





دانشگاه آزاد اسلامی
واحد تهران مرکزی
دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد (M.A)
گرایش : مدیریت ورزشی

عنوان :
ارتباط بین تحلیل رفتگی، انگیزش و عملکرد تیمی بازیکنان حرفه ای
هندبال

استاد راهنما :
دکتر محمد رضا اسمعیلی

استاد مشاور :
دکتر یوسف یآوری

پژوهشگر :

جواد رضایی

تابستان ۱۳۹۰



ISLAMIC AZAD UNIVERSITY
Central Tehran Branch

Faculty of Physical Education and Sport Science

"M.A" Thesis
On Sport Management

Subject:
Relation Between Burnout, Motivation and
Performance Among Elite Handball Players

Advisor:
Dr. Mohammad Reza Esmaeili

Consulting Advisor:

Dr. Yousef Yavari

By:
Javad Rezaei

Summer ۲۰۱۱

که شکری ندانم که در خورد اوست
چگونه بهر موی شکری کنم؟

نفس می نیارم زد از شکر دوست
عطائیت هر موی ازو بر تنم

سپاس و تشکر از تمامی بزرگوارانی که اینجانب را در تهیه این پایان نامه یاری کردند:
آقای دکتر اسمعیلی به پاس راهنماییهایشان

استاد ارجمندم آقای دکتر یآوری که از مشاوره های ارزشمندشان همواره در طول تحقیق بهرمنند
می شدم

و در نهایت از تمامی اساتید گرانقدری که در دوران تحصیل از وجودشان کسب علم نموده ام
سپاسگذاری میکنم.

تقدیم به

پدر و مادر مهربانم

که در محبت و وفا بی همتایند

و

برادر عزیزم علی اصغر..

که شب های غربت و تنهایی ام را

با آغوش مهربانش روشنی بخشید

دوستتان دارم

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
------	-------

فصل اول: مقدمه و طرح تحقیق

۳	۱-۱ مقدمه.....
۴	۲-۱ بیان مسئله.....
۶	۳-۱ ضرورت و اهمیت پژوهش.....
۸	۴-۱ اهداف تحقیق.....
۸	۱-۴-۱ هدف کلی.....
۸	۲-۴-۱ اهداف اختصاصی.....
۸	۵-۱ فرضیه های تحقیق.....
۸	۶-۱ پیش فرض های تحقیق.....
۹	۷-۱ محدودیت ها.....
۹	۱-۷-۱ حدود.....
۹	۲-۷-۱ محدودیت ها.....
۹	۸-۱ تعریف واژه ها.....

فصل دوم: زیر بنای نظری و پیشینه

۱۱	۱-۲ زمینه های نظری.....
۱۱	۲-۲ تحلیل رفتگی در زمینه ورزش.....
۱۲	۱-۲-۲ کاهش عملکرد.....
۱۳	۲-۲-۲ واماندگی.....
۱۳	۳-۲-۲ کاهش ارزش ورزش.....
۱۵	۳-۲ تنوری های تحلیل رفتگی.....
۱۵	۱-۳-۲ مدل ادراک موثر.....
۱۶	۲-۳-۲ مدل تعهد ورزشی.....
۱۷	۳-۳-۲ مدل خود تصمیمی.....
۱۸	۴-۳-۲ مدل پاسخ منفی به فشار تمرین.....
۱۸	۵-۳-۲ مدل فشار تمرین.....
۱۹	۴-۲ وضعیت ورزشهای ممتاز.....

۲۱ استرس یک دیدگاه ادراکی یا تصویری.
۲۳ پاسخ فیزیولوژیکی به استرس.
۲۴ جنبه های روانی استرس.
۲۶ فشار فیزیولوژیکی تمرین در ورزشهای ممتاز.
۲۹ تمرین مستمر.
۳۲ ۱۰-۲ بیش تمرینی یا اورترینینگ.
۳۵ ۱۱-۲ علائم و مشخصه های بیش تمرینی.
۳۷ ۱۲-۲ انگیزه.
۳۸ ۱-۱۲-۲ انگیزه ذاتی یا درونی.
۳۹ ۲-۱۲-۲ انگیزه بیرونی.
۴۰ ۳-۱۲-۲ بی انگیزگی.
۴۲ ۱۳-۲ عواقب انگیزشی.
۴۲ ۱۴-۲ تعیین کننده های انگیزشی.
۴۳ ۱۵-۲ جمع بندی مطالب.
۴۴ ۱۶-۲ تحقیقات انجام شده.
۴۴ ۱-۱۶-۲ تحقیقات داخلی.
۴۸ ۲-۱۶-۲ تحقیقات خارجی.
۵۳ ۱۷-۲ جمع بندی تحقیقات انجام شده.

