

رشد و یادگیری حرکتی - ورزشی - بهار ۱۳۹۳  
دوره ۶، شماره ۱ - ص: ۷۴ - ۵۷  
تاریخ دریافت: ۹۱ / ۱۰ / ۱۱  
تاریخ پذیرش: ۹۱ / ۱۱ / ۰۷

## رابطه بین ادراک جو انگیزشی هم تیمی‌ها، استرس و میزان تمرین هفتگی با تحلیل رفتگی ورزشکاران جوان نخبه

۱. حمیده ایرانمنش - ۲. حسام ایرانمنش<sup>۱</sup> - ۳. علیرضا صابری کاخکی - ۴. رضا ایرانمنش

۱ و ۴: کارشناس ارشد دانشگاه شهید باهنر کرمان، ۲: کارشناس ارشد دانشگاه تهران، ۳: استادیار دانشگاه شهید باهنر

کرمان

### چکیده

هدف از تحقیق حاضر، بررسی رابطه بین ادراک جو انگیزشی هم تیمی‌ها، استرس و میزان تمرین هفتگی با تحلیل رفتگی ورزشکاران جوان نخبه استان کرمان بود. جامعه آماری تحقیق شامل ورزشکاران مرد نخبه استان کرمان از رشته‌های تیمی و انفرادی (تنیس روی میز، کاراته، تکواندو، بدمینتون، دوچرخه‌سواری، هندبال، والیبال، بسکتبال و فوتبال) با دامنه سنی ۱۵ تا ۱۹ سال بود ( $n = 120$ ) که به صورت مداوم در پایگاه قهرمانی این استان در سال ۱۳۹۱ تمرین می‌کردند. حداقل چهار سال سابقه فعالیت در رشته ورزشی و کسب مقام در سطح کشوری را دارا بوده‌اند. نمونه تحقیق با توجه به فرمول کوکران، ۹۲ نفر است که به صورت تصادفی انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه ادراک جو انگیزشی هم تیمی‌ها (نوتامانیس و وازو، ۲۰۰۵)، پرسشنامه تحلیل رفتگی ورزشکاران (زیداک و اسمیت، ۲۰۰۱)، و پرسشنامه ادراک استرس (کوهن و همکاران، ۱۹۸۳) استفاده شد. در نهایت از فرم ویژگی‌های فردی برای مشخص کردن میزان ساعات تمرین هفتگی، مقام‌های کسب‌شده، مدت فعالیت، سن و رشته ورزشی استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، از آزمون همبستگی پیرسون، رگرسیون چندمتغیره و نمودار پراکنش و آزمون نمونه‌های مستقل استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که بین تمامی اجزای ادراک جو انگیزشی هم تیمی‌ها (به غیر از نزاع درون تیمی) با تمامی اجزای تحلیل رفتگی ورزشکاران رابطه منفی و معناداری وجود دارد ( $P < 0/05$ ). بین خرده مقیاس نزاع درون تیمی و تحلیل رفتگی رابطه مثبت مشاهده شد. این رابطه معنادار نبود ( $P \geq 0/05$ ). بین ادراک استرس و تمامی اجزای تحلیل رفتگی رابطه مثبت و معناداری مشاهده شد ( $P < 0/05$ ). اما بین ساعات تمرین هفتگی با تحلیل رفتگی و خرده مقیاس‌های آن، رابطه معناداری نیز مشاهده نشد ( $P \geq 0/05$ ). علاوه بر این بین تحلیل رفتگی، ادراک جو انگیزشی هم تیمی‌ها، استرس و ساعات تمرین هفتگی در ورزشکاران تیمی و انفرادی تفاوت معناداری وجود نداشت ( $P \geq 0/05$ ). در نهایت، نتایج آماری در زمینه پیش بینی تحلیل رفتگی نشان داد که ۴۷/۷ درصد میزان تحلیل رفتگی با توجه به ادراک جو انگیزشی هم تیمی‌ها، استرس و میزان تمرین هفتگی تبیین می‌شود. به علاوه، از بین این متغیرها، استرس مهم ترین عامل پیش بینی کننده تحلیل رفتگی ورزشکاران بود. نتایج نشان داد که توجه به نقش هم تیمی‌ها و کنترل استرس ورزشکاران در فرایند تحلیل رفتگی می‌تواند تضمین کننده کاهش این پدیده در ورزشکاران نخبه جوان باشد و در نتیجه به بهبود عملکرد و پایداری آنان در عرصه ورزش منجر شود.

### واژه‌های کلیدی

استرس، تحلیل رفتگی، تکلیف محور، خود محور، ورزشکاران نخبه.

### مقدمه

ورزش فعالیت غالب در زندگی جوانان است. سودمندی فعالیت‌های بدنی در شرایطی است که سلامت روانی و بدنی فرد مهیا باشد. تعداد زیادی از جوانان و نوجوانان در برنامه‌های ورزشی سازمان‌یافته شرکت می‌کنند. درگیری زیاد این افراد در ورزش در کنار آن فشارهای روانی و استرس ناشی از آن، اغلب پیامدهای مضر روانی و در نتیجه تخریب عملکرد و در نهایت کناره‌گیری از ورزش را به دنبال دارد. از جمله این عوامل، پدیده تحلیل‌رفتگی است که این مسئله در بین ورزشکاران جوانی که به صورت حرفه‌ای ورزش می‌کنند، بیشتر مشاهده شده است (۱۲). از این رو بسیاری از محققان در حیطه روانشناسی ورزش، به دنبال یافتن علل انگیزه افراد جوان برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی هستند تا بتوانند با شناخت آنها، از افزایش احتمال وقوع پدیده تحلیل‌رفتگی در بین آنها جلوگیری کنند (۱۴).

در گذشته تصور می‌شد که تحلیل‌رفتگی به طور معمول در نتیجه خستگی بدنی و بیش‌تمرینی است (۴)، اما دیدگاه‌های جدید در مورد تحلیل‌رفتگی که جنبه علمی‌تری به این پدیده داشتند، نقش عوامل روانشناختی را یک عامل پیش‌بینی‌کننده قوی در تحلیل‌رفتگی ورزشکاران می‌دانند (۲۱، ۹). به علت نیازهای زیاد روانشناختی برای پیشرفت ورزشکاران و رسیدن به سطوح بالای رقابتی، بسیاری از تحقیقات گذشته اشاره داشتند که ورزشکاران نخبه جوان به دلیل اینکه تلاش زیادی را صرف رسیدن به موفقیت و سطوح بالای رقابتی می‌کنند، بیشتر در معرض پدیده تحلیل‌رفتگی هستند (۱۱، ۳). اسمیت<sup>۱</sup> (۱۹۸۶) تحلیل‌رفتگی ورزشی را به عنوان عقب‌نشینی روانی، عاطفی و جسمی از فعالیت ورزشی ناشی از تجارب استرس که قبلاً برای او لذت‌بخش بوده است، تعریف می‌کند (۲۶). به طور تخصصی‌تر این حالت عناصری از واماندگی بدنی و عاطفی را شامل می‌شود که پیشرفت‌های مرتبط با ورزش را کاهش می‌دهد و موجب تضعیف عملکرد ورزشی می‌شود (۲۰). ریداک<sup>۲</sup> (۱۹۹۴) تحلیل‌رفتگی را پدیده چندبعدی می‌داند که از خستگی جسمی و عاطفی<sup>۳</sup>، کاهش حس موفقیت<sup>۴</sup> و نگرش‌های منفی نسبت به ورزش که او آن را بی‌ارزشی در ورزش<sup>۵</sup> نامیده، تشکیل شده است (۲۰). خستگی جسمی و

