





Original Article

Effectiveness of Educational Intervention based on Self-Determination on the Competitive Anxiety of Skilled Male Taekwondo Players in Isfahan City

Hamidreza Arianpour¹ , Elham Mohammadrashnozadeh^{*2} , Hassan Naghizadeh³ 



Citation: Arianpour, H., Mohammadrashnozadeh, E., Naghizadeh, H. Effectiveness of educational intervention based on self-determination on the competitive anxiety of skilled male taekwondo players in Isfahan city. Iranian Journal of Motor Behavior and Sport Psychology, 2024; 3(4): 48-58.

 10.22034/ijmbp.2024.458435.1099

-  **Received:** 20 May 2023
-  **Revised:** 5 November 2023
-  **Accepted:** 11 November 2023
-  **Published:** 16 March 2024

1. Department of Psychology, Faculty of Humanities & Social Sciences, Ardakan University, Ardakan, Iran.
E-mail: hamidarianpour@ardakan.ac.ir

*2. Department of Psychology, Faculty of Humanities & Social Sciences, Ardakan University, Ardakan, Iran.
(Corresponding Author).
E-mail: elham.rashno2020@gmail.com

3. Department of Physiology, Faculty of Humanities & Social Sciences, Ardakan University, Ardakan, Iran.
E-mail: estekifatemeh@yahoo.com

Abstract

Anxiety and lack of self-confidence affect the performance of athletes as disruptive factors. The purpose of the present study was to investigate the effectiveness of the intervention based on self-determination on reducing the competitive anxiety of skilled male taekwondo players in Isfahan. This semi-experimental study carried out in a field form with a pre-posttest design with a control group. The statistical population included skilled male Taekwondo players in Isfahan city in 2019 who had competitive sports anxiety. Thirty players were selected by available sampling method, who had an average score in the subscales of the Martens Competitive Situation Anxiety Inventory (CSAI-2) (a score greater than 19 in the physical and cognitive anxiety subscales and below 19 in the self-confidence subscale and randomly and equally placed in two experimental and control groups. All participants completed the Martens Sports Competitive State Anxiety Questionnaire in the pre-test, then the self-determination intervention was implemented for 8 weeks in 16 sessions of 60 minutes for the experimental group. Both groups completed the questionnaire again in the post-test. The results of two way ANCOVA showed that in the intervention group, cognitive anxiety and physical anxiety of skilled taekwondo men decreased and self-confidence increased after the intervention ($p < 0/05$). Therefore, according to the results, it is recommended to use the self-determination training program to reduce anxiety and increase self-confidence to skilled male taekwondo players

Keywords: Self confidence, Physical anxiety, Cognitive anxiety, Taekwondo practitioner.

مقاله پژوهشی

اثربخشی مداخله آموزشی مبتنی بر خودتعیین-گری بر اضطراب رقابتی مردان تکواندوکار ماهر شهر اصفهان

حمیدرضا آریان پور^۱ ID، الهام محمدراش‌نوزاده^۲ ID، حسن نقی زاده^۳ ID

چکیده

اضطراب و عدم اعتماد به نفس به عنوان عواملی مغل، عملکرد ورزشکاران را تحت تأثیر قرار می‌دهد. هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی مداخله مبتنی بر خودتعیین-گری بر کاهش اضطراب رقابتی مردان تکواندوکار ماهر شهر اصفهان بود. روش پژوهش نیمه تجربی می‌باشد که به شکل میدانی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه‌ی آماری این پژوهش را مردان تکواندوکار ماهر شهر اصفهان در سال ۱۳۹۹ تشکیل دادند که چهار اضطراب رقابتی ورزشی بودند. ۳۰ بازیکن به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند که نمره ی متوسط و بالا در خرده مقیاس های پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی مارتنز (۲-CSAI) داشتند (نمره بیشتر از ۱۹ در زیرمقیاس های اضطراب جسمانی و شناختی و زیر ۱۹ در زیرمقیاس اعتماد به نفس)، و به طور تصادفی و مساوی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. تمامی شرکت‌کنندگان پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی ورزشی مارتنز را در پیش آزمون تکمیل کردند، سپس مداخله‌ی مبتنی بر خودتعیین-گری به مدت ۸ هفته در مدت ۱۶ جلسه‌ی ۶۰ دقیقه‌ای برای گروه آزمایش اجرا شد. هر دو گروه مجدداً در پس-آزمون پرسشنامه‌ی اضطراب حالتی رقابتی-را تکمیل نمودند. نتایج آزمون آنکوای ۲ در نشان داد در گروه آزمایش اضطراب شناختی و اضطراب جسمانی مردان تکواندوکار ماهر پس از مداخله-کاهش و اعتماد به نفس آنها افزایش یافت ($p < 0/05$). بنابراین با توجه به نتایج حاصله، استفاده از برنامه آموزشی خودتعیین-گری به جهت کاهش اضطراب و افزایش اعتماد به نفس به ورزشکاران تکواندوکار مرد پیشنهاد می‌شود.

واژه‌های کلیدی: اعتماد به نفس، اضطراب جسمانی، اضطراب شناختی، تکواندوکار

- تاریخ دریافت: ۳۰ اردیبهشت ۱۴۰۲
- تاریخ بازنگری: ۱۴ آبان ۱۴۰۲
- تاریخ پذیرش: ۲۰ آبان ۱۴۰۲
- تاریخ انتشار: ۲۶ اسفند ۱۴۰۲

۱. گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه اردکان، اردکان، ایران
E-mail: hamidarianpour@ardakan.ac.ir

۲. کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه اردکان، اردکان، (نویسنده مسئول).

E-mail: elham.rashno2020@gmail.com

۳. گروه فیزیولوژی ورزش، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه اردکان، اردکان، ایران.
E-mail: estekifatemeh@yahoo.com

مقدمه

عملکرد ورزشکاران و نتایج حاصل از آن در ارتباط است اضطراب رقابتی می‌باشد که در موقعیت‌های رقابت-جویانه ورزشی ایجاد می‌شود (۱، ۲). هر ورزشکار برای اجرای بهترین سطح عملکرد خود نیازمند بهره گیری از آمادگی مناسب در هر کدام از حیطه های فوق است. هنگام مسابقه به ویژه مسابقاتی که نتایج آنها مهم تلقی می شود، نقش مهارت یا ویژگی های ذهنی پر رنگ تر می شود. ماهیت رقابتی و استرس زای ورزش، مطالبات بسیاری را بر ورزشکار تحمیل می کند (۳). بسیاری از قهرمانان که در تمرینات، عملکرد بسیار خوبی دارند، در زمان مسابقه دچار اضطراب می‌شوند. یکی از گرایش های اضطراب که در

