



## ارتباط بین تحلیل رفتگی، انگیزش و عملکرد تیمی بازیکنان حرفه‌ای هندبال

یوسف یآوری<sup>۱</sup>، محمدرضا اسمعیلی<sup>۲</sup>، جواد رضایی<sup>۳</sup>

تاریخ تصویب: ۹۱/۳/۲۷

تاریخ دریافت: ۹۰/۱۰/۱۹

### چکیده

هدف از این تحقیق، بررسی ارتباط بین تحلیل رفتگی، انگیزه و عملکرد تیمی بازیکنان حرفه‌ای هندبال بود. نمونه آماری تحقیق بازیکنان حرفه‌ای هندبال لیگ برتر به تعداد ۱۴۸ نفر بودند. ابزار اندازه‌گیری در این تحقیق، پرسشنامه‌های تحلیل رفتگی ورزشکاران و مقیاس انگیزه ورزشی بود. به علاوه، برای بررسی عملکرد تیمی بازیکنان از نتایج بازی رو در رو و همچنین جدول امتیازی انتهای فصل استفاده شده است. نتایج حاصل نشان داد که بین تحلیل رفتگی ورزشکاران با انگیزه بیرونی و همچنین بی‌انگیزگی آنان ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود دارد. همچنین، بین سه متغیر کلیدی تحلیل رفتگی (کاهش ارزش ورزش، کاهش عملکرد، و خستگی روانی - جسمی) با بی‌انگیزگی رابطه مثبت و معنی‌داری مشاهده شد. به علاوه بین انگیزه با عملکرد تیمی بازیکنان ارتباط معنی‌داری مشاهده نشده است. نتایج این تحقیق می‌تواند برای گروه‌های متعددی از جمله روانشناسان ورزشی، مدیران، مربیان و حتی خود ورزشکاران مورد استفاده قرار گیرد تا از جنبه‌های مختلف تحلیل رفتگی که باعث ترک ورزش از سوی ورزشکاران و بالعکس عوامل انگیزشی که باعث تعهد بیشتر ورزشکاران می‌شود، آشنا شده و آنان را به سمت ارائه بهترین عملکرد هدایت کنند.

**واژگان کلیدی:** تحلیل رفتگی، ورزشکار، انگیزش، عملکرد، هندبال

## مقدمه

تحقیقات بی‌شماری از اثرات مثبت و فواید روانی، اجتماعی و فیزیولوژیکی شرکت در برنامه‌های ورزشی و رقابتی حمایت می‌کند. با این وجود، نگرانی‌هایی درباره تأثیرات منفی فعالیت‌های ورزشی نیز وجود دارد. در سال‌های اخیر، برخی محققین روانشناسی ورزشی سطوح تحلیل رفتگی را در ورزشکاران نخبه بررسی کرده‌اند (لاواله و هاروارد<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷). تحلیل رفتگی حالتی است که عناصری از واماندگی روانی - جسمی را شامل می‌شود که پیشرفت‌های مرتبط با ورزش را کاهش داده و باعث ضعف در عملکرد ورزشی می‌شود. همچنین، تحلیل رفتگی ورزشی به‌عنوان تحلیل رفتگی روانشناختی، عاطفی و بدنی در نتیجه استرس‌های حاد تجربه شده از فعالیت ورزشی نشاط‌آور تعریف می‌شود. رادک<sup>۲</sup> تحلیل رفتگی را به‌عنوان یک علامت مشخصه که توسط یک مجموعه یا گروهی از علائم شامل: واماندگی جسمانی - روانی درک شده، احساس کاهش ارزش ورزش و کاهش عملکرد توصیف شده، تعریف کرده است. تحقیقات اخیر توسط (ایکلوند و کرس ول<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷، گودگر و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۰۷) تأیید می‌کند که برخی از ورزشکاران سطوح بالای تحلیل رفتگی را طی سال‌های شرکت در ورزش دانشکده‌ای تجربه کرده‌اند. نیازهای فیزیکی و فیزیولوژیکی شرکت‌کنندگان در ورزش‌های رقابتی یکی از عوامل اولیه افزایش سطوح تحلیل رفتگی در ورزشکاران است (کنتا، هاسمن و راگلین<sup>۵</sup>، ۲۰۰۱: ۴۶۰).

یوکلسون<sup>۶</sup> (۲۰۰۵) اظهار می‌دارد ورزشکارانی که دچار تحلیل رفتگی می‌شوند، کم‌کم از فعالیت‌هایی که زمانی برایشان بسیار لذت بخش بوده است، کناره‌گیری می‌کنند. به عبارت دیگر، آنچه پیش از این فعالیتی مهیج محسوب می‌شده، اکنون کار پر زحمتی بیش نیست. ورزشکار در این مقطع بی‌حوصله و حتی خسته به نظر می‌رسد و فقط حرکات و تمرینات را انجام می‌دهد و تمام این علائم، پاسخ ورزشکار به تنش و فشارهای عاطفی است. براساس نتایج مطالعات مختلف، مشخص شده است که ورزشکاران بزرگسال و جدی بیشتر در معرض تحلیل رفتگی هستند. این ورزشکاران برای تمرینات طولانی و سخت جهت پیروزی فشار زیادی را به خود تحمیل می‌کنند. تمام برنامه‌ها و اهداف این افراد فقط حول محور تمرین و مسابقه می‌چرخد و سایر مسائل در مرحله دوم اهمیت قرار دارد. از این رو مطالعاتی برای تشخیص تأثیرات تمرینات زیاد در پیشرفت سطوح تحلیل رفتگی در ورزشکاران نخبه انجام شده است. علاوه بر تأثیرات ممکن بیش تمرینی، عوامل شخصی و اجتماعی - محیطی نیز به‌عنوان یک علت پیش‌بینی کننده و مرتبط با سطوح بالای تحلیل رفتگی در ورزشکاران مشخص شده‌اند (ایکلوند، کرس ، ولگودگر و همکاران<sup>۷</sup>، ۲۰۰۵: ۱۹۵۷). همچنین، سبک‌های رهبری و رفتاری مربیان در تمرین و مسابقه از جمله عواملی هستند که منجر به سطوح بالای تحلیل رفتگی در ورزشکاران می‌شوند (پرس و ویس<sup>۸</sup>، ۲۰۰۰). التهانیه<sup>۹</sup> (۲۰۰۳) در تحقیقاتی بر روی ورزشکاران مشاهده کرد که وقتی مربیان از سبک‌های رهبری مناسبی همچون سبک‌های رابطه مدار و یا تلفیقی در برنامه‌های تمرینی خود استفاده می‌کنند، ورزشکاران نیز درک بهتری از آموزش آنان داشته و عملکرد بهتری از خود نشان می‌دهند و زمانی که مربیان از سبک‌های وظیفه مدار استفاده می‌کنند، باعث بروز

<sup>1</sup>. Lavalley & Harwood

<sup>2</sup>. Raedeke

<sup>3</sup>. Cresswell & Eklund

<sup>4</sup>. Goodger et al

<sup>5</sup>. Kennta, Hassman, Raglin

<sup>6</sup>. Youkelson

<sup>7</sup>. Goudger et al

<sup>8</sup>. Price & Veiss

<sup>9</sup>. Altahayneh

دلسردی و تحلیل رفتگی در آنان شده و در نتیجه، عملکرد آنان را کاهش می‌دهد. همچنین، زمانی که مریبان از سبک‌های رابطه مدار استفاده می‌کنند، باعث بروز تعهد در ورزشکاران شده و آنان نسبت به ورزش خود پایداری و پافشاری بیشتری را نشان می‌دهند.