- 
1. Smith
  2. Readeke
  3. Emotional exhaustion and physical
  4. Reduce accomplishment
  5. Sport devaluation

روحي به‌عنوان احساس کمبود شديد انرژی و خستگی مداوم، کاهش حس موفقیت به‌عنوان احساس عدم پیشرفت و گرفتن نتیجه لازم و همچنین عدم پیشرفت باتوجه به تلاش و تمرینی که انجام می‌دهند و بی‌ارزشی ورزشی، به‌عنوان کاهش علاقه‌مندی و نگرش منفی نسبت به ورزش تعریف می‌شوند (۴). گاستافسون و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۰۸) تحلیل رفتگی ورزشکاران را یک پدیده چندبعدی نامیدند که عوامل استرس‌زا، تمرین مکرر و بدون استراحت کافی و ریکاوری نامناسب را از جمله عوامل مهم در بروز این پدیده دانستند (۱۱).

بیشتر ورزشکاران حرفه‌ای و غیرحرفه‌ای در طول دوران ورزشی خود با موقعیت‌های مختلف استرس‌زا و فشار روانی مواجه می‌شوند. استرس ممکن است در اثر فشار تمرینی زیاد، ترس از شکست و عدم ارتباط مناسب با هم تیمی‌ها ایجاد شود (۶، ۲). در چنین شرایطی ورزشکار ممکن است راهی برای فرار از استرس پیدا نکند و احتمالاً برای مدتی از ورزش و فعالیتی که قبلاً برای او لذت‌بخش بوده است، کناره‌گیری کند (۲۰، ۶) و این کناره‌گیری در بین ورزشکاران جوان و نوجوان بیشتر گزارش شده است (۲۵، ۱۸). یکی از تأثیرگذارترین دیدگاه‌ها در مورد تحلیل رفتگی، مدل شناختی - عاطفی<sup>۲</sup> اسمیت (۱۹۹۶) است. این دیدگاه اشاره دارد که قرار گرفتن طولانی مدت در شرایط استرس‌زا عامل مهمی در بروز پدیده تحلیل رفتگی است. اسمیت عنوان کرد که رابطه مستقیم و مثبتی بین تحلیل رفتگی و اجزای استرس وجود دارد. در واقع تحقیقات در مورد تحلیل رفتگی ورزشکاران نشان داده‌اند که ادراک استرس، به‌عنوان عدم توانایی ادراک شده برای رسیدن به نیازهاست و رابطه مثبت و قوی با ادراک خستگی، احساس بی‌ارزشی در ورزش و کاهش حس موفقیت دارد (۲۵، ۲۲). تطبیق و سازگاری ضعیف با استرس ناشی از تمرینات سنگین بدنی، یک عامل موقعیتی مهم در بروز تحلیل رفتگی در ورزشکاران است (۱۴، ۷). نتایج تحقیقات در مورد ورزشکاران حرفه‌ای نشان می‌دهد که تمرینات سنگین بدنی عامل بسیار مهمی در به‌وجودآوردن تحلیل رفتگی است (۱۰، ۵). همچنین با افزایش سطح رقابت، میزان تمرینات و استرس، احتمال بروز پدیده تحلیل رفتگی در این ورزشکاران افزایش پیدا می‌کند (۱۰).

علاوه بر پیامدهای مذکور، تحلیل رفتگی سبب کاهش تمرین کردن و افت اجرای فرد در مسابقه می‌شود، همچنین می‌تواند به‌زیستی فرد در محیط اجتماعی ورزش را به خطر بیندازد (۱۴). محققان عنوان کرده‌اند که تحلیل رفتگی باعث کاهش انگیزش، کاهش احساس موفقیت ورزشی، افزایش اضطراب و افزایش خستگی جسمی

---

1. Gustafsson & et al  
2. Cognitive – affective model

و عاطفی می‌شود (۲). کواکلی<sup>۱</sup> (۱۹۹۲) محیط‌های اجتماعی و همچنین محیطی را که فرد در آن تمرین می‌کند (یا مسابقه می‌دهد) عاملی مهم در بروز پدیده تحلیل رفتگی می‌داند (۵). گاستافسون و همکاران (۲۰۰۸) سه عامل جو تیمی، فرهنگ و نزاع بین هم‌تیمی‌ها را جزء عوامل تأثیرگذار در بروز پدیده تحلیل رفتگی می‌دانند (۱۱). گرایش‌های اخیر در حیطه تحلیل رفتگی شامل به‌کارگیری نظریه‌های انگیزش به‌عنوان عامل تأثیرگذار مهم برای درک پدیده تحلیل رفتگی است (۱). پدیده انگیزش در ارتباط با شرکت کردن فرد در فعالیت‌های سازمان‌یافته، توجه بسیاری از محققان در این حیطه را به خود جلب کرده است (۱۰). تحقیقات انجام گرفته در زمینه نظریه‌های انگیزش نشان می‌دهد که جو انگیزشی با درک تحلیل رفتگی در بین ورزشکاران جوان و نوجوان ارتباط دارد (۱۶). ورزشکاران جوان با هم‌تیمی‌های خود، به نسبت والدین و مربیان رابطه بهتری برقرار می‌کنند. آنان با هم‌تیمی‌های خود در زمان مسابقه و تمرین، تعامل زیادی دارند و همچنین از هم‌تیمی‌های خود به‌عنوان معیاری برای درک صلاحیت و شایستگی خود در زمینه‌های ورزشی استفاده می‌کنند (۲۴). بنابراین نقش هم‌تیمی‌ها و جو ایجادشده توسط آنها به‌طور بالقوه در انگیزش ورزشکاران جوان بسیار حائز اهمیت است و در این حیطه به تحقیقات بیشتری نیاز است (۲۴، ۲۷). نتایج تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که درک ورزشکاران از جو انگیزشی بین هم‌تیمی‌ها تضمین‌کننده و تقویت‌کننده رابطه ورزشی بین هم‌تیمی‌هاست (۶).