امروزه با وجود اینکه توجه زیادی به امر ورزش می‌شود، اما به دلیل توجه کمتر به روانشناسی ورزش، ورزشکاران ممکن است شکست‌های پیاپی را متحمل شوند که خسارت‌های جبران ناپذیری برای آنان و جامعه ورزشی به بار می آورد. لذا، توجه به روانشناسی ورزش و متغیرهای مرتبط با عملکرد ورزشکاران می تواند نتایج سودمندی داشته باشد (۱) از مولفه‌های اصلی اثرگذار بر اجرای مهارت‌های ورزشی می‌توان به ویژگی‌های تکنیکی و تاکتیکی، ویژگی‌های جسمانی و ویژگی‌های ذهنی و روانی اشاره کرد. یکی از عوامل مهم ذهنی و روانی که با کیفیت

به سمت انگیزش درونی پیش‌روند، میزان خودتعیین‌گری، شایستگی و استقلال آنان افزایش می‌یابد (۱۲) خودتعیین‌گری به عنوان درجه‌ای از تلاش و پایداری فرد که ناشی از منابع درونی است، تعریف می‌گردد؛ این موضوع نشان دهنده‌ی پیامد مثبتی از مشارکت فرد در ورزش بوده و رابطه‌ی مثبت با بهزیستی و شایستگی ورزشکاران دارد (۳). در این زنجیره، انگیزش درونی در یک کرانه، نداشتن انگیزه برای فعالیت جسمانی در کرانه‌ی دیگر و انگیزش بیرونی در میانه‌ی این پیوستار قرار دارد (۱۳).

اساس نظریه‌ی خودتعیین‌گری را نیازهای اساسی روانشناختی تشکیل می‌دهند که به‌صورت انگیزه‌ی درونی پرداخته به هم‌ایلات، به کاربردن توانایی‌ها، جستجو کردن چالش‌های بهینه و کسب مهارت و تسلط بر آنها خود را نشان می‌دهد و وجود آن وابسته به ارضای سه نیاز روان‌شناختی است که عبارتند از خودمختاری، شایستگی و توانایی ارتباط (۱۳). طبق نظریه‌ی محققان خودتعیین‌گری دو جنبه اساسی دارد که یکی شناختن خود و دیگری ارزیابی خود می‌باشد. افراد برای اینکه خودتعیین‌گر شوند باید خود را بشناسند بطوریکه نقاط قوت و ضعف خود را که برای برآوردن نیازها و تصمیم‌گیری‌ها مهم است بشناسند و همچنین خود را ارزیابی کنند بطوریکه خود را بپذیرند و نقاط قوت خودشان را ستایش کنند حقوق و مسئولیت‌های خود را بشناسند و با داشتن احساس خوب از خود مراقبت کنند. در واقع اعتماد به نفس و عزت نفس از ابعاد مهم خودتعیین‌گری است (۱۴).

در آموزش خودتعیین‌گری، نقاط قوت تأیید و تقویت می‌شود و نقاط ضعف برجسته نمی‌شود. اما تأکید بر تفاوت افراد و خصوصیات منحصر به فرد هر فرد است. همچنین، در آموزش خودتعیین‌گری افراد اهداف بلند مدت و کوتاه مدت را انتخاب می‌کنند و راه‌های مختلف برای دستیابی به آنها را مشخص می‌کنند. این‌ها مهم‌ترین عامل برای خودتعیین‌گری هستند، زیرا بدون داشتن فرصت انتخاب، تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی، نمی‌توان به خودتعیین‌گری رسید. در نهایت با فراهم آوردن فرصت انتخاب، تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی، می‌توان به خودتعیین‌گری دست یافت (۱۵).

با توجه به بررسی پیشینه پژوهش، پژوهشی که بتواند اثر مداخله خودتعیین‌گری را در کاهش اضطراب بسنجد، یافت نشد. همچنین از آنجایی که کنترل اضطراب از عوامل مهم موفقیت در میدین ورزشی است، هدف مطالعه حاضر بررسی اثر مداخله‌ی خودتعیین‌گری بر کاهش اضطراب رقابتی مردان تکواندوکار حرفه‌ای شهر اصفهان می‌باشد.

روش‌شناسی

شرکت‌کننده‌ها

روش تحقیق حاضر از نوع نیمه تجربی و از لحاظ نحوه گردآوری داده‌ها بصورت میدانی می‌باشد که به شکل پیش‌آزمون پس‌آزمون همراه

سال‌های اخیر توجه پژوهشگران حوزه روان‌شناسی و روان‌شناسی ورزش را به خود معطوف کرده است، اضطراب رقابتی است (۴). ابعاد اصلی اضطراب رقابتی شامل: اضطراب جسمانی، اضطراب شناختی و اعتماد به نفس می‌باشند اضطراب جسمانی که خود را بصورت برانگیختگی‌های منفی مانند تپش قلب، تعریق، و انقباض عضلانی و غیره نشان می‌دهد (۲). اضطراب شناختی که بعد ذهنی اضطراب رقابتی است، با ترس و نگرانی‌های شناختی درباره‌ی خود، موقعیت و پیامدهای احتمالی مانند شکست همراه است که منجر به عدم توجه و تمرکز و تصمیم‌گیری‌های اشتباه می‌شود. اضطراب شناختی در عملکردهای ورزشی که به پردازش اطلاعات و تمرکز و تصمیم‌گیری‌های بهینه نیاز دارند، اثر نامطلوبی دارد و عملکرد را تضعیف می‌نماید (۲، ۴). با توجه به نتایج تحقیقات می‌توان اظهار داشت که اضطراب جسمانی و شناختی، با عملکرد منفی همراه است، درحالی‌که اعتماد به نفس بالا با عملکرد بهینه و مثبت همراه است بطوریکه هرچقدر اعتماد به نفس ورزشکار قبل و در حین مسابقه بالاتر باشد اضطراب کمتر و عملکرد بهتر خواهد بود (۲، ۵) یافته‌ها حاکی از آنست که اضطراب رقابتی ورزشکاران در رشته‌های ورزشی گروهی و انفرادی با هم متفاوت است و در بین ورزشکاران انفرادی این اضطراب بیشتر مشاهده می‌شود و هرچقدر ورزشکاران سن بالاتر و تجربه بیشتری داشته باشند اضطراب شناختی و اضطراب بدنی کمتر و اعتماد به نفس بالاتر می‌باشد (۶) نتایج مطالعه‌ای که به بررسی ارتباط بین اضطراب حالتی- رقابتی، اعتماد به نفس و کنترل توجهی ورزشکاران پرداختن نشان داد که سطوح بالای کنترل توجهی با سطح پایین‌تر اضطراب حالتی- رقابتی و سطح بالاتر اعتماد به نفس مرتبط است. همچنین اضطراب حالتی رقابتی و اعتماد به نفس پیش‌بینی‌کننده‌ی کنترل توجهی هستند و نقش موثری در عملکرد ورزشی دارند (۷).