در ضمن، ویژگی‌های فردی ورزشکاران از جمله سن، جنس و سابقه ورزشی تأثیرات مستقیمی در بروز تحلیل رفتگی ورزشکاران دارند؛ یعنی هر چه سن و سابقه ورزشکاران افزایش پیدا می‌کند، گرایش آنان به سمت تحلیل رفتگی نیز افزایش می‌یابد (بلوری زاده، ۱۳۸۱ و صانعی، امیرتاش، ۱۳۸۳: ۱۹). در مورد نقش جنسیت و تأثیر آن بر روی تحلیل رفتگی، مطالعات نتایج متفاوتی را نشان می‌دهد؛ بدین معنی که در برخی تحقیقات زنان تحلیل رفتگی بیشتری نشان داشته و در برخی دیگر مردان بیشتر به سمت تحلیل رفتگی حرکت کرده‌اند و لذا نمی‌توان تحلیل رفتگی را به طور دقیق منسوب به جنس خاصی دانست (ایکلوند، کرس ول و گودگر و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵: ب: ۱۹۵۷، ریدک، ۱۹۹۷: ۳۹۶).

یکی از اصلی‌ترین مؤلفه‌های شناسایی تحلیل رفتگی ورزشکاران کاهش عملکرد آنان می‌باشد و دلایل متعددی برای بروز چنین حالتی ذکر شده ولی عمده‌ترین عامل ریشه در انگیزه‌های درونی فرد دارد. زمانی که انگیزه‌های درونی فرد کاهش می‌یابد، فرد به واسطه انگیزه‌های بیرونی به ادامه فعالیت خود می‌پردازد، ولی این انگیزه‌های بیرونی فرد را اندک زمانی برای ادامه فعالیت و ارتقاء عملکردش ارضا خواهند کرد. پس از این مرحله فرد دیگر انگیزه‌ای برای انجام فعالیت‌های خود نخواهد داشت و دچار بی‌انگیزگی می‌شود که مترادف با تحلیل رفتگی می‌باشد و علائمی همچون کاهش ارزش ورزش، خستگی روحی-جسمی و در نهایت کاهش عملکرد ورزشی از خود نشان می‌دهد. در واقع، می‌توان این گونه بیان کرد زمانی که ورزشکار دچار تحلیل رفتگی می‌شود عملکرد وی به شدت کاهش می‌یابد؛ به گونه‌ای که ورزشکار دیگر حاضر به ادامه فعالیت ورزشی نمی‌شود و در اکثر مواقع، از ورزش کناره‌گیری می‌کند (ایکلوند، کرس ول<sup>۲</sup>، گودگر و همکاران ۲۰۰۵: پ: ۳۰۷).

بر اساس نتایج مطالعات مختلف مشخص شده است که با وجود مشارکت قابل توجه فشارهای اجتماعی و روانی، افزایش فشارهای تمرینی هنوز بیشترین سهم را در مورد بروز علائم تحلیل رفتگی در ورزشکاران دارند (ایکلوند، کرس ول و گودگر و همکاران، الف ۲۰۰۵: ۱۹۵۷، گوستاوسن و هاسمن<sup>۳</sup>، ۲۰۰۸: ۸۰۰). اخیراً انگیزه به‌عنوان یک میانجی در بررسی تحلیل رفتگی ورزشکاران به‌ویژه آنهایی که در سطح دانشکده و یا سطح حرفه‌ای شرکت می‌کنند، مورد استفاده قرار می‌گیرد. انگیزه افراد برای شرکت کردن در فعالیت‌های ورزشی می‌تواند در طول یک پیوستار از بی‌انگیزگی تا انگیزه ذاتی طبقه‌بندی شود. در این طبقه‌بندی، انگیزه درونی به عنوان انگیزه‌ای که فرد به منظور رضایت درونی و لذت بردن انجام می‌دهد، شناسایی شده و دارای سه زیرشاخه می‌باشد که عبارتند از: انگیزه درونی برای دانستن، انجا کارها و تجربه برانگیخته شدن. انگیزه درونی برای دانستن به فرد این امکان را می‌دهد تا با فراگیری تکنیک‌های جدید سعی در یادگیری بیشتر و بهتر، و ارتقای عملکرد خود داشته باشد. انگیزه درونی برای انجام کارها بیان می‌کند که فرد متقابلاً با محیط در راستای احساس شایستگی و ایجاد عملکرد منحصر به فرد تأثیر می‌گذارد. بنابراین، انگیزه درونی در عملکرد می‌تواند به عنوان فعالیتی برای لذت بردن و رضایت درونی داشتن، تجربه شود. انگیزه درونی برای تجربه تحریک نیز بیان می‌دارد که فرد با ارائه عملکرد بهتر از خود در راستای تجربه احساس برانگیخته شدن، سعی در انجام تمرین و مسابقه بهتر به منظور رضایت

<sup>1</sup>. Goudger et al

<sup>2</sup>. Eklund & Cresswell

<sup>3</sup>. Gustafsson & Hassmen

درونی بیشتر از هیجان‌ناشی شده را دارد. جمع بندی این سه زیر شاخه نشان می‌دهد که ورزشکارانی که انگیزه‌های درونی بالاتری دارند، با توجه به رضایت درونی که در زمان یادگیری و اجرای تکنیک‌ها دارند و تلاش بیشتری برای تسلط بر آنها از خود نشان می‌دهند، باعث می‌شود تا عملکرد فرد ارتقا یابد (پلتر و همکاران<sup>۱</sup>، ۱۹۹۵: ۳۵).

در انگیزه‌های بیرونی نیز عملکرد ورزشکار افزایش می‌یابد ولی به دلیل اینکه این انگیزه‌ها همراه با رضایت درونی نیست و صرفاً جهت جلب توجه دیگران، گرفتن پاداش‌های مادی و معنوی، و یا رضایت دیگران صورت می‌گیرد، شاید برای مدت زمان کوتاهی با افزایش عملکرد همراه باشد، ولی این افزایش پایداری زیادی نخواهد داشت و به مرور فرد به سمت بی‌انگیزگی سوق پیدا می‌کند که برای یک ورزشکار حرفه‌ای بسیار خطرناک بوده که حتی موجب ترک و کناره‌گیری از ورزش می‌شود (پلیترو همکاران، ۱۹۹۵: ۳۵).