نوتامانیس، وازو و دودا<sup>۲</sup> (۲۰۰۷) پژوهشی جامع بر روی تحقیقاتی که به دیدگاه ورزشکاران جوان در مورد جو انگیزشی به‌وجودآمده توسط هم‌تیمی‌ها و همچنین تلاشی که هم‌تیمی‌ها برای ایجاد انگیزه در بین افراد تیم اشاره داشته‌اند، انجام دادند. با توجه به مصاحبه‌هایی که هم به‌صورت فردی و هم به‌صورت گروهی انجام گرفته بود، آنها یک سری خصوصیات برای جو انگیزشی هم‌تیمی‌ها در نظر گرفتند و آنها را به دو گروه تکلیف‌محور<sup>۳</sup> و خودمحور<sup>۴</sup> تقسیم کردند (۱۹). جو انگیزشی تکلیف‌محور به تأکید هم‌تیمی‌ها به بهبود و تقویت توانایی‌ها و مهارت‌هایشان اشاره دارد که از سه جزء پیشرفت<sup>۵</sup>، تلاش<sup>۶</sup> و حمایت‌های خودمختار<sup>۷</sup> تشکیل شده است (۱۹، ۲۵). جو انگیزشی خودمحور بیش از حد برای پیروز شدن و موفقیت تأکید دارد و از سه جزء توانایی

1. Coakley
2. Ntoumanis, Vazou and Duda
3. Task - involving
4. Ego - involving
5. Improvement
6. Effort
7. Relatedness support

قانون مداری<sup>۱</sup>، رقابت‌های درون تیمی<sup>۲</sup> و نزاع‌های درون تیمی<sup>۳</sup> تشکیل شده است. پیشرفت عبارت است از همکاری و تشویقی که افراد نسبت به هم انجام می‌دهند. حمایت‌های خودمختار شامل ارزش قائل شدن و قبول کردن یکدیگر است. تلاش شامل تشویق و تقویت کردن حس تلاش و جنگندگی در بین افراد تیم است. توانایی قانون مداری درجه‌ای از کفایت فرد در ورزش است که با میزانی که فرد مورد قبول هم تیمی‌هایش قرار می‌گیرد، ارتباط دارد. رقابت‌های درون تیمی به‌عنوان رقابت و قیاس‌هایی است که در تیم وجود دارد، به‌همراه ارزش قائل شدن برای افرادی که از لحاظ توانایی‌های فنی در سطح بالایی قرار دارند (۱۹). نزاع‌های درون تیمی شامل نشان دادن رفتارهای غیرحمایتی در تیم مانند انعقاد کردن، خندیدن به هم تیمی‌ها و جر و بحث بعد از شکست است (۱۸). اسمیت و همکاران (۲۰۱۰) در تحقیق خود دریافتند که بین پیشرفت، تلاش و حمایت‌های خودمختار و تمامی ابعاد تحلیل رفتگی ورزشکاران جوان رابطه منفی و معناداری وجود دارد. درحالی‌که بین نزاع‌های درون تیمی و رقابت‌های درون تیمی با تمامی اجزای تحلیل رفتگی ورزشکاران جوان رابطه مثبت وجود دارد، ولی این رابطه معنادار نیست. همچنین آنها دریافتند که بین جو انگیزشی و تحلیل رفتگی ورزشکاران تیمی و انفرادی رابطه معناداری وجود دارد. به‌طوری‌که ورزشکاران انفرادی تحلیل رفتگی بیشتر و جو انگیزشی کمتری را در مقایسه با ورزشکاران تیمی نشان دادند (۲). رینبوس و دودا<sup>۴</sup> (۲۰۰۴) بیان داشتند که بین احساس خستگی جسمی و روحی ادراک شده با ادراک جو خودمحور رابطه مثبت وجود دارد، درحالی‌که با ادراک جو تکلیف‌محور رابطه معناداری ندارد (۲۳). هاریس و اسمیت<sup>۵</sup> (۲۰۰۹) تأثیر فضای انگیزشی را بر تحلیل رفتگی ۷۴ دانشجوی ورزشکار بررسی کردند. نتایج نشان داد رابطه مثبت بین فضای انگیزشی و تحلیل رفتگی وجود دارد و ورزشکاران دختر تحلیل رفتگی بیشتری نسبت به پسران داشتند (۲، ۲۵). تقوی (۱۳۸۹) نیز در تحقیق خود با هدف بررسی ارتباط بین جهت‌گیری هدفی وضعی و جو انگیزشی ادراک شده با تحلیل رفتگی ورزشی دانش‌آموزان نشان داد که بین جو انگیزشی عملکردمحور و احساس عدم موفقیت و تحلیل رفتگی بدنی ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد، درحالی‌که بین جو انگیزشی تبحر محور و تحلیل رفتگی ورزشکاران رابطه معناداری مشاهده نشد (۲).

- 
1. Normative ability
  2. Intra – team competition and ability
  3. Intra – team conflict
  4. Reinboth and Duda
  5. Hariss & Smith

با در نظر گرفتن نقش مهم هم‌تیمی‌ها در عملکرد ورزشکاران (۲۴) و رابطه منفی بین آنها که به بروز تحلیل‌رفتگی در ورزشکاران منجر می‌شود (۱۱)، همچنین باتوجه به تحقیقات اندک در زمینه تأثیر محیط‌های اجتماعی به ویژه جو انگیزشی ایجادشده توسط هم‌تیمی‌ها در به‌وجود آوردن تحلیل‌رفتگی در ورزشکاران جوان و به ویژه ورزشکاران نخبه (۲۵، ۸) و از طرفی نیز استرس و میزان ساعات تمرین هفتگی که براساس نظریه تحلیل‌رفتگی و تحقیقات گذشته (۲۶، ۲۲، ۲۱، ۱۴) جزء عوامل مهم در بروز پدیده تحلیل‌رفتگی ورزشکاران هستند. تصمیم به اجرای این تحقیق گرفته شد. بنابراین هدف تحقیق حاضر، تبیین رابطه بین ادراک جو انگیزشی هم‌تیمی‌ها، استرس و میزان ساعات هفتگی با تحلیل‌رفتگی ورزشکاران نخبه جوان استان کرمان و همچنین بررسی تفاوت در بین ورزشکاران تیمی و انفرادی بود.

### روش تحقیق

روش تحقیق توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری تحقیق شامل ورزشکاران مرد نخبه استان کرمان از رشته‌های مختلف تیمی و انفرادی (تنیس روی میز، کاراته، تکواندو، بدمینتون، دوچرخه‌سواری، هندبال، والیبال، بسکتبال و فوتبال) را دامنه سنی ۱۵ تا ۱۹ سال بود (۱۲۰ =) که به‌صورت مداوم در پایگاه قهرمانی این استان در سال ۱۳۹۱ تمرین می‌کردند و حداقل چهار سال فعالیت در رشته ورزشی و کسب مقام در سطح کشوری را داشتند. نمونه تحقیق باتوجه به فرمول کوکران (عمیدی، ۱۳۷۸)، ۹۲ نفر (با میانگین سنی ۱۷/۷) است که به‌صورت تصادفی انتخاب شدند. به این صورت که فهرستی از افراد واجد شرایط از پایگاه قهرمانی تهیه و به نرم‌افزار SPSS انتقال داده شد، سپس به‌صورت تصادفی با استفاده از برنامه این نرم‌افزار، ۹۲ نفر انتخاب شدند.

برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه ادراک جو انگیزشی هم‌تیمی‌ها<sup>۱</sup> (PMCYSQ) (نوتامانیس و وازو، ۲۰۰۵)، پرسشنامه ادراک استرس<sup>۲</sup> (PSS) (کوهن و همکاران، ۱۹۸۲)، پرسشنامه تحلیل‌رفتگی ورزشکاران<sup>۴</sup> (ABC) (ریداک و اسمیت، ۲۰۰۱) و فرم ویژگی‌های فردی استفاده شد. برای اندازه‌گیری ادراک جو انگیزشی هم‌تیمی‌ها از پرسشنامه ادراک جو انگیزشی هم‌تیمی‌ها استفاده شد. این پرسشنامه شامل ۲۱ سؤال با مقیاس ۷

1. Peer motivational climate in youth sport questionnaire

2. Perceived stress scale

3. Cohen & et al

4. Athletic burnout questionnaire

گزینه‌های لیکرت (۱ = کاملاً مخالفم، تا ۷ = کاملاً موافقم است که دو خرده‌مقیاس کلی جو انگیزشی تکلیف‌گرا (پیشرفت، تلاش، حمایت‌های خودمختار) و جو انگیزشی خودگرا (توانایی قانون‌مداری، رقابت‌های درون تیمی، نزاع‌های درون تیمی) را می‌سنجد.

در تحقیق حاضر ثبات درونی پرسشنامه مذکور برای جامعه حاضر با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای ادراک جو انگیزشی هم تیمی ۰/۸۹، ادراک جو انگیزشی تکلیف‌گرا ۰/۹۰ و ادراک جو انگیزشی خودگرا ۰/۸۸ به دست آمد. برای اندازه‌گیری تحلیل رفتگی ورزشکاران از پرسشنامه تحلیل رفتگی ورزشکاران استفاده شد. این پرسشنامه مشتمل بر ۱۵ سؤال با مقیاس ۵ رتبه‌ای لیکرت (۱ = خیلی کم، تا ۵ = خیلی زیاد) است که سه خرده‌مقیاس خستگی بدنی و عاطفی، احساس عدم موفقیت و بی‌ارزشی در ورزش را می‌سنجد. این پرسشنامه از اعتبار و پایایی کافی برخوردار است. به طوری که روایی و پایایی آن توسط تقوی (۱۳۸۹) و عربی آیسپیک به دست آمده است (۲، ۱). برای اندازه‌گیری استرس از مقیاس ادراک استرس استفاده شد. این مقیاس استرس افراد را در یک ماه گذشته ارزیابی می‌کند و شامل ۱۰ سؤال است که براساس مقیاس ۵ گزینه‌ای لیکرت (صفر = هیچ وقت، تا ۴ = تقریباً همیشه) درجه بندی شده است. در تحقیق حاضر، ثبات درونی پرسشنامه مذکور برای جامعه حاضر با استفاده از روش آلفای کرونباخ، ۰/۸۶ به دست آمد. در نهایت از فرم ویژگی‌های فردی برای مشخص کردن میزان ساعت تمرین هفتگی، مقام‌های کسب شده، مدت فعالیت، سن و رشته ورزشی استفاده شد. برای اجرای تحقیق، پس از هماهنگی با مسئولان پایگاه قهرمانی و آگاهی از روزها و ساعات تمرینی ورزشکاران و توجیه کامل مسئولان و بازیکنان در خصوص روند کار و نحوه تکمیل پرسشنامه‌ها، قبل از شروع ساعات تمرینی، پرسشنامه‌ها در میان آنان توزیع و پس از تکمیل جمع‌آوری شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون همبستگی پیرسون، رگرسیون چندمتغیره و نمودار پراکنش به منظور بررسی رابطه بین ادراک جو انگیزشی هم تیمی‌ها، استرس و ساعات تمرینی با تحلیل رفتگی ورزشکاران نخبه جوان استفاده شد.

### نتایج و یافته های تحقیق

با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون، رگرسیون خطی و نمودار پراکنش، رابطه بین ادراک جو انگیزشی هم تیمی‌ها، استرس و ساعات تمرین هفتگی با تحلیل رفتگی در ورزشکاران نخبه استان کرمان بررسی شود.

با در نظر گرفتن روند خط رگرسیون در نمودارهای پراکنش و باتوجه به ضرایب همبستگی محاسبه شده و مقادیر محاسبه شده (کمتر بودن از سطح معنادار ۰/۰۵)، بین ادراک جو انگیزشی هم تیمی ها و خرده مقیاس های آن (به غیر از نزاع درون تیمی) با تحلیل رفتگی و خرده مقیاس های آن در ورزشکاران نخبه جوان استان کرمان رابطه منفی و معناداری مشاهده شد. اما نزاع درون تیمی با تحلیل رفتگی و خرده مقیاس های آن رابطه مثبت و غیر معنادار داشت. همچنین بین استرس با تحلیل رفتگی و خرده مقیاس های آن رابطه مثبت و معناداری مشاهده شد اما بین ساعات تمرین هفتگی با تحلیل رفتگی و خرده مقیاس های آن رابطه معناداری وجود نداشت (جدول و شکل ۱).

رابطه چندگانه بین ادراک جو انگیزشی هم تیمی ها (X1)، استرس (X2) و ساعات تمرین هفتگی (X3) با تحلیل رفتگی (Y) از طریق مدل رگرسیون خطی زیر تعیین می شود:

در جدول تحلیل واریانس رگرسیونی باتوجه به اینکه مقدار محاسبه شده (۰/۰۰۰) کمتر از سطح معنادار ۰/۰۵ است، مدل رگرسیون خطی مذکور معنادار است. یعنی بین ترکیب خطی بین ادراک جو انگیزشی هم تیمی ها، استرس و ساعات تمرین هفتگی با تحلیل رفتگی رابطه معنادار وجود دارد (جدول ۲). باتوجه به ضریب تعیین اصلاح شده ( $R^2_{adj} = ۰/۴۷۷$ )،  $۴۷/۷$  درصد تحلیل رفتگی ورزشکاران نخبه استان کرمان از طریق ادراک جو انگیزشی هم تیمی ها، استرس و ساعات تمرین هفتگی قابل پیش بینی است. به طوری که با در نظر گرفتن برآورد  $\beta$  و  $P$ - مقدار محاسبه شده ( $P < ۰/۰۵$ ) در جدول ۳، تحلیل رفتگی با ادراک جو انگیزشی هم تیمی ها رابطه منفی و معنادار و با استرس همبستگی مثبت و معناداری داشته است، اما رابطه تحلیل رفتگی با ساعات تمرین هفتگی معنادار نبوده است. همچنین سهم استرس نسبت به ادراک جو انگیزشی هم تیمی ها در پیش بینی تحلیل رفتگی ورزشکاران مورد بررسی، پررنگ تر بوده است.

برای اعتبار آزمون ضرایب مدل رگرسیون، ناهمبسته بودن، نرمال بودن و ثابت بودن واریانس خطای برآورد مدل (۴) و عدم همخطی چندگانه در متغیرهای پیش بین بررسی شد. باتوجه به اینکه مقدار آماره دوربین- واتسون (۱/۷۵۰) بین ۱/۵ تا ۲/۵ است، می توان گفت خطاها ناهمبسته اند و با در نظر گرفتن مقادیر  $VIF < ۵$  در جدول ۳، همخطی چندگانه برای متغیرهای پیش بین وجود نداشته و در نتیجه عامل افزایش واریانس در مدل مشاهده نشده است. همچنین با در نظر گرفتن نمودار چندک - چندک نرمال، انحراف کمی از خط نرمال مشاهده



می‌شود. باتوجه به عدم روند یا شکل منحنی در نمودار باقیمانده‌های استاندارد شده در برابر مقادیر برآزش شده استاندارد، دلیلی بر ثابت نبودن واریانس خطاها پیدا نشده است (شکل ۲).