فصل سوم : روش تحقیق

۵۶ ۱-۳ روش تحقیق.
۵۶ ۲-۳ جامعه آماری.
۵۶ ۳-۳ نمونه آماری و روش نمونه گیری.
۵۷ ۴-۳ جمع آوری اطلاعات.
۵۷ ۵-۳ ابزار اندازه گیری.
۵۸ ۶-۳ اعتبار و پایایی ابزار اندازه گیری.
۵۹ ۷-۳ روش جمع آوری داده ها.
۵۹ ۸-۳ روش های آماری.

فصل چهارم : یافته ها

۶۲ ۱-۴ یافته های توصیفی.
۶۲ ۱-۱-۴ سن.
۶۳ ۲-۱-۴ وضعیت تاهل.
۶۴ ۳-۱-۴ تحصیلات.

۶۵ ۴-۱ رضایت از درآمد
۶۷ ۴-۲ یافته های استنباطی
۶۷ ۴-۲-۱ آزمون کالموگراف- اسمیرنوف
۶۸ ۴-۲-۲ آزمون فرضیه شماره یک
۷۱ ۴-۲-۳ آزمون فرضیه شماره دو
۷۲ ۴-۲-۴ آزمون فرضیه شماره سه
۷۳ ۴-۲-۵ آزمون فرضیه شماره چهار
۷۵ ۴-۲-۶ آزمون فرضیه شماره پنج

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۷۷ ۵-۱ خلاصه تحقیق
۷۹ ۵-۲ بحث و نتیجه گیری
۸۴ ۵-۳ پیشنهادات
۸۴ ۵-۳-۱ پیشنهادات برخاسته از تحقیق
۸۵ ۵-۳-۲ پیشنهادات برای تحقیقات آتی
۸۶ پیوست ها
۹۰ منابع و مآخذ
۹۵ چکیده انگلیسی

فهرست جداول و اشکال

صفحه	عنوان
۵۷	جدول ۳-۱ توزیع فراوانی نمونه آماری برحسب باشگاه
۵۹	جدول ۳-۲ ضرایب آلفای کرونباخ پرسشنامه ها
۶۳	جدول ۴-۱ توزیع فراوانی و نسبی پاسخگویان برحسب سن
۶۴	جدول ۴-۲ تویع فراوانی پاسخگویان برحسب وضعیت تاهل
۶۵	جدول ۴-۳ توزیع فراوانی پاسخگویان برحسب سطح تحصیلات
۶۶	جدول ۴-۴ توزیع فراوانی پاسخگویان برحسب میزان رضایت از درآمد
۶۶	جدول ۴-۵ میانگین و انحراف معیار متغیرهای تحلیل رفتگی و انگیزش
۶۷	جدول ۴-۶ نتایج آزمون کالموگراف- اسمیرنوف
۶۸	جدول ۴-۷ رابطه خرده مقیاس های انگیزش و میزان تحلیل رفتگی
۷۰	جدول ۴-۸ رابطه خرده مقیاس های انگیزش و خرده مقیاس های تحلیل رفتگی
۷۱	جدول ۴-۹ رابطه عملکرد تیمی و خرده مقیاس های انگیزشی

۷۲	جدول ۱۰-۴ رابطه انگیزش و موفقیت تیم ها.....
۷۳	جدول ۱۱-۴ رابطه عملکرد تیمی و تحلیل رفتگی بازیکنان.....
۷۴	جدول ۱۲-۴ رابطه عملکرد تیمی و خرده مقیاس های تحلیل رفتگی.....
۷۵	جدول ۱۳-۴ رابطه تحلیل رفتگی و موفقیت تیم ها.....
۲۸	شکل ۱-۲ چرخه سوپر ریکاوری.....
۳۱	شکل ۲-۲ فرایند تمرین مستمر.....
۳۳	شکل ۳-۲ واکنش ورزشکار به تمرین.....
۳۴	شکل ۴-۲ بیش تمرینی.....
۳۴	شکل ۵-۲ افزایش سطح ورزشکار با تمرین، ریکاوری و سوپر ریکاوری.....
۳۶	شکل ۶-۲ نتایج فشار ناشی از تمرین.....
۴۱	شکل ۷-۲ تئوری خود تصمیمی.....
۶۲	شکل ۱-۴ توزیع فراوانی پاسخگویان بر حسب سن.....
۶۳	شکل ۲-۴ توزیع فراوانی پاسخگویان بر حسب وضعیت تاهل.....
۶۴	شکل ۳-۴ توزیع فراوانی پاسخگویان بر حسب سطح تحصیلات.....
۶۵	شکل ۴-۴ توزیع فراوانی پاسخگویان بر حسب میزان رضایت از درآمد.....