اساس به‌کارگیری انگیزه در تحقیقات قبلی در بررسی تحلیل رفتگی ورزشکاران به حضور یک پیوستگی بین ایجاد انگیزه و تحلیل رفتگی مربوط شده، مطالعات انجام شده ارتباط مثبت بین تحلیل رفتگی ورزشکار و بی‌انگیزگی نشان می‌دهد. به‌علاوه، ارتباط منفی با انگیزه ذاتی و اشکال خود تصمیمی وجود دارد (ایکلوند، کرس ول و گودگر و همکاران، ۲۰۰۵: ۳۰۷، راین، دسی، ۲۰۰۰: ۶۸). با به‌کارگیری تئوری انگیزه خود تصمیمی SDT<sup>۲</sup> به بررسی سطح تحلیل رفتگی در ورزش راگی پرداختند، نتایج آنها تأییدی برای بررسی تحلیل رفتگی ورزشکار با استفاده از چهار چوب نظریه SDT را مشخص کرد. در تحقیقی با بازیکنان آماتور (الف ۱۹۵۷:۲۰۰۵) ۳ مدل سببی و غیر سببی در خصوص انگیزه و تحلیل رفتگی مورد بررسی قرار گرفت، نتایج مربوطه نشان داد که بی‌انگیزه‌گی ارتباط مثبتی با تحلیل رفتگی و انگیزه ذاتی یک ارتباط منفی با تحلیل رفتگی داشت. همچنین، با انجام این تحقیق در بین بازیکنان حرفه‌ای راگی (ب ۲۰۰۵: ۴۶۹) نتایج نشان داد که انگیزه ذاتی بسیار مهم بوده و با تحلیل رفتگی ارتباط منفی داشته و بی‌انگیزه‌گی ارتباط مثبتی با تحلیل رفتگی داشت.

بختیاری و همکاران (۱۳۷:۱۳۸۷) به این نتیجه رسیدند که بین انگیزش با تحلیل رفتگی همبستگی معکوس وجود دارد و بین کاهش بازده عملکرد با عامل انگیزشی همبستگی منفی وجود دارد. رادک و اسمیت<sup>۳</sup> (۲۰۰۱: ۵۲۵) در تحقیقی با عنوان توسعه و اعتباریابی مقیاس تحلیل رفتگی ورزشی، سه عامل تحلیل رفتگی (واماندگی روانی- جسمی، کاهش عملکرد، کاهش ارزش ورزش) را در ورزشکاران شناگر دانشگاهی مشخص کردند. همچنین، نتایج نشان داده است که بین مقیاس‌های تحلیل رفتگی با استرس، اضطراب صفتی و عدم انگیزش ارتباط مثبت معنی‌دار، و بین مقیاس‌های تحلیل رفتگی با سبک مقابله‌ای، حمایت اجتماعی، لذت بردن، تعهد، و انگیزش درونی ارتباط منفی معنی‌داری وجود داشته است. در بین عوامل مرتبط با تحلیل رفتگی، عامل انگیزش بیشترین ارتباط را نشان داده است، به طوری که اخیراً به منظور ارزیابی تحلیل رفتگی ورزشی به عنوان یک میانجی مورد استفاده محققین قرار می‌گیرد. ژیلت و همکاران<sup>۴</sup> (۲۰۰۹: ۱۵۵) به مطالعه تأثیر حمایت خود مختاری مربیان در انگیزه و عملکرد ورزشی ورزشکاران پرداختند. نتایج نشان داد که حمایت خود مختاری مربیان ارتباط مثبتی با انگیزه خود تصمیمی ورزشکاران دارد. به عبارتی دیگر، با افزایش درک ورزشکاران از حمایت خودمختاری مربیان، انگیزه ورزشکاران برای شرکت در فعالیت ورزشی‌شان افزایش می‌یابد. همچنین، نتایج نشان داد که

<sup>۱</sup> Pelletier

<sup>۲</sup> Self-Determination Theory

<sup>۳</sup> Raedeke & Smith

<sup>۴</sup> Gillet et al

وضعیت انگیزه خود تصمیمی ارزیابی شده قبل از مسابقه ارتباط مثبتی با عملکرد ورزشی طی مسابقه داشت؛ یعنی با افزایش انگیزه خود تصمیمی، ورزشکاران عملکرد بهتری از خود به نمایش گذاشتند.

ورزشکاران در سطح حرفه‌ای به دلیل انجام تمرینات زیاد در روز و در دوره‌های زمانی طولانی، بیشتر مستعد تحلیل رفتگی هستند. همچنین، این ورزشکاران در بیشتر اوقات از روزشان با افراد زیادی هم چون ورزشکاران هم تیمی یا غیر هم تیمی، مربیان، مدیران تیم، والدین و دیگر افراد خانواده برخورد دارند، عواملی همچون فقدان حمایت از طرف مدیران یا سرپرستان، داشتن ارتباطات ضعیف با مربی، پاداش‌های مالی ناکافی، عدم وجود موقعیت‌ها و زمینه‌های پیشرفت و همچنین مسائل و مشکلات خانوادگی و اجتماعی می‌توانند نقش مهمی در کمک به تحلیل رفتگی ورزشکاران بازی کنند. عوامل تحلیل رفتگی در ورزشکاران و تحلیل رفتگی در دیگر افراد درگیر در ورزش همچون مربیان و داوران، همه بیانگر آن می‌باشد که درگیر شدن در ورزش مخصوصاً در ورزش‌های حرفه‌ای، همیشه تجارب سالمی برای ورزشکاران به همراه نخواهد داشت. اگر روانشناسان ورزشی، مربیان و حتی خود ورزشکاران از علل و عوامل و جنبه‌های تحلیل رفتگی آگاهی یابند، از لحاظ بدنی و روانی می‌توانند در سطح بهتری قرار گیرند و با جلوگیری از بروز این عوامل عملکرد بهینه‌ای را به نمایش بگذارند. از سوی دیگر، در سال‌های اخیر مشاهده شده که تحلیل رفتگی روز به روز در بین ورزشکاران شایعتر می‌شود و از آنجایی که برای پرورش یک ورزشکار و به سطح بین‌المللی رساندن آنان نیاز به صرف وقت و هزینه بسیاری برای مدیران و مسئولان ورزشی می‌باشد، لذا توجه به اینکه ورزشکاران بعد از رسیدن به این سطح به یکباره از ورزش قهرمانی کناره‌گیری نکنند، برای آنان بسیار حائز اهمیت می‌باشد. بنابراین، شناخت و آگاهی از سطح انگیزش و تحلیل رفتگی ورزشکاران برای مدیران، مربیان و روانشناسان ارزش بسیاری خواهد داشت تا با به‌کارگیری برنامه‌ها و روش‌های مناسب ورزشکارانشان را در سطح مناسب انگیزشی و روانی قرار دهند و به عملکرد مطلوبی دست پیدا کنند و از گرایش به سمت تحلیل رفتگی و در نهایت کناره‌گیری از ورزش پیشگیری نمایند.