به‌منظور مقایسه تحلیل رفتگی، ادراک جو انگیزشی هم‌تیمی‌ها، استرس و ساعات تمرین هفتگی در ورزشکاران تیمی و انفرادی نخبه استان کرمان از آزمون  $t$  نمونه‌های مستقل استفاده شد. باتوجه به محاسبات انجام گرفته در جدول ۴، بین تحلیل رفتگی، ادراک جو انگیزشی هم‌تیمی‌ها، استرس و ساعات تمرین هفتگی در ورزشکاران تیمی و انفرادی تفاوت معناداری وجود ندارد ( $P \geq 0/05$ ).

جدول ۱. آزمون همبستگی پیرسون بین ادراک جو انگیزشی هم‌تیمی‌ها و زیرمقیاس‌های آن، استرس و ساعات تمرین هفتگی یا تحلیل رفتگی و خرده‌مقیاس‌های آن در ورزشکاران نخبه استان کرمان

ساعات تمرین هفتگی	ادراک جو انگیزشی هم‌تیمی‌ها							متغیرها	
	استرس کل	نزاع درون تیمی	رقابت درون تیمی	توانایی قانون مداری	حمایت تلاش خودمختار	پیشرفت	پیشرفت		
۰/۰۶۲	۰/۵۶۹	-۰/۴۱۷	۰/۰۹۸	-۰/۲۷۹	-۰/۴۵۸	-۰/۳۰۸	-۰/۳۲۱	-۰/۴۰۳	ضریب جسمی
۰/۵۵۸	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۳۵۴	۰/۰۰۷	۰/۰۰۰	۰/۰۰۳	۰/۰۰۲	۰/۰۰۰	مقدار و p عاطفی
۰/۰۵۳	۰/۶۱۸	-۰/۴۳۰	۰/۰۹۳	-۰/۳۲۴	-۰/۴۴۳	-۰/۳۶۲	-۰/۳۰۲	-۰/۳۸۱	ضریب کاهش
۰/۰۳۵	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۳۷۸	۰/۰۰۲	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۳	۰/۰۰۰	مقدار p احساس موفقیت
۰/۰۳۵	۰/۵۳۸	-۰/۴۲۳	۰/۱۳۵	-۰/۳۹۴	-۰/۳۵۰	-۰/۳۹۷	-۰/۲۸۷	-۰/۴۰۱	ضریب احساس
۰/۷۳۸	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۱۹۹	۰/۰۰۰	۰/۰۰۱	۰/۰۰۰	۰/۰۰۶	۰/۰۰۰	مقدار p بی ارزشی
۰/۰۲۰	۰/۶۵۱	-۰/۴۸۲	۰/۱۲۲	-۰/۳۷۱	-۰/۴۷۶	-۰/۳۹۸	-۰/۳۴۵	-۰/۴۴۸	ضریب کل
۰/۸۴۷	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۲۴۸	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	مقدار p

جدول ۲. تحلیل واریانس مدل رگرسیون خطی تحلیل رفتگی در برابر ادراک جو انگیزشی هم تیمی ها، استرس و ساعات تمرین هفتگی در ورزشکاران نخبه

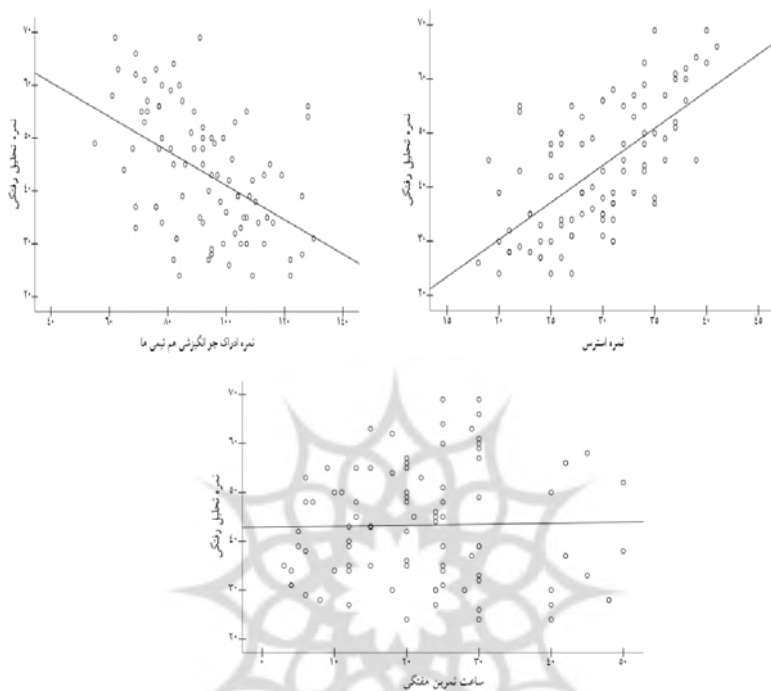
منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	مقدار p
رگرسیون	۶۳۱۴/۴۴۵	۳	۲۱۰۴/۸۱۵		
خطا	۶۴۵۲/۴۱۴	۸۸	۷۳/۲۳۴	۲۸/۷۰۲	۰/۰۰۰
جمع	۱۲۷۶۷/۸۵۹	۹۱	-		

جدول ۳. آزمون ضرایب مدل رگرسیون خطی تحلیل رفتگی در برابر ادراک جو انگیزشی هم تیمی ها، استرس و ساعات تمرین هفتگی در ورزشکاران نخبه

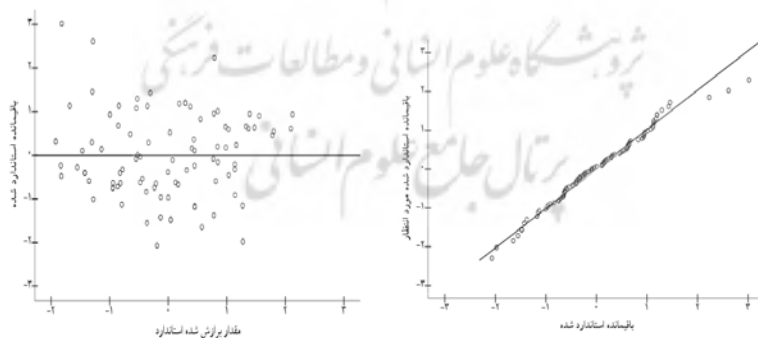
متغیر	$\beta$	خطای معیار	$\beta$ استاندارد شده	مقدار t	مقدار p	VIF
ثابت	۲۹/۰۹۳	۸/۸۹۲	-	۳/۲۷۲	۰/۰۰۲	-
ادراک جو انگیزشی هم تیمی ها	-۰/۱۹۶	۰/۰۵۶	-۰/۲۹۱	-۳/۵۰۸	۰/۰۰۱	۱/۱۹۸
استرس	۱/۱۵۱	۰/۱۷۲	۰/۵۴۶	۶/۶۸۹	۰/۰۰۰	۱/۱۶۲
ساعات تمرین هفتگی	-۰/۰۶۷	۰/۰۷۶	-۰/۰۶۸	-۰/۸۸۳	۰/۳۷۹	۱/۰۳۶