چکیده

هدف از این تحقیق بررسی ارتباط بین تحلیل رفتگی، انگیزه و عملکرد تیمی بازیکنان حرفه ای هندبال بوده است. نمونه آماری حاضر در تحقیق بازیکنان حرفه ای هندبال که در لیگ برتر کشور در سال ۹۰ ۱۳۸۹ در یکی از ۱۲ تیم حاضر به تعداد ۱۴۸ نفر حضور داشتند. ابزار اندازه گیری در این تحقیق پرسشنامه های تحلیل رفتگی ورزشکاران (ABQ) و مقیاس انگیزه ورزشی (SMS) بود، بعلاوه برای بررسی عملکرد تیمی بازیکنان از نتایج بازی رو در رو و همچنین جدول امتیازی انتهای فصل برای بررسی دقیقتر عملکرد تیم ها استفاده شده است. روش های آماری مورد استفاده در این تحقیق شامل ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی ارتباط بین متغیرها و آزمون تی (t) مستقل برای ارزیابی تفاوت بین متغیرها بود. نتایج حاصل نشان می دهد که بین تحلیل رفتگی ورزشکاران و انگیزه بیرونی و همچنین بی انگیزگی آنان ارتباط مثبت و معنی داری وجود دارد، همچنین بین سه متغیر کلیدی تحلیل رفتگی (کاهش ارزش ورزش، کاهش عملکرد، و خستگی روانی - جسمی) و بی انگیزگی رابطه مثبت و معنی داری مشاهده شد. بعلاوه بین انگیزه و عملکرد تیمی بازیکنان ارتباط معنی داری مشاهده نشد. نتایج یافت شده حمایت نسبی از تئوری خود تصمیمی انگیزه را در رابطه با دلایل بروز تحلیل رفتگی نشان می دهد. نتایج در جهت کمک به توسعه آگاهی مدیران و ایجاد زمینه برای برنامه ریزی مناسب در جهت حل مشکلات ورزشکاران و همچنین در جهت تاکید بر عامل انگیزشی به عنوان یک متغیر مهم در عملکرد و تحلیل رفتگی ورزشکاران مورد بحث قرار می گیرد.

فصل اول:

مقدمه و طرح تحقیق

۱-۱ مقدمه

انگیزش از اصلی ترین موضوعات در روانشناسی ورزشی است. زیرا با اصل شرکت کردن و نکردن در ورزش و یا انتخاب نوع ورزش و میزان تلاش و مداومت برای پیشرفت در آن سر و کار دارد. ورزشکار در حرکت به سوی کمال، برای مقابله با دشواریها و موانع بسیاری که پیش و رو دارد به نیروی روانی نیاز دارد. انگیزش زیر بنای این نیروی روانی است (واعظ موسوی ۱۳۸۶).

سیچ (۱۹۷۴) انگیزش را به عنوان ساز و کارهای درونی و محرکهای بیرونی که رفتار را برمی انگیزاند و جهت می دهد، تعریف می کند. در حقیقت، انگیزش فرایند روی آوری به فعالیت خاصی و ادامه آن است که ممکن است فعالیت بصورت جسمانی، روانی، و با اجتماعی باشد. این فرایند تمایلات و سوق دهنده های درونی و محرکهای بیرونی را دربر می گیرد. انگیزه که ممکن است هوشیار یا نا هوشیار عمل کند، جهت و شدت رفتار را تعیین می کند؛ یعنی انتخاب فعالیت خاصی از بین فعالیتهای مختلف و مقدار نیرویی که برای آن صرف می کنیم و پیگیری و مداومت در آن به انگیزش وابسته است. انگیزه در سالهای اخیر به عنوان یکی از عوامل اصلی در بروز تحلیل رفتگی در بین ورزشکاران مطرح و اثبات شده که ورزشکارانی که انگیزه های درونی بالاتری داشتند به ندرت دچار تحلیل رفتگی شده اند لذا آگاهی از این انگیزاننده ها می تواند مربیان و مسئولان ورزشی را به منظور پیشگیری از بروز و پیشرفت تحلیل رفتگی در ورزشکارانشان کمک بسزایی کند.

تحقیقات اولیه در زمینه تحلیل رفتگی توسط فرودینبرگ^۱ (۱۹۷۵؛ ۱۹۷۴) و همچنین مسلاچ و جکسون^۲ (۱۹۸۱؛ ۱۹۸۶) انجام گرفته که این محققین تحلیل رفتگی را در محیط های کاری مورد بررسی قرار داده اند و بعد از این افراد، رادک و اسمیت^۳ (۲۰۰۱؛ ۱۹۹۷) با به روز رسانی یافته های مسلاچ آنها را برای محیط های ورزشی کاربردی کرده اند.