کنترل و مدیریت اضطراب برای ورزشکاران و مربیان بسیار حائز اهمیت است. شیوه‌های گوناگونی برای کنترل اضطراب ورزشکاران وجود دارد که یکی از آنها مداخله‌ی مبتنی بر خودتعیین‌گری است. نظریه‌ی خودتعیین‌گری یکی از نظریه‌های معروف شناختی- اجتماعی انگیزشی به شمار می‌رود و عوامل مهم در انگیزه فعالیت جسمانی را شناسایی می‌کند و بیان می‌دارد که دلایل زیر بنایی برای مقایسه‌ی رفتار افراد وجود دارد که آنان نه تنها بر حسب دلایل متفاوت در ورزش و فعالیت جسمانی شرکت می‌کنند، بلکه با روش‌های گوناگون و در موقعیت‌های متفاوت برانگیخته می‌شوند. نظریه‌ی خودتعیین‌گری یکی از نظریه‌های معروف شناختی- اجتماعی انگیزشی به شمار می‌رود و عوامل مهم در انگیزش فعالیت جسمانی را شناسایی می‌کند (۸، ۹).

این نظریه، بر این اصل استوار است که زنجیره‌ای از حالت‌های مختلف تنظیم رفتار موجب برانگیختن انگیزه می‌شود (۱۰). در این زنجیره، انگیزش درونی، نداشتن انگیزه برای فعالیت جسمانی و انگیزش بیرونی بصورت زنجیر بهم ارتباط دارند (۸، ۱۱) هرچه افراد از بی‌انگیزشی

معین و همکاران (۱۳۹۲) برای اضطراب شناختی ۰/۸۱، اضطراب بدنی ۰/۸۳ و اعتماد به نفس ۰/۹۰ به دست آمده است. در ایران طی مطالعه مهرصفر و همکاران مقدار ضریب آلفا برای خرده مقیاس‌های اضطراب جسمانی، اعتماد به نفس و اضطراب شناختی به ترتیب برابر با ۰/۸۶، ۰/۸۰، و ۰/۷۱ بوده است. همچنین، تجزیه و تحلیل پایایی نشان داد که عامل‌های این پرسشنامه سطح خوبی از همسانی درونی (ضریب آلفای کرونباخ) را به دست آورده‌اند و مقادیر آلفا در همه عوامل از نقطه برش پذیرفته شده ۰/۷ بالاتر بود(۱).

روش اجرا

جامعه آماری این پژوهش کلیه ی مردان تکواندوکار حرفه ای شهر اصفهان در سال ۱۳۹۹ بود که در مسابقات سوپرلیگ باشگاه های اصفهان شرکت می کردند. شرکت کنندگان به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند که برای این منظور از پرسشنامه ی اضطراب حالتی رقابتی مارتنز (۲-CSAI) استفاده شد. این پرسش نامه بین شرکت کنندگان پخش شد و پس از نمره گذاری ۳۰ بازیکن ۱۸ تا ۳۰ سال که نمره متوسط و بالا در خرده مقیاس های این پرسش نامه داشتند (نمره بیشتر از ۱۹ در زیر مقیاس های اضطراب جسمانی و شناختی و زیر ۱۹ در زیر مقیاس اعتماد به نفس) انتخاب شدند پس از توضیح روال اجرای مداخله شامل تعداد جلسات و برنامه های اجرایی، شرکت کنندگان به طور تصادفی به دو گروه آزمایش (۱۵ نفر و گروه کنترل (۱۵ نفر) تقسیم شدند. سپس بسته ی آزمایشی خود تعیین گری در مدت ۸ هفته (۱۶ جلسه ی ۶۰ دقیقه ای) برای گروه آزمایش اجرا شد. هر دو گروه مجددا در پس آزمون نسبت به تکمیل پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی مارتنز (۲-CSAI) اقدام کردند. محتوای مداخله آموزشی اجرا شده در جدول ۱ ارائه شده است:

روش آماری

به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار آماری SPSS ۲۲ بهره گرفته شد. بدین ترتیب برای بررسی توزیع ویژگی‌های جامعه مورد نظر از دو بخش آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. در سطح توصیفی از شاخص‌های آمار توصیفی از قبیل شاخص‌های فراوانی، میانگین، انحراف معیار استفاده شد و از آزمون شاپیرو-ویلک به منظور بررسی طبیعی بودن توزیع داده‌ها، آزمون لوین به منظور بررسی همگنی واریانسها استفاده گردید و در بخش آمار استنباطی از روش تحلیل آنکوای ۲ در ۲ در سطح معناداری ۰/۰۵ استفاده شد

با گروه کنترل و گمارش تصادفی اجرا شد. شرکت کنندگان داوطلب در تحقیق حاضر شامل کلیه ی مردان تکواندوکار شهر اصفهان در سال ۱۳۹۹ بودند که در مسابقات سوپر لیگ باشگاه‌های اصفهان شرکت داشتند. شرکت کنندگان به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند که برای این منظور از پرسشنامه ی اضطراب حالتی رقابتی (۲-CSAI) که توسط مارتنز و همکاران در سال ۱۹۹۰ طراحی و ساخته شده است که دارای سه خرده مقیاس (اضطراب شناختی، اضطراب جسمانی و اعتماد به نفس) می باشد استفاده شد. این پرسش نامه (۲-CSAI) بین شرکت کنندگان توزیع شد و پس از نمره گذاری بر اساس پرسشنامه (۲-CSAI) ۳۰ بازیکن ۱۸ تا ۳۰ سال که نمره متوسط و بالا در خرده مقیاس‌های این پرسشنامه داشتند (نمره بیشتر از ۱۹ در زیر مقیاس‌های اضطراب جسمانی و شناختی و زیر ۱۹ در زیر مقیاس اعتماد به نفس)، انتخاب شدند. در ابتدا، ضمن توضیح دقیق اهداف مطالعه و روال اجرای آن که شامل تعداد جلسات و برنامه‌های اجرایی بود، فرم رضایت آگاهانه برای شرکت در مطالعه از هر یک از شرکت کنندگان اخذ گردید. سپس شرکت کنندگان به طور تصادفی به دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) تقسیم شدند. شرایط ورود به مطالعه داشتن حداقل ۱۰ سال سابقه ی مستمر در تکواندو و عدم آشنایی با مداخلات روانشناختی بود.