جدول ۴. مقایسه تحلیل رفتگی، ادراک جو انگیزشی هم تیمی ها، استرس و ساعات تمرین هفتگی در ورزشکاران تیمی و انفرادی نخبه

متغیر	انفرادی		تیمی		t	مقدار p
	SD	M	SD	M		
تحلیل رفتگی	۱۴/۶۲	۴۴/۳۱	۹/۷۵	۴۲/۶۸	۰/۵۸۹	۰/۵۵۸
ادراک جو انگیزشی هم تیمی ها	۱۵/۴۶	۹۰/۸۱	۱۸/۸۸	۹۴/۴۳	۰/۹۶۲	۰/۳۳۹
استرس	۶/۶۴	۲۹/۸۹	۴/۹۱	۲۹/۲۳	۰/۵۱۱	۰/۶۱۲
ساعات تمرین هفتگی	۱۰/۰۷	۲۳/۱۴	۱۳/۱۵	۲/۳۸	۰/۲۹۷	۰/۷۶۷



شکل ۱. پراکنش بین ادراک جو انگیزی هم تیمی‌ها، استرس و ساعات تمرین هفتگی با تحلیل رفتگی در ورزشکاران نخبه استان کرمان



شکل ۲. پراکنش مقادیر برازش شده استاندارد در مقابل باقیمانده‌های استاندارد شده (تعیین ثابت بودن واریانس) و پراکنش بین باقیمانده‌های استاندارد شده مورد انتظار در مقابل باقیمانده‌های استاندارد شده (نمودار چندک - چندک نرمال) در مدل رگرسیون خطی

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف تحقیق حاضر بررسی رابطه بین ادراک جو انگیزشی ایجادشده توسط هم‌تیمی‌ها، استرس و میزان ساعات تمرینی با ادراک تحلیل‌رفتگی ورزشکاران جوان نخبه استان کرمان بود. نتایج نشان داد که بین ادراک جو انگیزشی هم‌تیمی‌ها و ادراک تحلیل‌رفتگی رابطه منفی و معناداری وجود دارد. همچنین بین تمامی خرده‌مقیاس‌های جو انگیزشی تکلیف‌گرا (پیشرفت، تلاش، حمایت‌های خودمختار) و خودگرا (توانایی قانون‌مداری، رقابت‌های درون‌تیمی) به‌غیر از نزاع‌های درون‌تیمی، رابطه منفی و معناداری با تمامی اجزای تحلیل‌رفتگی وجود دارد. نزاع‌های درون‌تیمی رابطه مثبتی با تمامی اجزای تحلیل‌رفتگی دارد، ولی این رابطه معنادار نبوده است.

همان‌طور که نتایج این تحقیق نشان داد، تحلیل‌رفتگی کل با ادراک جو انگیزشی هم‌تیمی‌ها رابطه منفی و معناداری دارد. این یافته با نتایج تحقیقات اسمیت و همکاران (۲۰۱۰)، تقوی (۱۳۸۹) و لیمر و همکاران (۲۰۰۸) همخوانی دارد. اسمیت و همکاران (۲۰۱۰) و لیمر و همکاران (۲۰۰۸) بیان داشتند هرچه جو حاکم بر تیم و روابط میان افراد بهتر باشد، درگیری میان افراد تیم کمتر شده و در نتیجه موجب تأخیر در رسیدن ورزشکار به پدیده روانی تحلیل‌رفتگی می‌شود (۲۵، ۱۶). این یافته با نتایج هاریس و اسمیت (۲۰۰۹) که رابطه مثبتی بین فضای انگیزشی و تحلیل‌رفتگی دانشجویان ورزشکار یافتند، متناقض است. احتمالاً علت تناقض در نتایج این تحقیق، سطح مهارت و جنسیت و سن ورزشکار بوده است. به این معنا که شرکت‌کنندگان در تحقیق حاضر همگی ورزشکاران مرد نخبه و جوان بودند، اما در تحقیق هاریس و اسمیت (۲۰۰۹) افراد دانشجوی و از هر دو جنس بودند. همچنین تحقیق آنان، در مورد جو انگیزشی بوده که توسط مربی ایجاد شده است. درحالی‌که در تحقیق حاضر، به بررسی ادراک جو انگیزشی ایجادشده توسط هم‌تیمی‌ها اشاره دارد.

یافته دیگر تحقیق نشان داد که اجزای فضای انگیزشی تکلیف‌گرا (پیشرفت، تلاش، حمایت‌های خودمختار) با اجزای تحلیل‌رفتگی رابطه منفی و معناداری دارد. این به آن معناست که نمره‌های بیشتر در فضای انگیزشی تکلیف‌گرا به نمره‌های کمتر تحلیل‌رفتگی، ارتباط دارد (۲۵). این یافته‌ها با نتایج تقوی (۱۳۸۹) و همچنین اسمیت و همکاران (۲۰۱۰) و لیمر و همکاران (۲۰۰۸) در خرده‌مقیاس‌های احساس بی‌ارزشی و کاهش احساس موفقیت در ورزش همخوانی دارد. اما با نتایج رینبوس و دودا (۲۰۰۴) و همچنین اسمیت و همکاران (۲۰۱۰) و لیمر و همکاران (۲۰۰۸) در خرده‌مقیاس خستگی جسمی / روحی متناقض است. دلیل ناهمخوانی نتایج اسمیت

و همکاران (۲۰۱۰) و لیمر و همکاران (۲۰۰۸)، احتمالاً به ساعات تمرینی و نمونه تحقیق آنها مربوط می‌شود. شرکت‌کنندگان در این تحقیقات، ورزشکاران دبیرستانی و در سطح آموزشگاهی بودند که به دلیل محصل بودن و اختصاص ساعات بیشتر به درس و تحصیل، ساعات تمرین هفتگی آنان کم است. از طرفی، ورزشکاران این دو تحقیق، از هر دو جنس (زن و مرد) بودند، از این رو عامل جنسیت می‌تواند عامل تأثیرگذاری بر روند کار تحقیقی آنان باشد. اما در تحقیق حاضر شرکت‌کنندگان، ورزشکاران جوان مرد و در سطح حرفه‌ای بودند که ساعات زیادی را صرف تمرین فعالیت مذکور می‌کردند. همان‌طور که استراچان و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۰۹) نیز بیان داشتند که ساعات تمرینی زیاد، احتمال بروز خستگی و در نتیجه تحلیل رفتگی را افزایش می‌دهد (۲۷). در تحقیق حاضر این عامل موجب افزایش بروز فرسودگی و خستگی جسمی و روحی در ورزشکاران شد و در نتیجه آن، فضای استرس‌زا در تیم شکل گرفت و احتمال ایجاد تحلیل رفتگی در این ورزشکاران دوچندان شد. اما همان‌طور که بیان شد، تحقیقات گذشته با نتایج حاضر همخوانی داشتند (۲۵، ۱۶، ۲). زاهاردیوس و همکاران (۲۰۰۶) دریافتند که بین جهت‌گیری هدفی تکلیف‌گرا و انگیزش درونی رابطه مثبت وجود دارد (۲۵، ۱۶، ۲). مورکیا و همکاران (۲۰۰۸) نیز نشان دادند جهت‌گیری تکلیف‌گرا رابطه مثبتی با فضای انگیزشی تکلیف‌گرا دارد (۲)، از این رو با افزایش فضای انگیزشی تکلیف‌گرا عامل انگیزش درونی مانند روحیه تیمی و پیشرفت در مهارت بهبود می‌یابد که این افزایش انگیزش موجب کاهش تحلیل رفتگی ورزشکاران جوان می‌شود. علاوه بر این، در نتایج دیگر این تحقیق که در مورد جو انگیزشی خودگراست، یافته‌ها نشان داد بین ابعاد جو انگیزشی خودمحور (به غیر از نزاع درون تیمی) رابطه منفی و معناداری وجود دارد. این یافته با نتایج اسمیت (۲۰۱۰)، لیمر و همکاران (۲۰۰۸) و نوتامانیس (۲۰۰۷) در خرده‌مقیاس نزاع درون تیمی مطابقت دارد و با نتایج اسمیت و همکاران (۲۰۱۰)، لیمر و همکاران (۲۰۰۸) در خرده‌مقیاس‌های توانایی‌های قانون‌مداری و رقابت‌های درون تیمی مغایر است.