## روش‌شناسی تحقیق

جامعه آماری تحقیق حاضر را بازیکنان هندبال ۱۲ تیم لیگ برتر هندبال مردان (۳۰۰ نفر) در فصل ۹۰-۸۹ تشکیل می‌دادند. در این پژوهش، از ۱۴ بازیکن اصلی هر تیم به عنوان نمونه آماری استفاده شده است (۱۶۸ نفر). روش نمونه‌گیری به این صورت بوده که پرسشنامه‌ها به بازیکنانی که در روز برگزاری مسابقه اسامی آنان در لیست اعلام شده تیم قرار می‌گرفت، توزیع صورت می‌شد. در نهایت از مجموع پرسشنامه‌های توزیع شده، پرسشنامه‌های مربوط به ۱۴۸ نفر (۸۸ درصد) جمع‌آوری شده و مورد استفاده قرار گرفت. در این تحقیق، برای جمع آماری اطلاعات از پرسشنامه‌های تحلیل رفتگی ورزشی<sup>۱</sup> (ABQ) رادک و اسمیت (۲۰۰۱؛ ۱۹۹۷) و پرسشنامه انگیزش ورزشی<sup>۲</sup> (SMS) پلیر و همکاران<sup>۳</sup> (۳۵؛ ۱۹۹۵) استفاده شد. پرسشنامه تحلیل رفتگی ورزشکاران دارای ۱۵ آیت دربرگیرنده ۳ زیر مقیاس خستگی روحی - جسمانی، کاهش ارزش ورزش و احساس کاهش عملکرد با مقیاس ۵ ارزشی لیکرت است که در آن (۱) تقریباً هرگز، (۲) بندرت، (۳) بعضی وقت‌ها، (۴) غالباً، (۵) بیشتر مواقع، درجه‌بندی شده است. پرسشنامه انگیزش ورزشی بر اساس تئوری خود تصمیمی دسی و ریان<sup>۴</sup>

1. Athlete Burnout Questionnaire

2. Sport Motivation Scale

3. Pelletier et al

4. Deci & Ryan

(۷۸:۱۹۸۱) بوده و توسط پلیتر و همکارانش در سال ۱۹۹۵ برای محیط‌های ورزشی طراحی شده است. این مقیاس ۲۸ مقوله‌ای است که سه نوع انگیزش ذاتی (انگیزش درونی شناختن، انجام کارها، و تحریک)، سه نوع انگیزش بیرونی (قواعد بیرونی، بروز احساسات درونی، شناخته شدن) و بی‌انگیزگی را با استفاده از مقیاس ۵ ارزشی لیکرت مورد ارزیابی قرار می‌دهد؛ به عبارتی دیگر، برای انگیزه درونی ۱۲ سؤال و انگیزه بیرونی ۱۲ سؤال و برای بی‌انگیزگی ۴ چهار سؤال مطرح شده که در مجموع ۲۸ سؤال برای ارزیابی این متغیرها مطرح شده است که در آن (۱) شباهتی ندارد، (۲) کمی شباهت دارد، (۳) شباهت متوسطی دارد، (۴) شباهت دارد و (۵) خیلی شباهت دارد، درجه‌بندی شده است.

تعیین عملکرد تیمی بازیکنان به دو روش انجام گرفته است. ۱) در روش اول پرسشنامه‌ها یک روز قبل از مسابقه در اختیار دو تیمی که با هم مسابقه داشتند، قرار می‌گرفت و در پایان مسابقه، تیمی که برنده بازی لقب می‌گرفت به عنوان تیم موفق، و تیم بازنده را تیم ناموفق در نظر گرفته می‌شد. ۲) در روش دوم برای تعیین عملکرد کلی تیم‌ها با استفاده از جدول امتیازی که در پایان فصل رقابت‌ها براساس آن، تیم‌ها رتبه بندی می‌شدند صورت گرفته که با توجه به ۱۲ تیمی بودن مسابقات ۶ تیم ابتدایی جدول را به‌عنوان تیم‌های با عملکرد مطلوب و ۶ تیم انتهایی جدول را به عنوان تیم‌های با عملکرد نامطلوب در نظر گرفته شده است. این دو روش هر کدام به صورت مجزا با دو متغیر دیگر یعنی انگیزش و تحلیل رفتگی مورد ارزیابی قرار گرفته‌اند؛ بدین معنی که دو روش ذکر شده، هر کدام به صورت جداگانه با متغیرهای تحلیل رفتگی و انگیزش مورد بررسی قرار گرفته است. این روش به منظور بررسی دقیق‌تر عملکرد ورزشکاران اعمال شده تا عملکرد یک تیم صرفاً منوط به یک مسابقه نشود و عملکرد تیم در کل فصل نیز در نظر گرفته شود.

به منظور تعیین پایایی ابزارهای مورد استفاده در تحقیق، پرسشنامه‌ها در بین کلیه بازیکنان تیم ارومیه توزیع شده و پس از تجزیه و تحلیل داده‌ها، در نهایت آلفای کرونباخ برای پرسشنامه تحلیل رفتگی ورزشی (ABQ)  $\alpha=0/85$  و برای پرسشنامه انگیزش ورزشی (SMS)  $\alpha=0/90$  به دست آمده است آلفای به دست آمده در تحقیقات قبلی (مان<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹) برای این متغیرها  $\alpha=0/84$  و  $\alpha=0/85$  بود. در این تحقیق از آمار توصیفی برای خلاصه کردن، طبقه‌بندی داده‌های خام و محاسبه میانگین، فراوانی، انحراف معیار و رسم نمودارها و جداول استفاده شده است. برای تعیین ارتباط بین متغیرهای انگیزش با تحلیل رفتگی ورزشی با توجه به اینکه با نتایج به دست آمده آزمون کلموگروف اسمیرنوف نشان داد که توزیع داده‌ها طبیعی است، از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. همچنین، برای بررسی تفاوت بین انگیزش با تحلیل رفتگی در تیم‌های موفق و ناموفق از آزمون t مستقل استفاده شده است.

### یافته‌های تحقیق

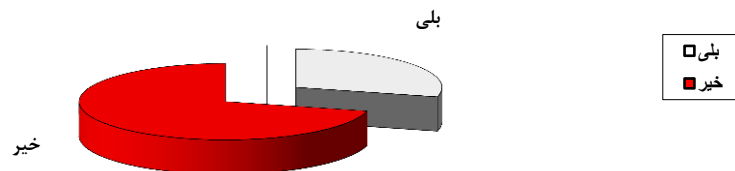
بر اساس نتایج، میانگین سنی بازیکنان ۲۶/۳۳ به دست آمده و در مجموع ۲۱ نفر (۱۴/۲ درصد) از بازیکنان زیر ۲۰ سال، ۱۰۸ نفر (۷۳ درصد) بین ۲۰-۳۰ سال و ۱۹ نفر (۱۲/۸ درصد) بالای ۳۰ سال می‌باشند.

<sup>1</sup>. Mann

## جدول ۱. ویژگی‌های فردی آزمودنی‌ها

درصد	فراوانی	متغیر	
۶۲/۲	۹۲	مجرد	تاهل
۳۷/۸	۵۶	متاهل	
۳۵/۱	۵۲	زیردیپلم و یا دیپلم	تحصیلات
۳۶/۵	۵۴	فوق دیپلم	
۲۷/۷	۴۱	کارشناسی و بالاتر	

در بررسی رضایت از درآمد نزد بازیکنان مشخص شده که در مجموع ۴۲ نفر (۲۸/۴ درصد) از میزان درآمد خود راضی هستند و ۱۰۵ نفر (۷۰/۹ درصد) از میزان درآمد خود راضی نبودند.