تحلیل رفتگی در جوامع ورزشی امروزه بسیار مورد توجه قرار گرفته و موجبات نگرانی مدیران، مربیان و ورزشکاران را فراهم آورده است. گزارشات متعددی از ورزشکاران در دست است که از حضور در میدانی ورزشی سیر شده و در نقطه اوج حرفه ورزشی خود از رقابت کناره گیری کرده اند. با وجودیکه تحقیقات اغلب بر روی ورزشکاران زبده انجام می گیرد، روانشناسان ورزشی ابراز داشته اند که تحلیل رفتگی در ورزشکاران نوجوانی که شدیداً

^۱ - freudenberger

^۲ - Masalch, C. & Jackson, C.E

^۳ - Raedeke, T.D., & Smith, A.L-

در گیر ورزش می شوند، نیز شایع است (گلد، ۱۹۹۳).^۱ شناخت تحلیل رفتگی و پیامدهای منفی آن، محققان علم روان شناسی را بر آن داشت که آنرا بیشتر بررسی کرده، راههای پیشگیری از شیوع آنرا ابداع و پیشنهاد کرده و تاثیرات آنرا خنثی نمایند.

برای مثال اشمیت و اشتاین (۱۹۹۱)^۲ تحلیل رفتگی را از دیدگاه تعهد پذیری ورزشی بررسی کرده اند، حال آنکه کواکلی^۳ (۱۹۹۲) وقوع آنرا در ورزشکاران جوان با سازمان اجتماعی ورزشی مورد نظر مرتبط می دانست. در مجموع این محققین ابراز می دارند که اگر ورزشکاران خیلی درگیر رشته ورزشی خود شوند، تحلیل رفتگی به سراغشان خواهد آمد. این واقعه زمانی اتفاق می افتد که ورزشکاران واقعا تمایلی به شرکت در مسابقه ندارند، اما احساس می کنند که به دلایل مختلف باید حضور خود را حفظ نمایند.

لذا با توجه به مقدمه گفته شده آگاهی مدیران از سطح انگیزش و تحلیل رفتگی ورزشکاران به منظور برنامه ریزی و ارائه راهکارهای مناسب، ورزشکاران را در یک سطح مناسبی از حالات روحی و جسمی قرار داده تا بهترین عملکرد و تداوم بیشتری از ورزشکاران در میداين ورزشی داشته باشند.

۲-۱ بیان مسئله

تحلیل رفتگی پدیده مهمی در مطالعه رفتار انسانی محسوب می شود. البته در دو دهه اخیر که روانشناسی حرفه ای ورزش بوده تعداد تحقیقات انجام شده در این زمینه افزایش یافته است. بررسی این مطالعات نشان می دهد که تلاشهای تحقیقی تحلیل رفتگی به سمت جمعیت های گوناگون از جمله معلمین ورزشکاران (کاپلی، ۱۹۸۶) مقامات ورزشی (آنشل^۴ و وینبرگ، ۱۹۹۵) مربیان (برای مثال کیلی^۵، ۱۹۹۴) و ورزشکاران (گلد، شوفی، ۱۹۹۷) هدایت شده است. علاوه بر این محققین مشخص کرده اند که تحلیل رفتگی ورزشی با فقدان انگیزه و لذت بخش بودن، فشارها منشاهای داخلی و خارجی، واماندگی ذهنی و فیزیکی، تغییر خلقی، افزایش اضطراب، احساس کاهش عملکرد ورزشی، و بی علاقه گی نسبت به شرکت در ورزش مرتبط می باشد (گودگر و همکاران، ۲۰۰۷)^۶. طبق تعریف رادک (۱۹۹۷) تحلیل رفتگی حالتی است که عناصری از واماندگی روحی - جسمی را شامل می شود که پیشرفت های مرتبط با ورزش را کاهش داده و باعث ضعف در عملکرد ورزشی می شود. در بین عوامل مرتبط با تحلیل رفتگی،

Gould et al - ^۱

Schmidt & Stein - ^۲

Coakley - ^۳

Anshel - ^۴

Keily - ^۵

Goodger et al - ^۶

فاکتور انگیزشی بیشترین ارتباط را نشان داده بطوری که به منظور ارزیابی تحلیل رفتگی ورزشی اخیرا به عنوان یک میانجی مورد استفاده محققین قرار می گیرد. یافته های اسمیت و همکاران (۲۰۰۱)، کرس ول و ایکلوندا^۱ (۲۰۰۶؛ ۲۰۰۵) و بسیاری دیگر از تحقیقات نشان داده که بین انگیزش و تحلیل رفتگی ورزشکاران ارتباط معنی داری وجود دارد که در این میان انگیزه های درونی با تحلیل رفتگی ورزشکاران ارتباط معکوس و انگیزه های بیرونی و بی انگیزگی ارتباط مثبت و معنی داری با تحلیل رفتگی داشته است. بدین معنی که با افزایش انگیزه های بیرونی و بی انگیزگی ورزشکار به مرور به سمت تحلیل رفتگی سوق پیدا می کند و زمانی که ورزشکار دچار تحلیل رفتگی می شود کم کم از فعالیت هایی که زمانی برایش بسیار لذت بخش بوده، کناره گیری می کند همچنین یافته های ژیلت و همکاران^۲ (۲۰۰۹) و الفرینیک و همکاران^۳ (۲۰۰۴) نشان داده که بین انگیزه و عملکرد ورزشکاران ارتباط مثبتی وجود دارد.