نوتامانیس و همکاران (۲۰۰۷) بیان کردند نزاع درون تیمی که شامل نظرهای منفی درباره یکدیگر، خندیدن به همدیگر، انتقاد کردن در زمان اشتباه و جر و بحث در زمان باخت تیم است، باعث ایجاد جوی پرتنش و استرس‌زا در تیم می‌شود و مانع ایجاد روابط دوستانه و قوی در بین افراد تیم می‌گردد (۱۹). از طرفی، اسمیت و همکاران (۲۰۱۰) استرس را قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده تحلیل رفتگی ورزشکاران می‌دانند (۲۵). در نتیجه

نزاع‌های درون تیمی موجب افزایش استرس در بین افراد تیم می‌شود و در نتیجه آن، تحلیل رفتگی ورزشکاران افزایش پیدا می‌کند. اما در دو خرده‌مقیاس دیگر این تحقیق برخلاف نتایج تحقیقات انجام گرفته، رابطه منفی و معناداری به دست آمده است.

کراسول و اکلاند (۲۰۰۵) بیان داشتند که رابطه مثبتی بین انواع انگیزش (درونی و بیرونی) با تحلیل رفتگی وجود دارد، به طوری که انگیزش درونی به نسبت انگیزش بیرونی مبین قوی تر کاهش تحلیل رفتگی است (۶). از طرفی، رقابت‌های درون تیمی باعث افزایش انگیزش درونی برای رقابت کردن در بین افراد تیم می‌شود و در نتیجه با افزایش انگیزش درونی تحلیل رفتگی آنان کاهش پیدا می‌کند (۲). علاوه بر این، بیشتر یافته‌های موجود به شکل گرفتن و تقویت جو انگیزشی ادراک شده از طرف مربی تأکید داشتند اما در تحقیق حاضر جو انگیزشی ادراک شده از طرف هم تیمی‌ها بررسی شد و احتمالاً این عامل یکی از مهم‌ترین دلایل تناقض این یافته‌هاست. نمونه تحقیق حاضر از لحاظ سطح تبحر و جنس شرکت کنندگان، با تحقیقات قبل متفاوت بوده است. شرکت کنندگان در تحقیق اسمیت و همکاران (۲۰۱۰) و لیمر و همکاران (۲۰۰۸) دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه بودند. در تحقیق آنها، دانش‌آموزان در یک طرح تحقیق مدرسه‌ای (طرح مورد تأیید آموزش و پرورش) شرکت داشتند، که علاوه بر فعالیت ورزشی به فعالیت‌های دیگری مانند فعالیت‌های فکری و تحصیلی نیز می‌پرداختند که این عامل می‌تواند بر نتایج تحقیق آنها تأثیر گذاشته باشد و عامل مهم در عدم همخوانی با نتایج تحقیق حاضر باشد.

نتیجه دیگر تحقیق نشان داد که بین جو انگیزشی هم تیمی‌ها و تحلیل رفتگی در بین ورزشکاران تیمی و انفرادی تفاوت معناداری یافت نشد. این نتایج با یافته اسمیت و همکاران (۲۰۱۰) مخالف است. دلیل این تناقض، احتمالاً در ارتباط با نمونه منتخب و حجم آن است. ورزشکاران در تحقیق اسمیت و همکاران (۲۰۱۰) دانش‌آموزان زن و مرد بودند (۲۲۰ نفر) اما شرکت کنندگان در تحقیق حاضر، ورزشکاران نخبه مرد (۹۲ نفر) بودند. این عوامل احتمالاً موجب عدم همخوانی با نتایج آنها شده است.

در رگرسیون انجام گرفته بین متغیرهای ادراک جو انگیزشی ایجاد شده توسط هم تیمی‌ها، استرس و ساعات تمرینی هفتگی با تحلیل رفتگی، نتایج نشان داد که ۴۷/۷ درصد میزان تحلیل رفتگی با توجه به سه متغیر ذکر شده، قابل تبیین است که در این میان، استرس مهم‌ترین عامل پیش‌بینی کننده تحلیل رفتگی ورزشکاران

بود. این یافته‌ها، مطابق با مدل شناختی - عاطفی اسمیت (۱۹۸۶) است، همچنین با تحقیقات عربی آپسیک و همکاران (۱۳۸۹) و ریداک و اسمیت (۲۰۰۱، ۲۰۰۴) همخوانی دارد.

اسمیت (۱۹۸۶) بیان می‌کند که تحلیل رفتگی پیامد استرس طولانی مدت و در نتیجه کاهش احساس شایستگی، خستگی جسمی و روحی، احساس بی‌ارزشی و کاهش حس موفقیت و کاهش اعتماد به نفس است. این فرایند با موقعیتی شامل نیازهای بالا یا متعارض، حمایت اجتماعی ضعیف، خودمختاری اندک و پاداش ناچیز شروع می‌شود. پس از شروع فرایند، ارزیابی شخصی عامل مهمی است، به طوری که شخص احساس ناامیدی و فقدان شایستگی می‌کند. ارزیابی شخصی فرد موجب تنش، افسردگی یا خستگی می‌شود. نتیجه نهایی این تعاملات، افزایش استرس طولانی مدت در شخص و در نتیجه بروز پدیده تحلیل رفتگی است (۲، ۲۶). اما برخلاف انتظار، ساعات تمرین هفتگی با تحلیل رفتگی رابطه معناداری نداشت. این نتایج با یافته‌های کراسول و اکلاندر (۲۰۰۷)، کنتا و همکاران (۲۰۱۰) مغایر است، ولی با نتایج اسمیت و همکاران (۲۰۱۰) مطابقت دارد.