## نمودار ۱. توزیع فراوانی پاسخگویان بر حسب میزان رضایت از درآمد

در ضمن، بر اساس نتایج تحلیل رفتگی کلی ورزشکاران ( $M=۲/۶۱$ ) به دست آمده که بیشتر از امتیاز میانگین بود، به عبارت دیگر، آزمودنی‌های تحقیق دچار تحلیل رفتگی بودند و در بین متغیرهای تحلیل رفتگی نیز، کاهش عملکرد ( $M=۳/۱۵$ ) بیشترین امتیاز را داشته است، ولی دو متغیر دیگر یعنی خستگی روانی-جسمی ( $M=۲/۴۹$ ) و کاهش ارزش ورزش ( $M=۲/۲۶$ ) به ترتیب کم‌تر از میانگین بودند. همچنین، انگیزش ورزشکاران ( $M=۶/۲۷$ ) بیش از میانگین بوده و انگیزه درونی ( $M=۶/۵۶$ ) و انگیزه بیرونی ( $M=۵/۶۷$ ) بیشترین امتیاز را داشته و بی‌انگیزی ( $M=۱/۲۴$ ) کم‌ترین امتیاز را داشته و کم‌تر از میانگین انگیزشی بود.

## جدول ۲. میانگین و انحراف معیار مؤلفه‌های متغیر تحلیل رفتگی و انگیزش

متغیرها	انحراف استاندارد SD
میانگین M	
تحلیل رفتگی کلی	$۲/۶۱ \pm ۰/۶۷$
کاهش عملکرد	$۳/۱۵ \pm ۰/۵۲$
خستگی روحی-جسمی	$۲/۴۹ \pm ۰/۷۹$
کاهش ارزش ورزش	$۲/۲۶ \pm ۱/۱۴$
انگیزش کلی	$۶/۲۷ \pm ۱/۱۱$
انگیزش درونی	$۶/۵۶ \pm ۱/۱۶$
انگیزش بیرونی	$۵/۶۷ \pm ۱/۲۶$
بی‌انگیزشی	$۱/۲۴ \pm ۰/۵۵$

به منظور بررسی رابطه بین تحلیل رفتگی و انگیزش بازیکنان و خرده مقیاس‌های آنان از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است. نتایج نشان داد که بین تحلیل رفتگی و انگیزه درونی بازیکنان رابطه معنی‌داری وجود نداشته، ولی بین تحلیل رفتگی با انگیزه بیرونی و بی‌انگیزگی بازیکنان از لحاظ آماری رابطه معنی‌داری وجود دارد و در این میان، ارتباط بین تحلیل رفتگی و بی‌انگیزگی بازیکنان ( $r = 0/77$ ) از میزان بالاتری برخوردار بوده است. بررسی رابطه متغیر انگیزش بازیکنان و میزان تحلیل رفتگی آنان از طریق ضریب همبستگی پیرسون انجام شده است. داده‌های این آزمون نشان می‌دهد که میان انگیزش و تحلیل رفتگی رابطه معنادار آماری در سطح ( $\alpha = 0/001$ ) وجود داشته، این رابطه مثبت بوده و شدت آن  $r = 0/36$  می‌باشد که حکایت از رابطه متوسط رو به بالا دارد. بر این اساس، می‌توان نتیجه گرفت که با افزایش انگیزش در میان بازیکنان، میزان تحلیل رفتگی نیز به همان نسبت افزایش می‌یابد.

جدول ۳. ارتباط بین تحلیل رفتگی و انگیزش بازیکنان

متغیر	انگیزش کلی	انگیزه درونی	انگیزه بیرونی	بی‌انگیزگی	
				ضریب همبستگی (r)	سطح معنی داری (p)
تحلیل رفتگی	0/36	0/02	0/3	0/77	
	0/01	0/76	0/01	0/01	

در بررسی ارتباط بین ابعاد مختلف تحلیل رفتگی با زیر مجموعه‌های انگیزش بازیکنان هندبال مشخص گردید که کاهش عملکرد با هر سه بخش انگیزه بازیکنان یعنی انگیزه درونی، انگیزه بیرونی و بی‌انگیزگی بازیکنان از لحاظ آماری رابطه معنی‌داری داشت. اطلاعات حاصل از بررسی ارتباط بین ابعاد خستگی روانی- جسمی و کاهش ارزش ورزش با انگیزش بازیکنان نشان داده که خستگی روانی- جسمی و کاهش ارزش ورزش بازیکنان با انگیزه درونی بازیکنان رابطه معنی‌داری نداشته، ولی با انگیزه بیرونی و بی‌انگیزگی بازیکنان از لحاظ آماری دارای رابطه معنی‌داری بود.

جدول ۴. ارتباط بین ابعاد تحلیل رفتگی و انگیزش بازیکنان

متغیر	انگیزه درونی	انگیزه بیرونی	بی‌انگیزگی	
			ضریب همبستگی (r)	سطح معنی داری (p)
کاهش عملکرد	0/18	0/28	0/39	
	0/03	0/01	0/01	
خستگی روانی-جسمی	-0/03	0/23	0/69	
	0/70	0/01	0/01	
کاهش ارزش ورزش	-0/03	0/35	0/72	
	0/68	0/01	0/01	

به منظور بررسی رابطه بین خرده مقیاس‌های انگیزشی با عملکرد تیمی از آزمون تی (t) در گروه‌های مستقل استفاده شده است. بر اساس یافته‌های به دست آمده، میان انگیزش درونی بازیکنانی که از لحاظ عملکرد تیمی وضعیت مطلوبی داشتند، با تیم‌هایی که وضعیت مطلوبی نداشتند، تفاوت معناداری وجود نداشته و انگیزه بازیکنان تیم‌های مختلف هندبال در یک سطح ارزیابی شده است. همچنین، بین انگیزش بیرونی و بی‌انگیزگی بازیکنان با عملکرد تیمی نیز تفاوت معناداری مشاهده نشده است، همین‌طور بین انگیزه با موفقیت تیم‌ها ارتباطی یافت نشده است.



جدول ۵. رابطه عملکرد تیمی و خرده مقیاس‌های انگیزشی

انگیزش	گروه‌ها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	مقدار t	درجه آزادی	سطح معناداری
انگیزش	عملکرد مطلوب	۷۱	۴۴/۶۹	۷/۴۱	-۱/۸۴	۱۳۷	۰/۶۰
درونی	عملکرد نامطلوب	۶۸	۴۷/۲۲	۸/۷۷			
انگیزش	عملکرد مطلوب	۶۸	۳۹/۷۳	۸/۶۰	-۰/۰۱	۱۳۶	۰/۹۴
بیرونی	عملکرد نامطلوب	۷۰	۳۹/۷۵	۹/۱			
بی‌انگیزه‌گی	عملکرد مطلوب	۷۴	۹/۱۴	۴/۱	۱/۵۰	۱۴۴	۰/۱۲
	عملکرد نامطلوب	۷۲	۹/۱۸	۳/۵			
انگیزش کلی	تیم‌های موفق	۶۹	۹۰/۷۳	۱۷/۱۱	-۲/۴۳	۱۲۹	۰/۵۱
	تیم‌های ناموفق	۶۲	۹۷/۷۵	۱۵/۷۲			

برای بررسی ارتباط بین تحلیل رفتگی با عملکرد تیم‌ها، از آزمون تی (t) مستقل استفاده شده است. بر اساس نتایج به دست آمده بین کاهش عملکرد بازیکنان با عملکرد تیمی تفاوت معناداری مشاهده نشد. همچنین، بین میانگین‌های خستگی روانی - جسمانی تیم‌هایی که عملکرد مطلوب داشتند با تیم‌هایی که عملکرد مطلوبی نداشته‌اند، تفاوت معناداری وجود داشت. بر اساس اطلاعات حاصل بین میانگین‌های کاهش ارزش ورزش در تیم‌هایی که عملکرد مطلوب داشتند، با تیم‌هایی که عملکرد مطلوبی نداشتند، تفاوت معناداری وجود نداشت. نتایج این آزمون نشان می‌دهد که تحلیل رفتگی کلی در بین دو گروه ورزشی که عملکرد مطلوب (۴۰/۴۷) و نامطلوبی (۳۸/۰۱) داشته‌اند، تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین، تحلیل رفتگی در بین تیم‌های موفق ( $M=۳۶/۶۳$ ) و ناموفق ( $M=۴۲/۱۵$ ) از لحاظ آماری تفاوت معنی‌داری مشاهده شده است.