تحلیل رفتگی در ورزشکاران از طریق سه زیر مقیاس مورد بررسی قرار می گیرد که عبارتند از کاهش عملکرد ورزشی، کاهش ارزش ورزش و واماندگی روانی - فیزیکی در این تحقیق سعی شده تا این سه متغیر با متغیرهای انگیزشی طبق تئوری خود تصمیمی انگیزشی (SDT)^۴ مورد آزمون قرار گرفته و ارتباط این متغیرها باهم سنجیده شود. متغیرهای انگیزشی به سه متغیر که شامل انگیزش درونی، انگیزش بیرونی و بی انگیزشی تقسیم بندی می شود. با توجه به این که عوامل متفاوتی در ایجاد تحلیل رفتگی نقش دارند در این تحقیق سعی شده به اختصار برخی از این عوامل اشاره و توصیف شود. تمرکز اصلی این پژوهش بر روی سه متغیر اساسی به نام های استرس، بیش تمرینی و انگیزش بوده و اینکه این عوامل چه فرایندی را از جنبه های فیزیولوژیکی و روانی در ورزشکاران ایجاد می کنند و چگونه به تحلیل رفتگی مرتبط می شوند و در واقع هدف این تحقیق این بوده تا با بررسی این موارد اطلاعات مفیدی در اختیار ورزشکاران و مربیان قرار گیرد تا با پیشگیری و بهبود شرایط از بروز تحلیل رفتگی جلوگیری کنند. جامعه آماری در این تحقیق هندبالیست های حاضر در لیگ برتر مردان کشور که در فصل رقابتی ۹۰-۸۹ بازی می کردند.

از آنجایی که تحقیقات قبلی در مورد تحلیل رفتگی عمدتاً بر روی کارمندان، مدیران و بطور کلی در سازمان ها مورد بررسی قرار گرفته است تحقیق حاضر بر آن شد تا این موضوع را در بین ورزشکاران که به ندرت مورد بررسی قرار گرفته انجام دهد و به بررسی ارتباط تحلیل رفتگی، انگیزش و عملکرد تیمی در بین بازیکنان حرفه ای هندبال بپردازد.

^۱ - Cressweel, S.L & Eklund, R.C

^۲ - Gillet, N

^۳ - Alfornik et al

^۴ - Self-Determination theory

۳-۱ ضرورت و اهمیت پژوهش

اگرچه تحقیقات بی شماری از اثرات مثبت و فواید فیزیکی، اجتماعی و روانی شرکت در برنامه های ورزشی و البته رقابتی حمایت می کند از طرفی، کمی نگرانی درباره تاثیرات منفی تر نیز وجود دارد بویژه در سال های گذشته، که محققین روانشناسی ورزشی سطوح تحلیل رفتگی را در ورزشکاران نخبه امتحان می کردند (لاواله و هاروارد، ۲۰۰۷).^۱ تحلیل رفتگی توسط رادک این گونه تعریف کرده "بعنوان یک علائم مشخصه که توسط یک مجموعه یا گروهی از علائم توصیف شده است".

این علائم مشخصه شامل: واماندگی جسمانی _ روانی درک شده، احساس کاهش ارزش ورزش و کاهش عملکرد انجام شده است. تحقیقات اخیر (ایکلوند و کرس ول، ۲۰۰۷، گودگر و همکاران، ۲۰۰۷) تأیید می کند که در برخی از ورزشکاران تجربه سطوح بالای تحلیل رفتگی طی سال های شرکت در ورزش دانشکده ای وجود دارد. یکی از عوامل اولیه که مشخص کرده علت اولیه افزایش سطوح تحلیل رفتگی در ورزشکاران، نیازهای فیزیکی و روانی است که شرکت کننده گان در موقعیت ورزشهای نخبه دارند (کنتا، هاسمن و راگلین^۲، ۲۰۰۱). بدین ترتیب مطالعاتی برای تشخیص تاثیرات تمرینات زیاد در پیشرفت سطوح تحلیل رفتگی در ورزشکاران نخبه انجام شده است.

