد بین نمرات انگیزش درونی در دو گروه آموزش به سبک سنتی و SEM، تفاوت معناداری وجود دارد $۰/۲۳ = ۲$. و نیز بررسی اثر اصلی زمان (پیش، بین و پس از آزمون) نشان می‌دهد بین نمرات انگیزش درونی در سه دوره زمانی پیش آزمون، بین آزمون و پس آزمون، تفاوت معناداری وجود دارد $۰/۶۶ = ۲$.

با توجه به یافته‌های به‌دست آمده در این پژوهش میتوان نتیجه گرفت که مدل آموزش ورزش میتواند در افزایش انگیزش درونی نقش مؤثری را ایفا کند و جامعه‌های که اکنون در آن زندگی میکنیم زمانی موفق و قابل پیشرفت است که افراد آن جامعه به‌ویژه نسل جوان، بانشاط و باسواد باشند و محیط‌های آموزشی ورزش با ارائه روش‌های تدریس و ایجاد فضاهای خلاقانه و جدید در مدارس و به‌ویژه در دانشگاهها میتوانند، زمینه مناسبی را برای یادگیری حداقل یک رشته ورزشی برای دانش آموزان و دانشجویان فراهم آورند تا بتواند علاقه شرکت و یادگیری فراگیران را به ورزش ایجاد کرد و به دنبال آن، تعداد آنها را در آن رشته‌های ورزشی پرورش داد. در همین راستا بر اساس جدول ۲، ۳ و ۴ و همچنین نمودار ۱ میتوان بیان کرد که در گروه SEM از پیش آزمون تا بین آزمون افزایش انگیزش درونی به کندی انجام میگیرد که نشان دهنده آن است که یادگیری مهارتها و آموزش تکنیکها در تمرینات باعث افزایش انگیزه میشود. هاساندر و همکاران (۲۰۰۳)، خاطر نشان کردند که افزایش ادراکات دانش‌آموزان از خودتعیینگری (یا خودمختاری ادراک شده) در شروع یک واحد تربیت بدنی را میتوان با انگیزش درونیشان پیشبینی کرد، ولی فراگیران در حال وفق دادن خودشان با روند آموزشی در کلاس هستند و در مسابقات و در بین مراحل بین آزمون و پس آزمون، افزایش بیشتر و سریعتری را در مقایسه با مراحل پیش آزمون تا بین آزمون مشاهده میشود که نتیجه فراگیری مهارتها در قالب مسابقات و رقابت است که با افزایش تصمیمگیریهایی فراگیران در گروه و ازدیاد اختیارات و آزادهایی که در نقش کاپیتان و یا داور و یا حتی بازیکن به آنها محول میگردد، همراه بوده و بر افزایش انگیزش درونی آنها مؤثر بوده است (۱۹). به عبارت دیگر افزایش انگیزش درونی در مسابقات، میتواند با گسترش روابط در بازیهای رسمی، لذت از خود بازی در مسابقات، حس مسئولیت پذیری، لذت از فینال، علاقه به ادامه والیبال و رضایت از روند آموزشی کلاس نمود پیدا کند (۲۰). پرلمن و گککارپ (۲۰۱۰)، پیشنهاد دادند که ممکن است رفتارهای ورزشی مثبت از طریق بازی جوامع‌دانه و ادراک‌سازی برای پیروزی، سنجیده شود و ممکن است محیطی را فراهم کند که افراد به فعالیتهایشان ادامه دهند (۲۱).

دارد. با توجه به معناداری اثر تعامل، اثر متقابل زمان و نوع روش آموزشی در نمودار ۱ مورد بررسی قرار گرفت.



نمودار ۱: اثر متقابل زمان و نوع روش آموزشی

با توجه به نمودار ۱ نمرات انگیزش درونی برای دو گروه SEM و سنتی دو روند کاملاً متفاوت را نشان می‌دهد. در گروه SEM میانگین نمرات از پیش آزمون تا بین آزمون روند افزایشی کمی (شیب کندتری) را نشان می‌دهد ولی پس از بین آزمون روند افزایشی سریعی مشاهده میشود. در حالیکه در آموزش به سبک سنتی عکس این در نمرات انگیزش درونی انجام شده است و میانگین نمرات از پیش آزمون تا بین آزمون روند افزایشی سریعی را نشان می‌دهد ولی پس از بین آزمون روند افزایشی به کندی مشاهده میشود.

