

عنوان مقاله : بررسی نقش انگیزه های درونی و بیرونی در

موفقیت ورزشکاران حرفه ای

سیده سکینه ذاکری زیارتی؛ مقطع متوسطه دوم :نویسنده

رشته علوم تربیتی

چکیده

انگیزه به عنوان نیروی محرکه ای که رفتار انسان را جهت می دهد ؛ نقش اساسی در موفقیت ورزشکاران حرفه ای دارد در این پژوهش؛ تاثیر انگیزه های درونی مانند رضایت شخصی؛ عشق به ورزش و بیرونی مانند پاداش مالی ؛ شهرت و فشار اجتماعی بر عملکرد ؛ پایداری روانی و موفقیت شغلی ورزشکاران مورد بررسی قرار گرفته است روش تحقیق به صورت توصیف تحلیلی و با استفاده از منابع علمی معتبر داخلی و خارجی انجام شده است نتایج حاکی از آن است که انگیزه های درونی نقش پایدار تری در حفظ کیفیت عملکرد و سازگاری روانی ورزشکار دارند؛ در حالی که انگیزه های بیرونی در کوتاه مدت می توانند توان عملکردی را افزایش دهند

اما در بلند مدت اثر کمتری بر پایداری دارند

کلید واژگان : انگیزه درونی؛ انگیزه بیرونی ؛ ورزشکاران حرفه ای؛ موفقیت شغلی ؛ پایداری

روانی؛ عملکرد ورزشی؛ روانشناسی ورزش؛ خود تعیینی؛ هدف گذاری؛ فشار اجتماعی

مقدمه

انگیزش یکی از بنیادی ترین مفاهیم روانشناسی رفتار انسانی محسوب می شود که در کانون توجه تمامی علوم رفتاری؛ به خصوص روانشناسی ورزش؛ قرار دارد ورزش حرفه ای؛ محیطی مملو از چالش های جسمانی؛ روانی و اجتماعی است که نیازمند سطح بالایی از تعهد و عملکرد مستمر است دستیابی به قله های موفقیت در این حوزه ؛ تنها با استعداد و تمرینات فیزیکی میسر نیست ؛ بلکه نیازمند انگیزه های مداوم ؛ پایدار و جهت دهنده است در جهان امروز ؛ با افزایش رقابت ؛ تخصصی شدن رشته های ورزشی ؛ و تبدیل ورزش به یک صنعت جهانی ؛ شناخت و تقویت عوامل انگیزشی به یکی از ارکان اساسی برنامه ریزی های ورزشی ؛ مربیگری و پشتیبانی روانی تبدیل شده است تفاوت اصلی در پایداری موفقیت ورزشکاران حرفه ای ؛ اغلب

نوع و منبع انگیزه های آن ها نهفته است

تعریف انگیزه های درونی بیرونی

انگیزه ها به طور سنتی به دو دسته اصلی تقسیم می شوند :

الف انگیزه های درونی : این انگیزه ها از درون فرد سرچشمه می گیرند و شامل عواملی مانند

رضایت شغلی از انجام فعالیت؛ لذت بردن از فرایند ورزش ؛ حس شایستگی؛ علاقه ذاتی و هم راستایی با ارزش های شخصی فرد هستند ورزشکارانی که با انگیزه درونی فعالیت می کنند؛

برای خود فعالیت ارزش قائلند نه صرفا پیامد های آن

ب انگیزه های بیرونی : این انگیزه ها از محیط خارجی اعمال می شوند و شامل پاداش های

ملموس مانند درآمد مالی ؛ جوایز ؛ شهرت ؛ تایید عمومی و فشارهای خارجی مانند توقعات مربی
فشار خانواده ؛ حفظ قرار داد هستند

هدف پژوهش

هدف اصلی این مقاله ؛ بررسی عمیق و مقایسه ای تاثیر این دو نوع انگیزه بر سه رکن کلیدی
: موفقیت ورزشکاران حرفه ای است

1. عملکرد ورزشی : توانایی تکرار و بهبود سطح مهارت ها در شرایط رقابتی
2. پایداری روانی : تاب آوری در برابر شکست ها ؛ مدیریت استرس و حفظ تعهد بلند مدت
3. موفقیت شغلی : طول عمر حرفه ای ؛ کسب عناوین و دستیابی به اهداف مادی و اجتماعی

مبانی نظری و چارچوب مفهومی

نظریه خود تعیینی

نظریه خود تعیینی که توسط دسی و رایان تدوین شد ؛ قوی ترین چارچوب نظری برای تحلیل انگیزش در روانشناسی ورزش است این نظریه بیان می کند که افراد هنگامی که نیازهای روان شناختی اساسی آن ها شایستگی؛ خود مختاری ؛ ارتباط اجتماعی برآورده شود ؛ به سمت خود