علاوه بر تاثیرات ممکن بیش تمرینی، عوامل شخصی و اجتماعی-محیطی نیز بعنوان یک علت پیش بینی کننده و مرتبط با، سطوح بالای تحلیل رفتگی در ورزشکاران مشخص شده اند (ایکلوند ، کرس ول، ۲۰۰۷؛ گودگر و همکاران، ۲۰۰۷). خصوصاً، سبک های رهبری و رفتاری استفاده شده توسط مربیان در زمینه تمرین و مسابقه مشخص شده که از عواملی هستند که منجر به سطوح بالای تحلیل رفتگی در ورزشکاران دانشکده ای می شود (پرس و ویس^۳، ۲۰۰۰).

انگیزه اخیراً بعنوان یک میانجی در آزمون تحلیل رفتگی ورزشکاران مورد استفاده قرار می گیرد بویژه آنهایی که در سطح دانشکده و یا سطح حرفه ای شرکت می کنند. انگیزه افراد می تواند در طول یک زنجیره از بی انگیزه گی تا انگیزه ذاتی طبقه بندی شود. افراد در طول این زنجیره از بی انگیزه گی تا انگیزه ذاتی برای شرکت کردن حرکت می کنند. آنها به خود مختار شدن در دلایل شان برای درگیری ادامه دار پیشنهاد می کنند. اساس بکارگیری انگیزه در تحقیقات قبلی در آزمون تحلیل رفتگی ورزشکاران به حضور یک پیوستگی بین ایجاد انگیزه و تحلیل رفتگی مربوط شده با مطالعات انجام شده یک ارتباط مثبت بین تحلیل رفتگی ورزشکار و بی انگیزگی نشان می دهد (کرس ول، ایکلوند ب ۲۰۰۵). بعلاوه یک ارتباط منفی با انگیزه ذاتی و اشکال خود تصمیمی وجود دارد (کرس ول ، ایکلوند، ج ۲۰۰۵؛ رادک و اسمیت، ۲۰۰۱).

کرس ول و ایکلوند (الف ۲۰۰۵، ب ۲۰۰۵، ج ۲۰۰۵) با بکارگیری تئوری انگیزه خود تصمیمی SDT به بررسی سطح تحلیل رفتگی منحصر در ورزش راگی پرداختند نتایج شان حمایت فراهم شده برای آزمون تحلیل رفتگی ورزشکار با استفاده از چهار چوب نظریه SDT را

^۱ - Lavallee & Harwood

^۲ - Raglin , kentta , hassmen

^۳ - Price & Veiss

مشخص کرد. در تحقیقات شان با بازیکنان آماتور (الف ۲۰۰۵) ۳ مدل سببی و غیر سببی در خصوص انگیزه و تحلیل رفتگی مورد آزمون قرار گرفت نتایج مربوطه نشان داد که بی انگیزه گی ارتباط مثبتی با تحلیل رفتگی و انگیزه ذاتی نشان دهنده یک ارتباط منفی با تحلیل رفتگی داشت. همچنین با توسعه این تحقیق در بین بازیکنان حرفه ای راگی (ب ۲۰۰۵) نتایج نشان داد که انگیزه ذاتی بسیار مهم بوده و ارتباط منفی با تحلیل رفتگی داشته و توسط زیر مقیاس های کاهش عملکرد و ارزش ورزش مشخص شده بود. بی انگیزه گی ارتباط مثبتی با تحلیل رفتگی داشت. همچنین بین آماتورها یک روش طولی بکار برد شد با امتحان تحلیل رفتگی ورزشکار در بین بازیکنان راگی با استفاده از چهار چوب نظریه SDT (کرس ول و ایکلون، ج ۲۰۰۵) یک حمایت اضافی برای ارتباط یافته شده قبلی شان بین تحلیل رفتگی و انواع انگیزه فراهم کرده است.

ورزشکاران در سطح حرفه ای بدلیل انجام تمرینات زیاد در روز و در دوره های زمانی طولانی بیشتر مستعد تحلیل رفتگی هستند. همچنین این ورزشکاران در بیشتر اوقات از روزشان باتعداد زیادی از ارباب رجوع هم چون ورزشکاران هم تیمی یا غیر هم تیمی، مربیان، مدیران تیم، والدین و دیگر افراد خانواده برخوردارند عواملی همچون فقدان حمایت از طرف مدیران یا سرپرستان، داشتن ارتباطات ضعیف بامربی، پاداشهای مالی ناکافی، عدم وجود موقعیتهای و زمینه های پیشرفت و همچنین مسائل و مشکلات خانوادگی و اجتماعی می توانند نقش مهمی در کمک به تحلیل رفتگی ورزشکاران بازی کنند.