ابزار

پرسشنامه ی اطلاعات دموگرافیک: این پرسشنامه دربرگیرنده ی ۶ سوال شامل سن، وضعیت تحصیلی، وضعیت بیماری، جنسیت، میزان فعالیت جسمانی و سابقه ی قهرمانی بود. پرسشنامه ی اضطراب حالتی رقابتی مارتنز (۲-CSAI): پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی توسط مارتنز و همکاران (۱۹۹۰) برای ارزیابی اضطراب مورد استفاده قرار گرفت. این پرسشنامه دارای ۲۷ سؤال می باشد و سه خرده مقیاس اضطراب شناختی، اضطراب جسمانی و اعتماد به نفس را اندازه گیری می کند که هر کدام از خرده مقیاس‌ها شامل ۹ سؤال است. سوالات این پرسشنامه به صورت طیف چهار گزینه ای لیکرت اصلاً، کم، متوسط، خیلی زیاد نمره گذاری می شود و شیوه نمره گذاری از ۱ تا ۴ است. و به شکل زیر نمره گذاری می شود: گزینه اصلاً=۱ امتیاز، کم=۲، متوسط=۳ و گزینه خیلی زیاد=۴ امتیاز. سوالات (۲۵-۲۲-۱۹-۱۶-۱۳-۱۰-۷-۴-۱) مربوط به عامل شناختی، سوالات (۲۶-۲۳-۲۰-۱۷-۱۴-۱۱-۸-۵) مربوط به عامل جسمانی، «به سوال ۱۴ به طور معکوس نمره داده می شود» و سوالات (۲۷-۲۴-۲۱-۱۸-۱۵-۱۲-۹-۶-۳) مربوط به عامل اعتماد به نفس می باشد. دامنه امتیازات برای هر زیرمقیاس بین ۹ تا ۳۶ است. روایی همزمان، سازه و محتوایی این پرسشنامه طی مطالعات متعددی بسیار مطلوب گزارش شده است (۱۶).

پایایی مقیاسها را بین ۰/۷۹ تا ۰/۹۰ محاسبه نمودند. ضریب پایایی هر یک از سه خرده مقیاس آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ طی پژوهش

جدول ۱. خلاصه محتوای جلسات آموزش براساس مضامین مستخرج از نظریه خودتعیین‌گری دسی و ریان (۱۰)

جلسات	توضیحات
جلسه اول	<p>معارفه و توضیح موقعیت کلی</p> <p>۱- شرکت کنندگان با هم آشنا شوند.</p> <p>۲- شرکت کنندگان با مفهوم خودتعیین‌گری آشنا شوند.</p> <p>۳- شرکت کنندگان با قوانین جلسات، تعداد جلسات و طول مدت هر جلسه آشنا شوند.</p> <p>۴- توصیف برنامه‌های آموزشی اثر جمله طرح تکالیف خانگی</p> <p>۵- ایجاد فضای مشارکتی برای دخالت افراد در بحث.</p> <p>۶- شرکت کنندگان دو مورد اثر نقاط ضعف و قوت خود را در نرمینه‌های جسمی، روانی، هیجانی، اجتماعی و باورها تشخیص دهند.</p> <p>۷- شرکت کنندگان بتوانند نقاط قوتی را که می‌توانند در پاسخ به نقاط ضعف به آن‌ها کمک کنند تشخیص دهند.</p> <p>۸- یادداشت نقاط قوت و ضعف خود در طول جلسات.</p>
جلسه دوم	<p>۱- مرور تکالیف جلسه قبل و ارائه بازخورد مناسب: شامل بررسی نقاط قوت و ضعف شرکت کنندگان و پرننگ کردن نقاط قوت و کمزنگ کردن نقاط ضعف آن‌ها.</p> <p>۲- شرکت کنندگان احساسات، عواطف، ترجیحات و نیازهای خود را بشناسند.</p> <p>۳- آموزش مهارت حل مسئله و تعریف حل مسئله و مراحل حل مسئله با استفاده از روش مانیز و ویزدومر (۱۷) روش‌های پیشنهادی در حل مساله اثر نظر مانیز و ویزدومر عبارتند از:</p> <p>- اختصاص نرمان لایمر برای جستجوی راه مناسب و استخراج سایر.</p> <p>- تقسیم مساله به اجزای کوچکتر و جداگانه بررسی کردن قسمت‌های مختلف مساله.</p> <p>- وسیع و در دسترس بودن منابع حل مساله.</p> <p>- درک کامل و سپس انتخاب راه حل مناسب و نیز داشتن دامنه وسیعی اثر انتخاب‌ها به جای تمرکز بر روی تنها یک راه حل.</p> <p>- به تعویق نیانداختن حل مساله.</p>
جلسه سوم	<p>ایجاد هدف-گزینی برای اهداف بلند مدت:</p> <p>۱- آموزش مهارت هدف-گزینی شامل تعریف و توضیح ویژگی‌های هدف، انواع هدف بر حسب نرمان، عوامل تاثیرگذار بر تعیین هدف و تعهد به آن.</p> <p>۲- شرکت کنندگان بتوانند هدف‌های خود را تشخیص دهند.</p> <p>۳- شرکت کنندگان بتوانند توانایی خود را برای به کارگیری تکنیک بارش مغزی نشان دهند.</p> <p>۴- شرکت کنندگان بتوانند فهرستی از گزینه‌ها را برای هدف‌های بلند مدت تهیه کنند.</p> <p>۵- شرکت کنندگان بتوانند یک هدف بلند مدت انتخاب کنند.</p>
جلسه چهارم	<p>تصویرسازی و تجسم اهداف:</p> <p>۱- آموزش مهارت تصویرسازی</p> <p>۲- پاسخ به سوال "چه چیزی برای من مهم است" و همان را تصویرسازی کنند.</p> <p>۳- شرکت کنندگان بتوانند تشخیص دهند که چطور تخیل می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا به خواسته‌های خود فکر کنند.</p> <p>۴- شرکت کنندگان بتوانند انتخاب‌های خویش در آینده که مبتنی بر نقاط قوت و ضعفشان است را تشخیص داده و آن‌ها را تجسم کنند.</p>
جلسه پنجم	<p>هدف‌گذاری و انتخاب اهداف کوتاه مدت و آموزش خودتنظیمی</p> <p>۱- شرکت کنندگان بتوانند یکی از سه هدف کوتاه مدت قابل اندازه‌گیری، قابل مشاهده، قابل مشاهده و دست‌یافتنی مرتبط با هدف‌های بلندمدت را انتخاب کنند.</p> <p>۲- شرکت کنندگان بتوانند سه هدف کوتاه مدت قابل مشاهده، قابل اندازه‌گیری و دست‌یافتنی بنویسند.</p> <p>۳- شرکت کنندگان بتوانند گام‌هایی را که برای رسیدن به هدف‌های کوتاه مدت کمک می‌کنند بشناسند.</p> <p>۴- شرکت کنندگان بتوانند کارهایی را که در رسیدن به هدف‌های کوتاه مدت به آن‌ها کمک می‌کند تشخیص دهند.</p>