جدول ۶. رابطه عملکرد تیمی و خرده مقیاس‌های تحلیل رفتگی

تحلیل رفتگی	گروه‌ها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	مقدار t	درجه آزادی	سطح معناداری
کاهش عملکرد	عملکرد مطلوب	۷۱	۱۶/۲۱	۲/۸۲	۲/۰۳	۱۳۹	۰/۲۳
	عملکرد نامطلوب	۷۰	۱۵/۳۲	۲/۲۸			
خستگی روانی و جسمانی	عملکرد مطلوب	۷۱	۱۲/۷۷	۴/۳۳	۰/۹۴	۱۴۲	۰/۰۴۸
	عملکرد نامطلوب	۷۳	۱۲/۱۵	۳/۵۸			
کاهش ارزشی ورزش	عملکرد مطلوب	۷۴	۱۱/۵۴	۵/۸۴	۰/۸۸	۱۴۴	۰/۱۲
	عملکرد نامطلوب	۷۲	۱۰/۷۲	۵/۲۹			
تحلیل رفتگی کل	عملکرد مطلوب	۶۸	۴۰/۴۷	۱۱/۲۱	۱/۴۱	۱۳۳	۰/۰۴
	عملکرد نامطلوب	۶۷	۳۸/۰۱	۸/۷۴			
تحلیل رفتگی کل	تیم‌های موفق	۷۱	۳۶/۶۳	۷/۶۸	-۳/۲۸	۱۳۳	۰/۰۰
	تیم‌های ناموفق	۶۴	۴۲/۱۵	۱۱/۶۲			

## بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به یافته‌ها، ملاحظه شد که ورزشکاران دچار تحلیل رفتگی می‌باشند و از بین مؤلفه‌های تحلیل رفتگی عامل کاهش عملکرد بیشترین درصد را به خود اختصاص می‌دهد و بعد از آن عامل خستگی روانی-جسمی و کاهش ارزش ورزش در رتبه‌های بعدی قرار دارند. این نتایج با یافته‌های مان (۲۰۰۹) که بیشترین تحلیل رفتگی در زمینه خستگی روانی-جسمی مشاهده شده بود، همخوانی نداشت. احتمالاً طولانی شدن فصل مسابقات و افزایش تمرینات باعث شده تا ورزشکاران دچار تحلیل رفتگی شده و در این بین، احساس کاهش عملکرد بیشترین تأثیر را در روان ورزشکاران داشته است.

یافته‌های به‌دست آمده از سطح انگیزشی ورزشکاران نیز نشان داد که انگیزش ورزشکاران کاملاً مطابق با نظریه SDT یا نظریه خود تصمیمی می‌باشد. بدین معنی که هرچه از انگیزه درونی به سمت انگیزه بیرونی و در نهایت، بی‌انگیزه‌گی حرکت می‌نماید. میانگین امتیازی ورزشکاران کاهش می‌یابد که با یافته دسی و ریان (۱۹۹۷؛ ۲۰۰۱) مبنی بر کاهش خود تصمیمی از انگیزش درونی به سمت بی‌انگیزشی تبعیت می‌کنند. این نتایج نشان می‌دهد که انگیزش ورزشکاران در سطح مناسبی قرار دارند. طبق تئوری خود تصمیمی انگیزه افراد در مسیری با تغییراتی که در ادراکاتشان از شایستگی و خود تصمیمی دارند متفاوت است. اتفاقاتی که منجر به حصول هر دوی این احساسات می‌شود، بایستی انگیزه‌های درونی را افزایش داده و این در حالی است که انگیزه‌های بیرونی و بی‌انگیزه‌گی کاهش یابد. به عبارتی دیگر، اتفاقاتی که احساسات شخصی را تحلیل می‌برد از قبیل شایستگی و خود تصمیمی بایستی منجر به یک فقدان انگیزه درونی شود، اما بروز انگیزه‌های بیرونی و بی‌انگیزه‌گی افزایش می‌یابد. همچنین، یافت شد که بیشتر ورزشکارانی که درک بیشتری از شایستگی و خود تصمیمی خودشان دارند، بیشتر اشکال خود تصمیمی انگیزه را در ورزششان نشان می‌دهند.

بررسی نتایج حاصل از فرضیه اول تحقیق، نشان داد که بین انگیزه درونی با تحلیل رفتگی هیچ گونه ارتباطی وجود نداشته ولی بین انگیزه بیرونی و بی‌انگیزه‌گی با تحلیل رفتگی رابطه مثبت و معنادار وجود داشت. این بدان معنی است که با افزایش انگیزه‌های بیرونی و بی‌انگیزه‌گی در بین بازیکنان، تحلیل رفتگی آنان نیز افزایش پیدا می‌کند. همچنین، در بررسی زیر مقیاس‌های مربوط به انگیزش با تحلیل رفتگی نتایج نشان داد که بین بی‌انگیزه‌گی با هر سه عامل تحلیل رفتگی یعنی کاهش عملکرد، خستگی روانی - جسمی، و کاهش ارزش ورزش ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود دارد، این بدان معناست که بی‌انگیزه‌گی ورزشکاران ارتباط کاملاً مستقیمی با کاهش عملکرد، خستگی روانی - جسمی، و کاهش ارزش ورزش، آنان داشته نتایج حاصل از این فرضیه با اکثر یافته‌های قبلی برای مثال‌های کرس ول و ایکلونند (الف ۲۰۰۵، ب ۲۰۰۵، ج ۲۰۰۵)؛ رادک و اسمیت (۲۰۰۱)؛ لمیر و همکاران (۲۰۰۵؛ ۲۰۰۶)، مبنی بر رابطه مثبت بین انگیزه بیرونی و بی‌انگیزه‌گی با تحلیل رفتگی ورزشکاران همخوانی داشته و در رابطه با انگیزه درونی با تحلیل رفتگی این یافته همخوانی نداشت. طبق نظر محققین بی‌انگیزه‌گی را می‌توان مترادف با تحلیل رفتگی در نظر گرفت. به تعبیری دیگر، بی‌انگیزه‌گی و تحلیل رفتگی ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر دارند. در این تحقیق نیز شاهد آن بودیم که بی‌انگیزه‌گی ارتباط مستقیمی با تحلیل رفتگی ورزشکاران هندبالیست داشت. همچنین، در یافته‌های کرس ول و ایکلونند مشاهده شده که انگیزه درونی ارتباط معکوسی با تحلیل رفتگی ورزشکاران دارد؛ به عبارتی با افزایش انگیزه‌های درونی فرد احتمال اینکه وی دچار تحلیل رفتگی شود، بسیار اندک می‌باشد ولی در این تحقیق، ارتباطی بین این دو یافت نشد که احتمالاً ناشی از شرایط اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی باشد که در تحقیقات قبلی بوده است. در کل، می‌توان در توضیح این فرضیه چنین بیان کرد که احتمالاً فشارهای بیرونی که به ورزشکاران وارد می‌شود، از قبیل مشکلات اقتصادی که براساس آمار به‌دست آمده در این تحقیق حدود ۷۰٪ ورزشکاران