باوجود انجام تحقیقات متعدد در خارج از کشور درباره تحلیل رفتگی وانگیختگی ورزشکاران، تحقیقات انجام شده خصوصا در مورد بازیکنان حرفه ای رشته های مختلف مخصوص در مورد بازیکنان هندبال اندک می باشد. نتایج اکثر تحقیقات حاکی از آن است که عوامل انگیزشی در بازیکنان حرفه ای نسبت به بازیکنان مبتدی و آماتور تفاوت دارد. لذا تنها با شناسایی سطوح تحلیل رفتگی در بین ورزشکاران که در این تحقیق بازیکنان هندبال می باشد می توانیم اولاً اینکه دریابیم آیا بین ورزشکاران هندبالیست، تحلیل رفتگی وجود دارد یا نه، که در صورت عدم وجود این عامل در بین این ورزشکاران که یک وضعیت ایده آل بوده و بایستی به نوعی برنامه ریزی کنیم تا ورزشکاران در همین وضعیت باقی بمانند، ولی در صورت شناسایی عامل تحلیل رفتگی در بین این ورزشکاران بایستی به صورت جدی به بررسی عوامل بروز این اتفاق پردازیم برای مثال فدارسیون هندبال بعنوان متولی برگزاری مسابقات، با ارائه یک برنامه منظم در امر برگزاری لیگ حرفه ای هندبال مثلا در صورت طولانی شدن فصل رقابتهای، این عامل را مورد کنکاش قرار داده و با ارائه راهکارهای همچون کاهش تیم های حاضر در لیگ برتر یا کوتاه کردن فصل رقابت ها از بروز و یا توسعه تحلیل رفتگی در ورزشکاران جلوگیری کنند تا علاوه بر پرهیز از کاهش سطح کیفی مسابقات بدلیل کاهش عملکرد ورزشکاران از کناره گیری آنان از ورزش حرفه ای نیز پیشگیری کنند.

همچنین علاوه بر کاربرد های مدیریتی این تحقیق، یافته های منتج شده می تواند کاربردهای مختلفی در رشد حرفه ای ورزشکاران داشته باشد. روانشناسان ورزشی با شناخت عوامل موثر بر تحلیل رفتگی و عملکرد ورزشی با برنامه و راهکارهای بهتری می توانند ورزشکاران خود

را در سطح بهینه ای از حالات روحی_ روانی اجتماعی و عملکردی آماده نگه دارند. بنابراین مطالعه و شناخت ارتباط بین متغیرهای انگیزشی شرکت در ورزش با عوامل تحلیل رفتگی ورزش در بازیکنان حرفه ای ضروری به نظر می رسد.

۴-۱ اهداف تحقیق

۴-۱-۱ هدف کلی

هدف کلی این تحقیق تعیین ارتباط بین تحلیل رفتگی، انگیزش و عملکرد تیمی در بازیکنان حرفه ای هندبال می باشد.

۴-۱-۲ اهداف اختصاصی

اهداف ویژه در این تحقیق عبارتند از

- ۱ تعیین ارتباط بین انگیزش و تحلیل رفتگی بازیکنان حرفه ای هندبال
- ۲ تعیین ارتباط بین انگیزش و عملکرد تیمی بازیکنان حرفه ای هندبال
- ۳ مقایسه انگیزش بازیکنان حرفه ای هندبال بین تیم های موفق و ناموفق
- ۴ تعیین ارتباط بین عوامل تحلیل رفتگی و عملکرد تیمی بازیکنان حرفه ای هندبال
- ۵ مقایسه تحلیل رفتگی بازیکنان حرفه ای هندبال بین تیم های موفق و ناموفق

۵-۱ فرضیه ها و یا سوالات تحقیق

فرضیه های تحقیق عبارتند از

- ۱ بین انگیزش و تحلیل رفتگی بازیکنان حرفه ای هندبال ارتباط معنی داری وجود دارد.
- ۲ بین انگیزش و عملکرد تیمی بازیکنان حرفه ای هندبال ارتباط معنی داری وجود دارد.
- ۳ بین انگیزش بازیکنان حرفه ای تیم های موفق و ناموفق تفاوت معنی داری وجود دارد
- ۴ بین تحلیل رفتگی و عملکرد تیمی بازیکنان حرفه ای هندبال ارتباط معنی داری وجود دارد.
- ۵ بین تحلیل رفتگی بازیکنان حرفه ای هندبال در تیم های موفق و ناموفق تفاوت معنی داری وجود دارد.

۶-۱ پیش فرض ها

آزمودنیها با صداقت کامل پرسشنامه را تکمیل کردند.
آزمودنیها ابهامی در مورد پرسشنامه نداشتند و با آگاهی از اهداف تحقیق آنها را تکمیل کردند.
پرسشنامه های مورد استفاده در این تحقیق، اهداف تحقیق را به دقت می سنجند.

۷-۱ محدودیت ها

۷-۱-۱ حدود

تحقیق حاضر بر روی بازیکنان حرفه ای هندبال که در سال ۹۰-۸۹ در یکی از ۱۲ تیم حاضر در لیگ برتر کشور برای باشگاه های خود بازی کردند، انجام گرفته است.