جلسه ششم	اقدام برای دستیابی به اهداف کوتاه مدت: شرکت کنندگان بتوانند هر هدف را به مراحل عملی تقسیم کنند، تا مسیر به سمت دستیابی قابل مدیریت و روشن باشد.
جلسه هفتم	یک برنامه عملی برای دستیابی به اهداف کوتاه مدت ۱- شرکت کنندگان بتوانند هدف های حوزه های مختلف رنگی را تدوین کنند. ۲- شرکت کنندگان بتوانند اهداف تحصیلی را برای یک هفته تدوین کنند. ۳- شرکت کنندگان اهداف خانوادگی را برای یک هفته تدوین کنند. ۴- شرکت کنندگان پیامد های عملی شدن برنامه خویش را تشخیص دهند.
جلسه هشتم	برداشتن گام نخست (ریسک کردن) ۱- شرکت کنندگان بتوانند مدل خودتعیین گری را در مورد تجارب خود به کار بگیرند. ۲- شرکت کنندگان بتوانند نخستین گام برای کار به سوی هدف های کوتاه مدت را تشخیص دهند. ۳- شرکت کنندگان بتوانند فرآیند مرور ذهنی برنامه را تشخیص دهند. ۴- شرکت کنندگان بتوانند نتایج بالقوه اعمال برنامه ریزی شده را تشخیص دهند. ۵- شرکت کنندگان مهارت های مرتبط با عمل کردن را پرورش دهند.
جلسه نهم	رفع موانع: ۱- شناخت محدودیت ها، ترس ها ۲- شناخت خودگویی های منفی ۳- بازننگری مجدد ارزش ها ۴- بازننگری مجدد انتخاب اهداف ۵- بررسی کمال گرایی ۶- بازش فکری مجدد برای رفع موانع ۷- ارزیابی خود
جلسه دهم	کمک گرفتن از دوستان (توانایی گروهی در حل مسئله) ۱- تاکید بر الگو برداری به عنوان یک استراتژی آموزشی ۲- تاکید بر گوش دادن فعالانه ۳- تاکید بر مهارت آموزشی
جلسه یازدهم	۱- آموزش نقش الگوها (نقش یادگیرنده برای معلم) ۲- دسترسی به حمایت خانواده و دوستان ۳- ایفای نقش (یادگیرنده و یاد دهنده)
جلسه دوازدهم	آموزش خودکارآمدی شامل تعریف و عوامل موثر بر آن، ارتباط خودکارآمدی با شایستگی و موفقیت در ورزش بر اساس نظریه خودکارآمدی بندورا
جلسه سیزدهم	آموزش خودشکوفایی شامل تعریف، ویژگی های افراد خودشکوفای نظر راجرز و چگونگی رسیدن به خودشکوفایی
جلسه چهاردهم	آموزش درونی سازی شامل تعریف درونی سازی، توضیح پیوستار خودمختاری، عوامل موثر بر درونی سازی، کاربرد نظریه انگیزش در آموزش شامل ویژگی های مربی حامی خودمختاری، نقش تکالیف و نحوه های مواجهه با آن، بازنخوردن، پاداش ها
جلسه پانزدهم	تمرین مراحل قبل
جلسه شانزدهم	۱- شرکت کنندگان بتوانند مفاهیم کلیدی خودتعیین گری را به یاد بیاورند. ۲- شرکت کنندگان بتوانند ایده های خود را برای خودتعیین گری پایدار بنویسند. ۳- شرکت کنندگان بتوانند میزان موفقیت در دستیابی به اهداف شان را ارزیابی کنند. ۴- شرکت کنندگان بتوانند یک مذاکره "برد-برده" داشته باشند.

نتایج

شرکت‌کنندگان پژوهش حاضر شامل دو گروه تکواندوکار بودند که در هر گروه ۱۵ نفر حضور داشتند. مشخصات اطلاعات فردی در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. مشخصات اطلاعات فردی شرکت‌کنندگان

متغیر	گروه تمرین	گروه کنترل
سن (سال)	۲۳/۱۳±۳/۶۴	۲۳/۰۷±۳/۹۹
تحصیلات (نفر)	۹	۸
فوق دیپلم	۳	۳
لیسانس	۲	۴
فوق لیسانس	۰	۰
دکتری	۰	۰
فعالیت بدنی (نفر)	۴	۱
سه سروز	۳	۴
چهار سروز	۵	۷
پنج سروز	۳	۳

در جدول ۳، میانگین و انحراف معیار داده‌های مربوط به اضطراب شناختی، جسمانی، و اعتماد به نفس در مراحل پیش و پس از آزمون نشان داده شده است. با توجه به میانگین، انحراف معیار و درصد تغییرات گزارش شده در جدول ۳ می‌توان بیان کرد که در گروه آزمایش، میزان اضطراب شناختی و جسمانی در مقایسه با پیش آزمون کاهش داشت. همچنین در گروه آزمایش میزان اعتماد به نفس در مقایسه با پیش آزمون افزایش داشت. بعلاوه نتایج نشان داد که میزان تغییرات اضطراب شناختی و جسمانی و اعتماد به نفس در گروه کنترل از پیش آزمون تا پس آزمون محسوس نیست.

جدول ۳. آمار توصیفی متغیرهای وابسته

متغیر	گروه	نمران	میانگین ± انحراف استاندارد	درصد تغییرات
اضطراب شناختی	آزمایش	پیش آزمون	۲۲/۳۳±۲/۰۲	-۸۳/۲۵٪
	پس آزمون	۱۲/۳۳±۱/۸۰		
اضطراب جسمانی	آزمایش	پیش آزمون	۲۴/۴۰±۳/۷۹	-۳/۹۷٪
	پس آزمون	۲۳/۵۳±۳/۴۰		
اضطراب جسمانی	آزمایش	پیش آزمون	۲۷/۴۷±۴/۱۲	-۱۱۴/۴۴٪
	پس آزمون	۱۳/۱۳±۲/۱۷		
کنترل	پیش آزمون	پس آزمون	۲۵/۸۰±۳/۳۰	۰/۱۷٪
	پس آزمون	۲۵/۸۷±۲/۹۲		

اعتماد به نفس	پیش آزمون	پس آزمون
۱۶/۰۷±۲/۴۹	۲۳/۸۷±۲/۵۳	۱۵/۸۰±۲/۰۴
۱۷/۴۷±۲/۲۶		

به منظور بررسی طبیعی بودن توزیع داده‌ها از آزمون شاپیرو-وایلک استفاده شد که نتایج نشان داد که توزیع داده‌های با توجه به میانگین، انحراف معیار متغیرهای اندازه‌گیری شده در پیش آزمون و پس آزمون طبیعی می‌باشد ($P > 0/05$).