از درآمدی که از هندبال کسب می‌کنند، اظهار نارضایتی کردند، می‌تواند مهم‌ترین عاملی باشد که ورزشکاران دچار بی‌انگیزگی و در نهایت، تحلیل رفتگی شده باشند. شاید دلیل دیگری که در تشریح این مطلب می‌توان به آن اشاره کرد این باشد که بازیکنان دچار بیش تمرینی شده‌اند، همان‌گونه که در مبانی نظری اشاره شد، تمرینات فیزیکی بیش از اندازه و عدم ریکاوری مناسب به مرور باعث بروز تحلیل رفتگی در ورزشکاران می‌شود و آن شور و اشتیاقی که برای تمرین و پیشرفت داشته‌اند از بین رفته است.

بر اساس نتایج بین‌انگیزش بازیکنان تیم‌های موفق با ناموفق و همچنین بین‌انگیزش با عملکرد تیمی بازیکنان ارتباط معنی‌داری یافت نشده که با یافته‌های ژیلت و همکاران (۱۵۵:۲۰۰۴) همخوانی نداشت و این در حالی بود که انتظار می‌رفت انگیزه بالا باعث اجرا و عملکرد بهتر در بین ورزشکاران شود. با این وجود، در این تحقیق از لحاظ آماری ارتباط معنی‌داری بین‌انگیزش با عملکرد بازیکنان یافت نشد. در تشریح و توضیح این نتایج، می‌توان سطوح بالا و حرفه‌ای بودن بازیکنان و سطح بالای رقابت‌ها را دخیل دانست. احتمال داده می‌شود عوامل دخیل در نتایج عملکرد تیمی در این سطح ورزش غیر از عوامل انگیزشی بوده و به عوامل دیگری همچون انسجام تیمی، سطح مربیان، مدیران، مسؤولین تیم و غیره بستگی داشته باشد. همچنین بین تحلیل رفتگی با عملکرد تیمی بازیکنان ارتباط منفی معنی‌داری مشاهده شده بود. بدین صورت که تیم‌هایی که عملکرد بهتری داشتند نسبت به تیم‌های با عملکرد نامطلوب که براساس جدول پایانی فصل مسابقات بررسی شدند، تحلیل رفتگی بیشتری نشان دادند. همچنین، در مورد تحلیل رفتگی در بین تیم‌های موفق و ناموفق نتایج نشان داده که تفاوت معنی‌داری وجود دارد. بدین گونه که تیم‌های ناموفق تحلیل رفتگی بیشتری نسبت به تیم‌های موفق از خود نشان داده‌اند.

با توجه به اینکه ورزشکاران تمرینات متعددی انجام می‌دهند و حجم این تمرینات به مرور افزایش می‌یابد و ورزشکاران همیشه مورد ارزیابی قرار می‌گیرند، این عامل یکی از دلایل بروز استرس و تحلیل رفتگی در آنان شناسایی شده است. افزایش حجم تمرینات زمانی که بیش از اندازه بوده و با عدم ریکاوری لازم همراه شود، به تدریج باعث می‌شود که ورزشکار دچار بیش تمرینی شود. امروزه، سهم فشارهای فیزیولوژیکی بیش از فشارهای روانی و اجتماعی در کاهش عملکرد و تحلیل رفتگی ورزشکاران گزارش شده است. علاوه بر مربیان که نقش بسزایی در مجبور کردن ورزشکاران به انجام تمرینات بیش از اندازه دارند، برخی ورزشکاران نیز با این طرز تفکر اشتباه که چند روز استراحت آنها را از حریفشان عقب می‌اندازد، دست به تمرینات بیش از اندازه می‌زنند که نه تنها پیشرفتی حاصل نمی‌کنند بلکه شاهد علائمی از قبیل کاهش عملکرد، بی‌علاقگی به تمرین، افزایش ضربان قلب در زمان استراحت، کاهش اشتها، کاهش تمرکز، خستگی و... خواهند شد و به مرور به سمت تحلیل رفتگی سوق پیدا خواهند کرد و بعد از مدتی مجبور به کناره‌گیری از ورزش خواهند شد. با توجه به مطالب اشاره شده تیم‌های موفق و همچنین تیم‌های با عملکرد مطلوب احتمالاً به دلیل برخورداری از بازیکنان با میانگین سنی بالاتر و همچنین حضور بیشترین بازیکن از این تیم‌ها در رده‌های مختلف سنی تیم‌های ملی که طبق آمار به دست آمده ۹۳٪ بازیکنان تیم ملی جزو تیم‌های با عملکرد مطلوب بودند. این عامل باعث گردیده است تا بازیکنان با وجود عملکرد مطلوبی که از خود نشان می‌دهند، دچار یک نوع تحلیل رفتگی شدید شوند که در بررسی سه عامل موجود در تحلیل رفتگی (کاهش عملکرد، خستگی روانی - جسمی، و کاهش ارزش ورزش) عامل خستگی روانی - جسمی بیشترین نقش را در تحلیل رفتگی این بازیکنان داشته است.