همچنین بررسی اثر اصلی نشان می‌دهد که اثر اصلی گروه (SEM و سنتی) معنادار است. $(F(1, 32) = 9/759, P < 0/005)$ و $(۲ = ۰/۲۳)$. چون سطح معناداری از $0/05$ کمتر است، بنابراین میتوان بیان کرد، تفاوت معناداری بین نمرات انگیزش درونی در دو گروه مختلف آموزش به سبک سنتی و SEM وجود دارد. میزان اثر نوع آموزش بر نمره انگیزش درونی، است که بیانگر اندازه اثر بزرگی میباشد. بررسی اثر اصلی زمان (پیش، بین و پس از آزمون) نیز نشان می‌دهد که اثر اصلی زمان معنادار است $(F(1/824, 58/956) = 63/067, P < 0/0005)$. چون سطح معناداری از $0/05$ کمتر است، بنابراین میتوان کرد که بین نمرات انگیزش درونی در سه دوره زمانی پیش آزمون، بین آزمون و پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. میزان اثر زمان بر نمره انگیزش درونی $66/0$ میباشد که بیانگر اندازه اثر بسیار بزرگی میباشد.

توجه حساس بودن دوره دانشجویی، اساتید را علاوه بر آموزش در بعد تخصصی مهارتی، به سمت اهداف روانی نیز سوق داد.

در ضمن پیشنهاد میشود با توجه به پایههای رشدی و ارتباطی در نوجوانی، سعی شود که این مدل در مقاطع مختلف راهنمایی و دبیرستان به صورت پژوهشی طولی و در انواع مدارس اعم از استثنایی، تیزهوشان و دولتی و در دو بعد جنسیتی دختر و پسر، اجرا شود.

ملاحظات اخلاقی

حامی مالی

این تحقیق هیچ‌گونه کمک مالی از سازمان‌های تامین مالی در بخش‌های عمومی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرد.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسنده این مقاله تعارض منافع ندارد.

تقدیر و قدردانی

از جناب آقای دکتر افضل پور، آقای دکتر خامسان و آقای دکتر کشتی دار قدردانی می‌کنم.

البته باید بیان کرد در پیشرفت بازیکنان، تشویق همه همکلاسیها و همتیمیها مؤثر است. خلاقیت در تشویق و نوع تشویق در لذت بردن از بازی بسیار مهم است. این در حالی است که واحد درسی تربیت بدنی عمومی ۱، پیش زمینه بسیار مهمی برای ایجاد انگیزه انتخاب واحد درسی تربیت بدنی عمومی ۲ به‌شمار می‌رود. اکنون اینطور به نظر می‌رسد که دانشجویان از واحد درسی تربیت بدنی عمومی ۱ خاطره خوبی ندارند و به همین دلیل تربیت بدنی عمومی ۲ را در ترمهای آخر انتخاب میکنند و هدف آنها لذت بردن از درس تربیت بدنی نیست، بلکه هدف آنها، گرفتن نمره بالا برای افزایش معدلشان است. پس میتوان نتیجه گرفت که این مدل میتواند دانشجویان را به خود ورزش و پایبند بودن به آن (ادامه فعالیتهای مربوطه)، مشتاق کند. مهمترین عامل قرار گرفتن در تیم و انتخاب نقشهای مختلف (کاپیتان، داور) باعث میشود افراد حس مسئولیت پذیری در تیم، تأثیر انسجام و همدردی با همتیمیها را یاد بگیرند. هیوز و همکارانش (۲۰۰۶)، برای افزایش انگیزش درونی در کلاسهای تربیت بدنی پیشنهاد میدهند که دانشآموزان در فعالیتهایشان اختیار داشته باشند تا یک حس پیشرفت را تجربه کنند و فرصتی را برای گذراندن با همسن و سالان داشته باشند (۱۶). یافتههای زوکرم، پراس، لسین و دسی (۱۹۷۸)، با یافتههای پژوهش همخوانی دارد مبنی بر اینکه کسانی که بخشی از فعالیتهایشان را خودشان انتخاب میکنند (بهبود یافته دیگر افرادی که خودتعیینگر هستند) انگیزه درونیتری نسبت به افرادی دارند که فعالیتهایشان اختیاری نیست. با اجرای مراسم اهدای جوایز نیز، انگیزهای در افراد ایجاد شد تا احساس شایستگی و احساس توانمندی در آنها رشد کند که این عامل بیرونی میتواند زمینهای برای افزایش انگیزه درونی را ایجاد میکند (۲۲). یالی پیاری و همکاران (۲۰۰۹)، ابراز داشتند که دانشآموزان زمانی انگیزش بالا دارند؛ که سطوح بالایی از انگیزش درونی و سطوح پایینی در بیانگیزشی داشته باشند و کسانی که بیانگیزه هستند علاقه کمتری برای شرکت در کلاسهای ورزشی دارند (۲۳).