۷-۱-۲ محدودیت

- ۱- عدم همکاری تعدادی اندک از بازیکنان در تکمیل و پاسخگویی به پرسشنامه ها.
- ۲- تنوع در ویژگیهای شخصیتی، مهارتهای روانی و تجربیات ورزشی آزمودنیها.
- ۳- تنوع در وضعیت فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی آزمودنیها.

۸-۱ تعریف واژه ها و اصطلاحات

تحلیل رفتگی

تحلیل رفتگی به عنوان حالتی از واماندگی بدنی، عاطفی و روانی تعریف شده است (پینس^۱ و آرتون، ۱۹۸۸).

تحلیل رفتگی ورزشی

تحلیل رفتگی ورزشی را به عنوان عقب نشینی روانی، عاطفی و بدنی از فعالیتهای ورزشی ناشی از تجارب استرس که قبلا برای فرد لذت بخش بوده تعریف می کند (اسمیت، ۱۹۷۷).

انگیزش

برحسب تعریف آلدمن^۲ (۱۹۷۴) انگیزش، آمادگی برای انتخاب و جهت دادن رفتاری است که توسط ارتباط هایشان با نتایج آن رفتار کنترل می شود و پایداری در رفتار را تا سرانجام رسیدن به هدف ادامه می دهد.

بازیکنان حرفه ای

منظور از بازیکنان حرفه ای هندبال در این پژوهش آن بازیکنانی است که در سال ۹۰-۸۹ در لیگ برتر هندبال مردان کشور در یکی از تیم ها عضو می باشد.

^۱ - Pines, A.M

^۲ - Alderman

فصل دوم:

زیر بنای نظری و پیشینه

مقدمه

در این فصل ابتدا تعاریفی در باب تحلیل رفتگی در زمینه ورزش و متغیرهای مرتبط با آن و همچنین به مرور برخی از تئوری های ارائه شده در زمینه تحلیل رفتگی اشاره می شود و سپس دو فاکتور مربوط به بروز تحلیل رفتگی که یکی از آنها به استرس که با ارائه مدل های موجود در آن زمینه و واکنش های روانی و فیزیولوژیکی به استرس اشاره شده و دومی بیش تمرینی که هر دوی این فاکتورها مورد ارزیابی قرار گرفته و در ادامه انگیزش و متغیرهای انگیزشی بحث شده و در انتها مطالعات انجام گرفته در داخل و خارج از کشور به ترتیب سال ارائه تحقیق از قدیم به جدید اشاره می شود.

۱-۲ زمینه های نظری

در مبانی نظری این تحقیق به بررسی عوامل و فاکتورهایی که با تحلیل رفتگی ورزشی ارتباط دارد پرداخته می شود دلایل متعددی در بروز و پیشرفت تحلیل رفتگی ورزشکاران ارتباط مستقیم دارد از آن جمله می توان به استرس های اجتماعی، فیزیکی و روانی، انگیزه های با منابع درونی و بیرونی، فشارهای ناشی از بیش تمرینی، سابقه ورزشی، جنسیت و عوامل دیگری که به نوعی با تحلیل رفتگی ورزشکاران مربوط می باشند در این بین محقق بر روی سه فاکتور یعنی استرس، انگیزه و بیش تمرینی ورزشکاران تمرکز بیشتری کرده و در دلایل موجود برای بروز این پدیده و تحقیقات انجام شده این زمینه ها را مورد بررسی قرار داده می شود.

۲-۲ تحلیل رفتگی در زمینه ورزش

مفهوم اشاره شده در تشخیص اولیه تحلیل رفتگی و مطالعات صورت گرفته عموماً در محیط کار بوده است. بویژه فرودینبرگر (۱۹۷۴؛ ۱۹۷۵) ابداع کرده که دوره تحلیل رفتگی قصد توضیح دادن فرایند اختلال ذهنی و فیزیکی در کار افراد در زمینه موقعیت های مراقبت سلامتی، اتفاق افتاده که اغلب منجر به احتمال خنثی بودن در بخشی از کارگران که تجربه سطوح بالای تحلیل رفتگی در محیط کار داشتند می شود. طبق نظر فرودینبرگر پدیده تحلیل رفتگی محیط کار توسط واماندگی بدلیل نیازهای بیش از اندازه به انرژی، قدرت یا منابع شخصی توصیف شده. بطور سنتی، تحلیل رفتگی بعنوان یک حالت انجام کارها با بی علاقه‌گی که به تدریج توسعه یافته (اسکوفیلی و انزمان^۱، ۱۹۹۸)، و بعنوان یک پاسخ طولانی به استرس های شدید احساساتی