با توجه به این که نتایج این تحقیق بیانگر آن است که حتی در ورزشکاران حرفه‌ای، بی‌انگیزه‌گی عامل اصلی در تحلیل رفتگی ورزشی می‌باشد و ارتباط قوی با تحلیل رفتگی و هر کدام از عوامل مربوط به آن دارد. بنابراین، رسیدگی به امر انگیزش ورزشکاران، مخصوصاً انگیزاننده‌های مرتبط با درون در چنین سطحی نیز ضروری به نظر می‌رسد. با توجه به اینکه در این تحقیق، انگیزه درونی هیچ رابطه‌ای با تحلیل رفتگی نداشت، لذا با توجه به دیدگاه ارزشیابی شناختی، دلایل شرکت در ورزش را برای ورزشکار باید در هر سطح کاملاً روشن شود و هدف، طوری برای وی تعیین شود که با وجود انگیزش‌های بیرونی، انگیزه درونی وی قوی‌تر از بیرونی باشد که در این مورد مدیران و مربیان با توجه به کارکرد اطلاع انگیزشی (نیاز به احساس شایستگی) و کارکرد کنترل (نیاز به احساس خود رایی) می‌توانند ورزشکاران خود را به طور درونی انگیزته و حتی برای مدت طولانی و با عملکرد و کارایی بالا حفظ کنند. از سوی دیگر تنها با تکیه بر انگیزش بیرونی (پاداش‌های مالی) با توجه به دیدگاه دسی و ریان، دلیل شرکت برای فعالیت فرد از درون به بیرون تغییر یابد و زمانی که انگیزش بیرونی به روان تسلط یابد دیگر منبع کنترل در دست خود فرد نخواهد بود و پول، جایزه و فشار والدین یا نیاز به تأیید دیگران مشوق او برای ادامه شرکت در فعالیت خواهد شد و اینها به اندازه کافی نیرومند نیستند. پس، با به‌کارگیری روش‌های درست انگیزشی، سعی بر بالا بردن انگیزش درونی به جای افزایش روز افزون مشوق‌های بیرونی باشیم تا به ورزشکار نیز اجازه دهیم از ماهیت واقعی آن فعالیت علاوه بر رقابت، به احساس شایستگی و لیاقت نیز برسد. به بیان دیگر، ورزشکاران دغدغه فکری و استرس‌های محیطی - اجتماعی کم‌تری را تحمل کنند تا با پیشرفت عملکرد خود، تیم‌هایشان را در رسیدن به اهدافشان کمک کنند. به مدیران و مربیان نیز توصیه می‌شود در هدف‌گزینی برای ورزشکاران در سطوح مختلف واقع بینانه عمل کنند به نحوی که همه بازیکنان به نوعی احساس موفقیت را در تمام مراحل تمرین و مسابقه تجربه کنند. نتایج حاصل از این تحقیق از ارتباط بین تئوری خود تصمیمی و تحلیل رفتگی حمایت می‌کند. به عبارت دیگر، زمانی که خود تصمیمی فرد افزایش یابد، تحلیل رفتگی وی یعنی هر سه احساس کاهش عملکرد، خستگی روانی - جسمی و کاهش ارزش ورزش کاهش خواهد یافت. لذا به مدیران و مسؤولان ورزشی پیشنهاد می‌شود تا با در نظر گرفتن این مطلب در جهت افزایش انگیزه‌های درونی ورزشکاران که باعث خواهد شد تا آنان هم تعهد بیشتری به ورزش خود داشته و هم عملکردی بهتری از خود نشان دهند، محیط و شرایطی را برای ورزشکاران خود مهیا کنند تا با لذت بردن از ورزش خود بهترین کارایی خود را به نمایش گذارند. پیشنهاد دیگر به مسؤولان فدراسیون هندبال می‌تواند باشد تا با در نظر گرفتن نتایج این تحقیق که نشان می‌دهد خستگی روانی - جسمی ورزشکاران عمده‌ترین علت را در بروز بی‌انگیزه‌گی و تحلیل رفتگی هندبالیست‌ها نشان می‌دهد، با برنامه‌ریزی درست فصل مسابقات لیگ برتر به منظور جلوگیری از فرسایشی شدن آن از بروز این عامل در هندبالیست‌ها پیشگیری کنند.

## منابع

۱. بختیاری، عاطفه، گودرزی، محمود، حمیدی، مهرزاد و قربانی، محمدحسین (۱۳۸۷). «ارتباط عوامل انگیزشی- بهداشتی و تحلیل رفتگی شغلی کارشناسان تربیت بدنی دانشگاه‌های دولتی تهران»، نشریه مدیریت ورزشی، زمستان، شماره ۳، ۱۳۵-۱۵۰.
۲. بلوری زاده، پدیده (۱۳۸۱). «رابطه بین سابقه ورزشی و تحلیل رفتگی دوندگان سرعت و استقامت بانوان تهران»، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
۳. صانعی، سعید، امیرتاش، علی محمد و تندنویس، فریدون (۱۳۸۳). «آمادگی جسمانی و رابطه آن با میزان تحلیل رفتگی و سلامت روانی اعضای هیأت علمی دانشگاه‌های نظامی کشور»، مجله حرکت، شماره ۲۲، ۴۵-۱۹.
۴. گودرزی، محمود و کشتی‌دار، محمد (۱۳۸۱). «ارتباط بین مشخصات فردی با تحلیل رفتگی مدیران دانشکده‌های تربیت بدنی، غیر تربیت بدنی و مدیران دانشگاه‌های آموزش عالی کشور»، نشریه حرکت، شماره ۱۳، ۴۵-۵۳.
۵. محرمزاده، مهرداد، کاشف، میرمحمد و افروزه، محمدصادق (۱۳۸۷). «انگیزش، رضایتمندی و تحلیل رفتگی داوطلبان در ورزش»، مجله مدیریت ورزشی، تابستان ۱۳۸۸، شماره ۱، ۶۵-۵۱.
6. Altahayneh, Z. 2003. "The effects of coaches' behaviors and burnout on the satisfaction and burnout of athletes". A dissertation submitted to the department of sport management, recreation management, and physical education in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy.
7. Cresswell, S.L., & Eklund, R.C. (2005a). "Changes in athlete burnout and motivation over a 12-week league tournament." *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 37, 1957-1966.
8. Cresswell, S.L., & Eklund, R.C. (2005b). "Motivation and burnout among top amateur rugby players". *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 37, 469-477.
9. Cresswell, S.L., & Eklund, R.C. (2005c). "Motivation and burnout in professional rugby players". *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76, 370-376.
10. Coakley, J. 1992. "Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem?" *Sociology of Sport Journal*, 9, 271-285.
11. Gillet, N., Vallerand, J.R., Amoura, S., Baldes, B. 2009. "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* 11, 155-161.
12. Gustafsson, H., Hassmen, P., Kentta, G., Johansson, M. 2008. "A qualitative analysis of burnout in elite Swedish Athletes". *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 800-816.
13. Kentta, G., Hassmen, P. & Raglin, J.S. 2001. "Training practices and overtraining syndrome in Swedish age-group athletes". *International Journal of Sports Medicine*, 22(6): 460-465.
14. Maslach, C. 1998. A multidimensional theory of burnout. Inc. I. cooper (Ed), theories of organizational stress (pp.68-85). Oxford, U.K. Oxford university press.

15. Pelletier, L.G., Fournier, M., Vallerand, R.J., Tuson, K.M, Briere, N.M., & Blaij, M.R. 1995. "Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation scale (SMS)". *Journal of sport & Exercise Psychology*, 17, 35-53.
16. Purvanova, K.R. & Muros, P.J. 2010). "Gender Differences in Burnout: A Meta-analysis". *Journal of Vocational Behavior* 77, 168-185.
17. Raedeke, T.D. 1997. "Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective". *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 396-417.
18. Raedeke, T.D., & Smith, A.L. 2001. "Coping resources and athlete burnout: an examination of stress mediated and moderation hypotheses". *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 525-541.
19. Ryan, R.M., & Deci, E.L. 2000. "Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being". *American Psychologist*, 55, 68-78.
20. Sarrazin, P., Boiche, J., & Pelletier, L.G. 2007. A Self-Determination Theory Approach to Dropout in Athletes. In M.S. Hagger and N.L.D. Chatzisarantis (Eds.). *Intrinsic Motivation Self-Determination in Exercise and Sport* (pp. 229-242). Champaign, IL: Human Kinetics.
21. Mann, E.M. 2009. "Burnout, Motivation, and Perceived Coaching Behavior in Female InterCollegiate Athletes: Assessing Relationships Over A Competitive Season". A Thesis Submitted to the Faculty of Miami University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science in Sport Studies Department of Kinesiology and Health.

به این مقاله این گونه استناد کنید:

یاوری، یوسف، اسمعیلی، محمدرضا و رضایی، جواد (۱۳۹۱)، «ارتباط بین تحلیل رفتگی، انگیزش و عملکرد تیمی بازیکنان حرفه‌ای هندبال»، پژوهش‌های مدیریت ورزشی و علوم حرکتی، ۲ (۴)، ۹۷-۱۱۰.