با استفاده از آزمون لوین، برابری یا همگنی واریانس‌ها که از مفروضه‌های اجرای آزمون‌ها پارامتریک است تایید شد ($P > 0/05$). جهت مقایسه میانگین متغیرهای وابسته در مرحله پیش آزمون از آزمون تی مستقل استفاده شد. آزمون تی مستقل نشان می‌دهد که تفاوت معناداری در میانگین‌های متغیرهای اندازه‌گیری شده در مرحله پیش آزمون بین دو گروه وجود ندارد ($P > 0/05$) که این نتیجه دلالت بر همگن بودن گروه‌ها دارد (جدول ۴).

به منظور مقایسه میانگین نمرات پس-آزمون زیر-مقیاس‌های اضطراب حالتی-رقابتی بعد از کنترل اثر پیش-آزمون در دو گروه از آزمون تحلیل آنکوای ۲ در ۲ استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج آزمون تی مستقل در مورد مقایسه مقادیر پیش آزمون متغیرهای وابسته

متغیر	آزمون	T	df	p-value
اضطراب شناختی	پیش آزمون	-۱/۸۶۱	۲۸	۰/۰۷۳
اضطراب جسمانی	پیش آزمون	۱/۲۲۳	۲۸	۰/۲۲۲
اعتماد به نفس	پیش آزمون	۰/۲۲۱	۲۸	۰/۷۵۱

آزمون تحلیل آنکوای ۲ در ۲ با کنترل اثر پیش-آزمون نشان داد که بین میانگین نمرات پس-آزمون زیر مقیاس‌های اضطراب شناختی، اضطراب جسمانی و اعتماد به نفس ورزشکاران تکواندوکار گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنا داری وجود دارد ($p < 0/05$). بنابراین اثربخشی مداخله مبتنی بر خودتعیین-گری بر کاهش اضطراب حالتی-رقابتی در ورزشکاران تکواندوکار تأیید شد. این نشان‌دهنده‌ی تأثیر مثبت مداخله-آزمایشی بر کنترل و کاهش اضطراب شناختی، اضطراب جسمانی و افزایش اعتماد به نفس می‌باشد (جدول ۵).

نتایج آزمون تی زوجی نشان داد که ۸ هفته مداخله مبتنی بر خودتعیین-گری بر اضطراب شناختی، اضطراب جسمانی و اعتماد به نفس مردان تکواندوکار شهر اصفهان اثر معناداری داشت ($p < 0/05$). اما در گروه کنترل که مداخله آموزشی را تجربه نکردند تفاوت معناداری در متغیرهای اضطراب شناختی، اضطراب جسمانی و اعتماد به نفس از پیش آزمون تا پس آزمون (هشت هفته) حاصل نشد ($p > 0/05$). (جدول ۶)

جدول ۵. نتایج آزمون تحلیل آنکوی ۲ در ۲ در ارتباط با مقادیر پس آزمون متغیر اضطراب حالتی-رقابتی

متغیر	میانگین مجذورات	درجه آزادی	F	سطح معناداری	مجدورات	توان آماری
اضطراب شناختی	۵۹۲/۳۹۶	۱	۱۹۵/۰۲۰	۰/۰۰۰۱	۰/۸۸۶	۱
اضطراب جسمانی	۱۰۹۹/۱۶۳	۱	۱۸۰/۰۷۵	۰/۰۰۰۱	۰/۸۷۸	۱
اعتماد به نفس	۲۲۸/۸۵۳	۱	۵۰/۳۰۷	۰/۰۰۰۱	۰/۶۶۸	۱

جدول ۶. نتایج آزمون تی زوجی در ارتباط با مقادیر پیش-آزمون و پس-آزمون متغیر اضطراب حالتی-رقابتی

متغیر	گروه	آزمون	T	درجه آزادی	سطح معناداری
اضطراب شناختی	آزمایش	پیش تا پس آزمون	۲۵/۶۱۷	۱۴	۰/۰۰۰۱*
	کنترل	پیش تا پس آزمون	۱/۵۴۹	۱۴	۰/۱۴۴
اضطراب جسمانی	آزمایش	پیش تا پس آزمون	۱۲/۰۴۶	۱۴	۰/۰۰۰۱*
	کنترل	پیش تا پس آزمون	-۰/۱۲۶	۱۴	۰/۹۰۲
اعتماد به نفس	آزمایش	پیش تا پس آزمون	-۹/۵۳۹	۱۴	۰/۰۰۰۱*
	کنترل	پیش تا پس آزمون	-۲/۹۱۹	۱۴	۰/۰۹۸

* تفاوت معنادار در سطح $p < 0.05$ اثر پیش آزمون تا پس آزمون

بحث

خودتعیین-گری موجب بهبود و افزایش فعالیت بدنی دختران بزرگسال مضطرب در محیط‌های مدرسه می‌شود و متعاقباً منجر به کاهش اضطراب آنها می‌شود (۲۰).

مطالعه ای به بررسی اثربخشی آموزش کارکردهای اجرایی بر اضطراب، خودکارآمدی و خودتنظیمی ورزشکاران نخبه شرکت‌کننده در المپیاد ورزشی پرداخت. نتایج نشان داد که آموزش کارکردهای اجرایی باعث کاهش اضطراب، افزایش خودکارآمدی و خودتنظیمی دانشجویان ورزشکار شرکت‌کننده در المپیاد ورزشی گردیده است (۲۱). در واقع، خودتعیین-گری مستقیماً بر رضایتمندی تأثیر می‌گذارد و به‌طور غیرمستقیم بر انگیزه فعالیت بدنی و کاهش اضطراب تأثیر دارد. همانطور که اشاره شد، یکی از جلسات آموزشی به خود کارآمدی که یکی از مولفه‌های خودتعیین‌گری می‌باشد، اختصاص داده شد. در واقع افزایش خودکارآمدی با شایستگی و موفقیت در ورزش ارتباط دارد (۱۸).

از طرفی، فعالیت جسمانی بهینه موجب آزادسازی اندروفین و سروتونین می‌شود که آن هم نقش موثری در کاهش- اضطراب دارد (۲۲). با توجه به نظریه خودتعیین‌گری، هر چقدر توجه به دست-آوردهای دیگر مسابقات ورزشی همچون تجربه، بهسازی عملکرد و ایجاد انگیزه بجای بها دادن بیش از حد به پیروزی بیشتر باشد، کنترل اضطراب رقابتی در ورزشکاران رزمی آسان تر می‌باشد (۲۳).