نکته شایان توجه در این نتایج، بررسی عوامل مرتبط با ساعات تمرینی است. عواملی مانند فشار دوره‌های تمرینی، تکرارپذیری فعالیت‌های تمرینی، زمان و نیازهای جسمانی مرتبط با رقابت و همچنین عوامل بیولوژیکی ناشی از استرس و فشار تمرینات در این تحقیق اندازه‌گیری نشده‌اند و احتمالاً عدم اندازه‌گیری آنان در نتایج تأثیر گذاشته است. پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آینده، ابعاد چندگانه مرتبط با ساعات تمرینی اندازه‌گیری شود. همچنین پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آینده، تحقیق طولی در مورد تحلیل رفتگی انجام گیرد تا روند تغییرات زمان در شرایط بروز تحلیل رفتگی به درستی ارزیابی شود. همچنین باتوجه به اینکه تحقیق حاضر روی ورزشکاران مرد و ترکیبی از رشته‌های تیمی و انفرادی انجام گرفت، پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آینده عامل جنسیت و نوع رشته ورزشی (تیمی و انفرادی بودن) مدنظر قرار گرفته و تأثیر آن روی تحلیل رفتگی و ادراک جو هم‌تیمی‌ها مورد ملاحظه قرار گیرد.

در نهایت این تحقیق از لحاظ مفهومی به درک دانش مورد نیاز در تحلیل رفتگی ورزشی کمک کرده و فضای انگیزشی ادراک شده توسط هم‌تیمی‌ها را به‌عنوان یک متغیر زمینه‌ای - اجتماعی و یک عامل اساسی در کاهش تحلیل رفتگی ورزشکاران جوان در سطوح حرفه‌ای مشخص می‌کند. از این رو به مربیان ورزشی در سطوح حرفه‌ای پیشنهاد می‌شود با کنترل نزاع‌ها و درگیری‌های بین افراد، تنش و استرس را از ورزشکاران خود دور کرده و تا

حد امکان از بروز تحلیل رفتگی در ورزشکاران جلوگیری به عمل آورند تا ورزشکاران بتوانند تا حد امکان عوامل مربوط به پدیده تحلیل رفتگی را به حداقل برسانند و عملکرد آنها را در سطح بهینه حفظ کنند.

### منابع و مأخذ

۱. تقوی، مهرباب. (۱۳۸۹). "ارتباط بین جهت‌گیری هدفی وضعی و جو انگیزشی ادراک شده با تحلیل رفتگی ورزشی دانش‌آموزان". پایان‌نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی، دانشگاه تهران. ص: ۱۸-۴۰.
۲. عربی آیسیک، رسول. کشتی‌دار، محمد. افضل پور، محمداسماعیل. خوشبختی، جعفر. رحیمی، محمد. (۱۳۸۹). "آسیب‌دیدگی شدید ورزشی، انگیزشی و تحلیل رفتگی ورزشکاران زبده هندبال آسیب‌دیده با توجه به کارکرد تئوری انگیزش خودمختار". رشد و یادگیری حرکتی - ورزشی، شماره ۴، ص: ۲۵ - ۴۴.
3. Appleton, P. R. Hall, H.K., and Hill, A. P. (2009). "**Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior – elite male athletes**". *Psychology of sport and exercise*, 10, pp:457-465.
4. Brenner, J. S. (2007). "**Overuse injuries, overtraining, and burnout in child and adolescent athletes**". *Paediatrics*, 119, pp:1242-1245.
5. Coakley, J. (1992). "**Burnout among adolescent athletes: a personal failure or social problem?**". *Sociology of sport journal*, 9, pp: 271-285.
6. Cresswell, S., L., and Kklund, R. C. (2007). "**Athlete burnout and organizational culture: an english rugby replication**". *International Journal of sport psychology*, 38, pp:365-387.
7. Dale, J., and Weinberg, R. (1990). "**Burnout in sport: a review and critique**". *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, pp: 67-83.
8. Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D., and Harwood, C. (2007). "**Burnout in sport: a systematic review**". *The sport psychologist*, 21, pp: 127-151.
9. Gould, D., Udry, E., Tuffey, S., and Loehr, J. (1996). "**Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment**". *The sport psychologist*, 10, pp:322-340.



10. Gould, D., and Whitley, M. A. (2009). "**Sources and consequences of athletic burnout among college athletes**". Journal of intercollegiate sports. 2, pp:16-30.
11. Gustafsson, H., Hassmen, P., Kentta, G., and Johansson, M. (2008). "**A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes**". Psychology of sport and exercise, 9, pp:800-816.
12. Harlick, M., and McKenzie, A. (2000). "**Burnout in junior tennis: a research report**". The New Zeland journal of sports Medicine, 28. pp:36-39.
13. Jowett, S., and Pocezwadowski, A. (2007). "**Understanding the coach athlete relationship**". In S. Jowett, and D. Lavallee (Eds.), social psychology in sport, pp: 3-14. Champaign, IL: Human Kinetics.
14. Kentta, G., Hassmen, P., and Raglin, J. S. (2001). "**Training practices and overtraining syndrome in Swedish age – group athletes**". International journal of sports medicine, 22, pp:460-465.
15. LaVoi, N. M. (2007). "**Interpersoal communication and conflict in the coach athlete relationship**". In S. Jowett, and D. Lavallee (Eds.), Social psychology in sport, pp: 29-40.
16. Lemyre, P. N., Hall, H.K. and Roberts, G. C. (2008). "**A social cognitive approach to burnout in elite athletes**". Scandinavian journal of medicine and science in sports, 18, pp: 221-234.
17. Ntoumanis, N., and Biddle, S. J. H. (1999). "**A review of motivational climate in physical activity**". Journal of Sports Sciences, 17, pp:634-665.
18. Ntoumanis, N., and Vazou, S. (2005). "**Peer motivational climate in youth sport: measurement development and validation**". Journal of sport and exercise psychology. 27, pp:432-455.
19. Ntoumanis, N., Vazou, S., and Duda, J. L. (2007). "**Peer – created motivational climate**". In S. Jowett, and D. Lavallee (Eds.), social psychology in sport, pp:145-156.
20. Raedeke, T. D. (1997). "**Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective**". Journal of sport and exercise psychology, 19, pp:396-417.

21. Raedeke, T. D. and Smith, A. L. (2001). "**Development and preliminary validation of an athlete burnout measure**". Journal of sport and exercise psychology, 23, pp:281-306.
22. Raedeke, T. D. and Smith, A. L. (2004). "**Coping resources and athlete burnout: an examination of stress mediated and moderation hypotheses**". Journal of sport and exercise psychology, 26, pp:525-541.
23. Reinboth, M., and Duda, J. L. (2004). "**The motivational climate, perceived ability, and athletes' psychological and physical well – being**". The sport psychologist, 18, pp:237-251.
24. Smith, A. L. (2007). "**Youth peer relationship in sport**". In S. Jowett, and D. Lavallee (Eds.). social psychology in sport, pp: 41-54.
25. Smith, A. L., Gustafsson, H., and Hassmen, P. (2010). "**Peer motivational climate and burnout perception of adolescent athletes**". Psychology of sport and exercise, 11, pp:453-460.
26. Smith, R. E. (1986). "**Toward a cognitive – affective model of athletic burnout**". Journal of Sport Psychology, 8, pp: 36-50.
27. Strachan, L., Cote, J. and Deakin, J. (2009). "**Specializers versus samplers in youth sport: comparing experiences and outcomes**". The sports psychologist, 23, pp:77-92.
28. Zahariadis, P., Tsorbatzoudis, H., Alexandris, K. (2006). "**Self – determination in sport commitment**". Perception motor skills, 2 ; pp:1-5.