



پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد: امین ملوندی، ۱۳۹۶

## تأثیر هدف‌گزینی و منبع کنترل بر عملکرد ورزشی

هدف: رسیدن به سطح اجرای مطلوب و بهینه‌ی نیازمند هوشمندی در طراحی تمرینات و در نظر گرفتن تفاوت‌های فردی می‌باشد. هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر هدف‌گزینی (آسان-دشوار) و منبع کنترل (درونی و بیرونی) بر عملکرد پرتاب آزاد بسکتبال بود.

روش: پژوهش به لحاظ هدف کاربردی و به لحاظ کنترل متغیرها جزء تحقیقات نیمه تجربی می‌باشد. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان پسر غیر ورزشکار دانشگاه فرهنگیان (با دامنه سنی ??-?? سال) بودند که سابقه فعالیت ورزشی منظم را در رشته بسکتبال نداشتند. نمونه آماری شامل 40 نفر از این دانشجویان بودند که بر اساس نوع هدف‌گزینی (آسان-دشوار) و نوع منبع کنترل (درونی و بیرونی) به چهار گروه تقسیم شدند و در طی سه روز (هر روز 60 پرتاب) به تمرین مهارت پرداختند. در پایان هر روز از شرکت کنندگان آزمون عملکرد گرفته می‌شد. پرسشنامه‌های سلامت عمومی (گلدبرگ، ????) و منبع کنترل (راتر، ????) و آزمون پرتاب آزاد بسکتبال در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفت. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل واریانس دو طرفه 2 (هدف‌گزینی آسان و دشوار)\*2 (منبع کنترل درونی و بیرونی) و نرم افزار spss23 استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج پژوهش نشان داد که اثر اصلی هدف‌گزینی و منبع کنترل بر عملکرد پرتاب آزاد در آزمون‌های اول، دوم و سوم تأثیر معنی‌داری ندارد ( $p/05$ ). اما تعامل هدف‌گزینی و منبع کنترل بر عملکرد پرتاب آزاد در آزمون‌های اول، دوم و سوم تأثیر معنی‌دار دارد ( $p/05$ ).

نتیجه‌گیری: یافته‌های حاکی از تعامل معنی‌دار منبع کنترل افراد با شیوه‌های هدف‌گزینی بود. به طوریکه افراد با منبع کنترل بیرونی در شرایط هدف‌گزینی آسان و افراد با منبع کنترل درونی در شرایط هدف‌گزینی دشوار بهترین عملکرد را در آزمون‌های اول، دوم و سوم نشان دادند. بدین ترتیب به نظر می‌رسد زمانی که شیوه‌های هدف‌گزینی با ویژگی‌های شخصیتی افراد سازگاری داشته باشد، عملکرد به حداکثر خود خواهد رسید.

**کلیدواژه‌ها:** هدف‌گزینی - منبع کنترل - عملکرد ورزشی

شماره‌ی پایان‌نامه: ۱۲۷۲۱۴۰۲۹۵۲۰۰۵

تاریخ دفاع: ۱۳۹۶/۰۷/۰۴

رشته‌ی تحصیلی: تربیت بدنی و علوم ورزشی

دانشکده: علوم انسانی

استاد راهنما: رسول زید آبادی

استاد مشاور: لاله همبوشی



## ***M.A. Thesis:***

# effect of goal setting and locus of control on sport performance

**Introduction:** Achieving the optimal levels of performance requires intelligence in designing training and considering individual differences. The purpose of the present study was to investigate the effect of goal setting (easy-difficult) and the locus of control (internal and external) on the performance of basketball's free throw.

**Method:** The research is applied in terms of the purpose and semi-experimental in terms of controlling the variables. The population of the study consisted of all non-athlete male students of Farhangian University (age 19-23) who did not have regular sports activities in the field of basketball. The sample consisted of 40 students who were divided into four groups according to the type of goal setting (easy-difficult) and the type of locus of control (internal and external) and practiced during three days (60 throws each day). At the end of each day, participants were tested. The General Health Questionnaire (Goldberg, 1979) and the locus of Control (Rotter, 1966) and the Basketball Free throw Test were used in this study. Two-way ANOVA 2 (easy and difficult targeting) \* 2 (internal and external control source) and SPSS 23 software were used to analyze the data.

**Results:** The results of this study showed that the main effect of goal setting and locus of control on free throw performance in first, second and third tests were not significant ( $p > 0.05$ ). But the interaction effect of goal setting and locus of control on free throw performance in the first, second and third tests were significant ( $p < 0.05$ ).

**Conclusion:** Findings indicate a significant interaction of locus of control of individuals and the goal setting methods. Individuals with external locus of control in easy goal setting and individuals with internal locus of control in difficult goal setting showed the best performance in the first, second and third tests. Thus, when the goal setting fits with personality characteristics, it seems that performance will be maximized.