برخی از محققان به پیش-بینی عملکرد ورزشی بر پایه انگیزه-های ورزشی و اضطراب رقابتی ۲۴۰ تکواندوکار المپیاد دانشجویی پرداختند. نتایج حاصل از مطالعه نشان داد بین انگیزه-های ورزشی، کنترل فشار روانی و اضطراب، تجدیدقوا، لذت، چالش، تأیید اجتماعی با عملکرد

مطالعه حاضر با هدف بررسی اثربخشی مداخله مبتنی بر خودتعیین-گری بر کاهش اضطراب رقابتی و افزایش اعتماد به نفس مردان تکواندوکار شهر اصفهان انجام شد. نتایج این مطالعه نشان داد که مداخله خودتعیین-گری اثر مثبت و معناداری بر اضطراب شناختی، اضطراب جسمانی و اعتماد به نفس مردان تکواندوکاران داشت. بطوریکه در ورزشکاران تکواندوکاری که ۱۶ جلسه تحت آموزش مبتنی بر خودتعیین‌گری قرار گرفتند کاهش اضطراب جسمانی و شناختی و افزایش اعتماد به نفس مشاهده گردید. از دیدگاه پژوهشگران افزایش انگیزه ناشی از نظریه خودتعیین-گری سبب بهبود اعتماد به نفس و کاهش اضطراب می‌گردد؛ که همسو با نتایج مطالعه حاضر می‌باشد (۱۸).

در مطالعه ای به مقایسه تأثیر اضطراب بر اجرای ورزشکاران ورزش‌های قدرتی رزمی مثل جودو و تکواندو و ورزش‌های قدرتی انفرادی مثل پرتاب دیسک، شنا و گلف و ورزش‌های تیمی بیسبال، راگبی و فوتبال پرداخته شد. نتایج این مطالعه نشان داد که بازیکنان تکواندو اضطراب حالتی بالاتری نسبت به سایر بازیکنان داشتند. بازیکنان تکواندو از جهات مختلف مانند زمان بازی، امتیاز بازی و حذف شدن در صورت باخت تحت فشار روانی بودند. با توجه به نتایج این مطالعه و بالا بودن اضطراب در تکواندوکاران نسبت به سایر رشته‌های ورزشی می‌توان بر لزوم جلسات مشاوره خودتعیین‌گری برای آنان اشاره کرد. (۱۹).

نتایج تحقیق حاضر مبنی بر کاهش اضطراب با نتایج مطالعه سبیره و همکاران (۲۰۱۶) همخوان می‌باشد که بیان کردند استفاده از تئوری

ورزشی تکواندوکاران رابطه مستقیم وجود دارد. بطوریکه هرچقدر انگیزه در تکواندوکاران کمتر باشد سطح عملکرد ورزشی پایین تر است. بنابراین این پژوهش به مربیان تکواندوکار پیشنهاد می‌کند به منظور ارتقای عملکرد ورزشی، انگیزه‌های ورزشی تکواندوکاران را افزایش دهند (۲۴).

طبق تعریف صورت گرفته از نظریه انگیزه، افراد روی پیوستار قرار می‌گیرند بطوریکه هرچقدر افراد از بی انگیزگی به سمت انگیزه درونی بروند خود تعیین‌گرتر می‌شوند. در واقع، دادن انگیزه به ورزشکار به سمت درونی سازی می‌تواند منجر به سرسختی ذهنی بالاتر، استقامت بیشتر و ادراک شایستگی بهتر منجر شود (۲۵) که جلسات انگیزشی مطالعه حاضر که شامل آموزش خودکارآمدی، خودشکوفایی و درونی سازی بوده است، گویای این حقیقت می‌باشد.

در نظریه خودتعیین‌گری بین سه ویژگی اصلی روانشناختی فطری از جمله استقلال، عمل و صلاحیت ارتباط تنگاتنگی وجود دارد و تقویت این سه اصل می‌تواند مسیر موفقیت را برای ورزشکاران هموار نماید. ورزشکاران بی انگیزه در یادگیری و ایجاد ارتباط بین فعالیت‌ها ناتوان هستند و احساس بی‌کفایتی و فقدان مهارت در آنها به چشم می‌خورد و به دلیل عدم برانگیختگی درونی و بیرونی‌هایی به ادامه تمرین ندارند و در نهایت انجام تمرینات ورزشی را متوقف می‌سازند. در حالیکه، افرادی که استقلال و خودمختاری بیشتری دارند، انگیزش درونی، عزت نفس و احساس شایستگی بالاتری دارند (۷).

در واقع، تقویت نیازهای روانشناختی و کاهش اضطراب منجر به افزایش اعتماد به نفس و انگیزه شده، در نتیجه استقلال عمل را تقویت می‌نماید و طبق نظریه خودتعیین‌گری در حوزه ورزش، بالا بودن سطح استقلال عمل به نتایج ورزشی و فردی بهتری می‌انجامد (۱۴).

مطالعه‌ای به بررسی راهبردهای تنظیم هیجان در ابعاد اضطراب رقابتی ورزشکاران تیم‌های ملی پرداخت. نتایج حاکی از آنست که خودمدیریتی، به عنوان یکی از مؤلفه‌های تنظیم هیجان، نشانگر میزان توانایی فرد برای مدیریت رفتارهایش در موقعیتهای مختلف میباشد، که یکی از پی‌آمدهای ناشی از مداخله خودتعیین‌گری است (۲۶). بطوریکه هر چقدر ورزشکاران تکواندوکار توانایی بالاتری در مدیریت رفتارهایشان داشته باشند از اضطراب پایین‌تری برخوردار می‌شوند و عملکرد بهتری خواهند داشت.

همانطور که در جلسات آموزشی بیان شد ورزشکاران باید از خودگفتاری منفی بپرهیزند. محققان به بررسی رابطه خودگفتاری با انگیزه ورزشی و اعتماد به نفس و نقش آن بر اضطراب ورزشکاران رزمی پرداختند. بطوریکه نتایج به دست آمده نشان داد انگیزش ورزشی با اضطراب ورزشی رابطه منفی دارد که ایجاد انگیزش در ورزشکاران منجر به کاهش اضطراب آن‌ها خواهد شد. در واقع تمرین خودگفتاری منجر به کاهش اضطراب بدنی، اعتماد به نفس بالاتر، خودکارآمدی بالاتر و اجرای بهتر خواهد شد. ورزشکاران زمانی که نسبت به فعالیتی احساس توانمندی میکنند بیشتر

نتیجه‌گیری

به‌طور خلاصه با توجه به یافته‌ها، ارضای نیازهای روانشناختی اساسی منجر به افزایش انگیزش و در نتیجه استقلال عمل می‌شود و با توجه به نظریه خودتعیین‌گری در حوزه ورزش بالا بودن سطح استقلال عمل به عملکرد ورزشی و فردی بهتری می‌انجامد. بنابراین مداخله خودتعیین‌گری نه تنها می‌تواند موجبات موفقیت ورزشکار را فراهم آورد بلکه در رسیدن به اوج اجرا در ورزشکاران به خصوص تکواندوکاران نیز کمک کننده می‌باشد. بنابراین خودتعیین‌گری به عنوان یک روش مداخله‌ای مؤثر می‌تواند با کاهش فشارهای روانی ناشی از اضطراب می‌تواند در رسیدن ورزشکار به سطح پیشرفته مؤثر بوده و همچنین در صرفه‌جویی هزینه‌های گزاف ورزشی و مسابقاتی اثربخش باشد.