نتیجه‌گیری

میتوان بر اساس نتایج بیان کرد که افراد بیشتر بر افزایش همکاری با هم تیمیها در مسابقات در مقایسه با تمرینات در شروع کلاس تأکید داشتند، که علاقه به یادگیری و حس مسئولیت‌پذیری را افزایش داده و باعث روند افزایشی انگیزش درونی در گروه SEM بوده است.

با توجه به نتایج به‌دست آمده از این پژوهش، پیشنهاد میشود؛

در کشور ما، اغلب (۹۹ درصد) مدرسین تربیت بدنی عمومی، با مدرک کارشناسی ارشد و درجه مربیگری درجه ۳ برای تدریس انتخاب میشوند، ازاین رو میتوان از اساتید با درجه دکتری در دانشگاه و حتی در دبیرستان استفاده کرد و با آموزشهای لازم معرفی مدلهای مختلف آموزش و با

References

1. Bessa C, Hastie P, Rosado A, Mesquita I. Sport education and traditional teaching: influence on students' empowerment and self-confidence in high school physical education classes. *Sustainability*. 2021;13(2):578.
2. Thøgersen-Ntoumani C, Ntoumanis N. The role of self-determined motivation in the understanding of exercise-related behaviours, cognitions and physical self-evaluations. *Journal of sports sciences*. 2006;24(4):393-404.
3. Siedentop D, Hastie P, Van der Mars H. *Complete guide to sport education: Human Kinetics*; 2019.
4. Pintrich PR, Shank DH. *Motivation in education*. 1996.
5. Ryan RM, Deci EL. Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. *Handbook of self-determination research*. 2002;2:3-33.
6. Richard M, Christina MF, Deborah LS, Rubio N, Kennon MS. Intrinsic motivation and exercise adherence. *Int J Sport Psychol*. 1997;28(4):335-54.
7. Deci EL, Ryan RM. The « what » and « why » of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*. 2000;11(4):227-68.
8. Perlman D. Change in affect and needs satisfaction for amotivated students within the sport education model. *Journal of teaching in physical education*. 2010;29(4):433-45.
9. Perlman DJ. Examination of self-determination within the sport education model. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*. 2011;2(1):79-92.
10. Beudet B, Acquaviva J, Grube D. Jake sport education a step further: Add fitness. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 2004;75(9):39-43.
11. Vallerand RJ. *Intrinsic and extrinsic motivation in sport*. 2004.
12. Ntoumanis N, Standage M. Motivation in physical education classes: A self-determination theory perspective. *Theory and research in Education*. 2009;7(2):194-202.
13. Edmunds J, Ntoumanis N, Duda JL. Testing a self-determination theory-based teaching style intervention in the exercise domain. *European journal of social psychology*. 2008;38(2):375-88.
14. Naderian M, Zulektaf V, Moshkelgosha E. Obstacles to women's sports participation and their relationship with motivation. *Journal of Motion and Sports Sciences*. 2009;13.
15. Ojanen T, Sijtsema JJ, Hawley PH, Little TD. Intrinsic and extrinsic motivation in early adolescents' friendship development: Friendship selection, influence, and prospective friendship quality. *Journal of Adolescence*. 2010;33(6):837-51.
16. Heuzé J-P, Sarrazin P, Masiero M, Raimbault N, Thomas J-P. The relationships of perceived motivational climate to cohesion and collective efficacy in elite female teams. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2006;18(3):201-18.
17. Markland D, Tobin V. A modification to the behavioural regulation in exercise questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2004;26(2):191-6.
18. Farmanbar R, Niknami S, Heydarnia A, Hajizadeh E. Predictors of students' sports behavior based on the stages of change model and self-determination theory using path analysis. *Journal Of Guilan University Of Medical Sciences*. 2010;18(71):35-46.
19. Hassandra M, Goudas M, Chroni S. Examining

- factors associated with intrinsic motivation in physical education: a qualitative approach. *Psychology of sport and exercise*. 2003;4(3):211-23.
20. Roodsarabi T, Keshtidar M, Khamesan A, Afzalpor MS. Effects of Sport Education Model on Self- Determination of physical education syllabus female students. *Research on University Sport*. 2013;2.
 21. Perlman D, Goc Karp G. A self-determined perspective of the sport education model. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2010;15(4):401-18.
 22. Zuckerman M, Porac J, Lathin D, Deci EL. On the importance of self-determination for intrinsically-motivated behavior. *Personality and social psychology bulletin*. 1978;4(3):443-6.
 23. Yli-Piipari S, Watt A, Jaakkola T, Liukkonen J, Nurmi J-E. Relationships between physical education students' motivational profiles, enjoyment, state anxiety, and self-reported physical activity. *Journal of sports science & medicine*. 2009;8(3):327.