ملاحظات اخلاقی

حامی مالی

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

مشارکت نویسندگان

هرسه نویسنده مشارکت یکسانی داشتند.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد.

تقدیر و قدردانی

از تمامی افرادی که در انجام این پژوهش ما را یاری کردند، کمال تشکر و قدردانی را داریم.

References

1. Mehrsafar AH, Rosa MAS, Zadeh AM, Gazerani P. A feasibility study of application and potential effects of a single session transcranial direct current stimulation (tDCS) on competitive anxiety, mood state, salivary levels of cortisol and alpha amylase in elite athletes under a real-world competition. *Physiology & Behavior*. 2020;227:113173.
2. Zehtab Najafi A, Vaez Mousavi SMK, Taheri HR. EFFECTIVENESS OF SELECTED PSYCOLOGICAL INTERVENTIONS ON REDUCING COMPETITIVE STATE ANXIETY OF ATHLETES. *Research in Sport Management and Motor Behavior*. 2018;8(15):19-27.
3. Gharayagh Zandi H, Mohebi M, Zarei S. The Relationship between Sport Perfectionism and Mental Skills in Taekwondo Athletes. *Journal of sports and Motor development and learning*. 2020;11(4):397-412.
4. Abdollahzadeh F, Khadempir M. The Relationship Between Positive Rumination and Perfectionism with Competitive Anxiety in Adolescent Athletes. *Journal of Clinical Sport Neuropsychology*. 2024;4(2):0-.
5. Miryousefi SJ, Zamani F. The Relationship between Dimensions of Goal Orientation and Competitive anxiety Track and field. *Sport Psychology Studies*. 2018;7(24):1-15.
6. Correia M, Rosado A. Anxiety in athletes: Gender and type of sport differences. *International Journal of Psychological Research*. 2019;12(1):9-17.
7. Tomé-Lourido D, Arce C, Ponte Fernández D. The relationship between competitive state anxiety, self-confidence and attentional control in athletes. *Revista de psicología del deporte*. 2019;28(2):0143-150.
8. Bartholomew KJ, Ntoumanis N, Thøgersen-Ntoumani C. A review of controlling motivational strategies from a self-determination theory perspective: Implications for sports coaches. *International review of sport and exercise psychology*. 2009;2(2):215-33.
9. Ponseti FJ, Almeida PL, Lameiras J, Martins B, Olmedilla A, López-Walle J, et al. Self-determined motivation and competitive anxiety in athletes/students: A probabilistic study using bayesian networks. *Frontiers in psychology*. 2019;10:1947.
10. Monroe AE, Reeder GD, James L. Perceptions of intentionality for goal-related action: Behavioral description matters. *PloS one*. 2015;10(3):e0119841.
11. Iranmanesh H, Saberi Kakhki A, Zarezadeh M. The Relationship between Sport self-confidence & Motivation among Table Tennis Athletes Based on Self-determination Theory. *Sport Psychology Studies (ie, mutaleat ravanshenasi varzeshi)*. 2014;3(8):76-59.
12. Faro HK, Tavares MP, Gantois P, Pereira DC, de Lima MN, de Lima-Junior D, et al. Comparison of competitive anxiety and self-confidence in Brazilian Jiu-Jitsu skills levels: a cross-sectional in-event study. *Ido Movement for Culture Journal of Martial Arts Anthropology*. 2020;20(1):30-9.
13. Deci EL, Ryan RM. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*: Springer Science & Business Media; 2013.
14. Field SL, Hoffman AS. Fostering self-determination through building productive relationships in the classroom. *Intervention in school and clinic*. 2012;48(1):6-14.
15. Dehnad V. The theory of self-determination and its link to the theory of goal setting. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*. 2021;10(3):171-82.
16. Martens R, Vealey RS, Burton D. *Competitive anxiety in sport*. 1990.
17. Harris RitPSOa, <<http://www.virtualsalt.com/>

- crebook3.htm> V.
18. Brunet J, Sabiston CM. Social physique anxiety and physical activity: A self-determination theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*. 2009;10(3):329-35.
 19. Han DH, Kim JH, Lee YS, Bae SJ, Bae SJ, Kim HJ, et al. Influence of temperament and anxiety on athletic performance. *Journal of sports science & medicine*. 2006;5(3):381.
 20. Sebire SJ, Kesten JM, Edwards MJ, May T, Banfield K, Tomkinson K, et al. Using self-determination theory to promote adolescent girls' physical activity: Exploring the theoretical fidelity of the Bristol Girls Dance Project. *Psychology of sport and exercise*. 2016;24:100-10.
 21. Jalilishishavan A, Sadeghian N. Effectiveness of executive functions training on anxiety, self-efficacy and self-regulation of student athletes participating in sports olympiad. *Modern psychological research*. 2023;18(69):81-91.
 22. Chatzisarantis NL, Hagger MS. Effects of an intervention based on self-determination theory on self-reported leisure-time physical activity participation. *Psychology and Health*. 2009;24(1):29-48.
 23. Sabunchi R, Kia F, Kosarifard S, Kosarifard F. Comparison strategies to cope with competitive anxiety in athletes, martial Due to varying levels of success in competitions. *Applied Research in Sport Management*. 2013;1(4):87-92.
 24. Mohebi M, Gharayagh Zandi H, Khabiri M. Motivational Profile of Successful Taekwondo Athletes. *Journal of motor and behavioral sciences*. 2022;5(2).
 25. Pelletier LG, Tuson KM, Fortier MS, Vallerand RJ, Briere NM, Blais MR. Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of sport and Exercise Psychology*. 1995;17(1):35-53.
 26. Naghipour Ghezeljeh M, Khalatbari J, Ghorban Shiroudi S, Tizdast T. Investigate the model of predicting competitive anxiety based on emotion regulation by considering the mediating role of psychological hardiness in national team athletes. *Scientific Journal of Social Psychology*. 2021;8(57):53-64.
 27. Walter N, Nikoleizig L, Alfermann D. Effects of self-talk training on competitive anxiety, self-efficacy, volitional skills, and performance: An intervention study with junior sub-elite athletes. *Sports*. 2019;7(6):148.