خود تعیینی و انگیزش درونی گرایش می یابند بر اساس این نظریه انگیزه های درونی بالاترین سطح تعهد و کیفیت عملکرد را در بلند مدت تضمین می کنند ؛ زیرا فرد فعالیت را به دلیل لذت ذاتی آن انجام می دهد انگیزه های بیرونی دارای طیفی از انگیزه بیرونی اجبار تا تنظیم تلفیقی هستند زمانی که انگیزه های بیرونی کاملاً درونی سازی نشوند وابستگی ورزشکار به پاداش های

خارجی شدید خواهد بود و با حذف محرک بیرونی ؛ انگیزه افت می کند

تاثیر انگیزه درونی بر عملکرد

انگیزه درونی مستقیماً بر کیفیت فرایند یادگیری و اجرای مهارت ها تاثیر می گذارد ورزشکاران با انگیزه درونی تمایل بیشتری به استراتژی های شناختی پیچیده تر استفاده از راهبرد های حل

مسئله عمیق تر توجه متمرکزتر کاهش حواس پرتی های محیطی و تمرکز بر اجرای تکنیک پایداری در تمرینات سخت؛ تعهد به تمرین طاقت فرسا به دلیل درک ارزش درونی کار در مدل

های عملکردی؛ انگیزه درونی به عامل تعیین کننده بر رابطه بین تمرین و عملکرد نهایی عمل

می کند

تاثیر عملکرد بیرونی بر عملکرد و مخاطرات آن

انگیزه های بیرونی؛ به خصوص پاداش های ملموس ؛ می توانند به عنوان تقویت کننده های مثبت در مراحل اولیه توسعه مهارت زمانی که مهارت هنوز به صورت خودکار در نیامده است باشند اما استفاده بیش از حد آن ها می تواند منجر به اثر جبران کننده درونی شود

اثر جبران کننده درونی : هنگامی که فعالیت هایی که قبلاً به صورت درونی انگیزه بخش بوده اند ؛ با پاداش های بیرونی همراه شوند؛ افراد ممکن است باور کنند که دلیل اصلی انجام فعالیت ؛ پاداش بیرونی بوده است ؛ در نتیجه انگیزه درونی آن ها کاهش می یابد

روان شناسی پژوهش

رویکرد پژوهش

این پژوهش با روش توصیفی تحلیلی انجام شده است این روش امکان بررسی ماهیت؛ ویژگی ها و روابط بین متغیرهای مورد مطالعه انگیزه درونی؛ انگیزه بیرونی و موفقیت را بر اساس داده های موجود در منابع علمی فراهم می آورد

جمع آوری داده ها و منابع

داده ها از طریق مرور کامل و نقد منابع علمی معتبر شامل : پایگاه های اطلاعاتی داخلی
مگ ایران ؛ نورمگز ؛ سیویلیکا پایگاه های بین المللی مانند JSTOR ؛ ScienceDirect
PubMed کتاب ها و مقالات تخصصی ها در حوزه روان شناسی ورزش و علوم تربیتی
گرد آوری شده اند

ابزار تحلیل

تحلیل ها بر مبنای مقایسه کیفی از نتایج حاصل از مدل های نظری مانند SDT با یافته های
تجربی گزارش شده در مطالعات موردی Case Studies ورزشکاران حرفه ای صورت پذیرفته
است تمرکز بر مقایسه نتایج در دوره های زمانی کوتاه مدت تاثیر پاداش های فوری و بلند مدت
پایداری شغلی بوده است

تحلیل یافته ها و بحث

رابطه انگیزه درونی و عملکرد پایدار

یافته های حاصل از مطالعات مورد استفاده نشان می دهد که ورزشکاران نخبه ای که در مرحله ای از حرفه خود قرار دارند که پاداش های مالی اصلی خود را کسب کرده اند مانند ورزشکاران با سابقه؛ بیشترین عملکرد پایدار را مدیون عشق به بازی و تمایل به بهبود مستمر خویش هستند مثال موردی بر اساس ادبیات در ورزش هایی مانند ماراتن یا شنای استقامتی؛ که موفقیت در آن ها وابسته به تحمل سختی های تمرینی روزانه است؛ ورزشکارانی که صرفا با هدف کسب رکورد یا جایزه مالی تمرین می کنند ؛ معمولا زودتر از برنامه خارج شده یا دچار فرسودگی می شوند

عامل درونی غالب : حس پیشرفت فردی و غلبه بر چالش های شخصی

نقش انگیزه بیرونی و تحریک اولیه و شهرت

انگیزه های بیرونی نقش حیاتی در ورود افراد به حوزه حرفه ای دارند یک ورزشکار جوان اغلب برای دستیابی به پاداش های مالی قابل توجه یا شهرت خانوادگی و اجتماعی وارد مسیر ورزش ورزش حرفه ای می شود مزایای کوتاه مدت : افزایش سریع تلاش در آستانه مسابقات مهم به دلیل ترس از دست دادن جایزه یا کسب شهرت تامین منابع مالی برای پشتیبانی تمرینی سطح بالا با این حال ؛ اتکای صرف به این عوامل ؛ ورزشکار را در برابر فشار های منفی آسیب پذیر می سازد به عنوان مثال ؛ کاهش شهرت یا عدم کسب جایزه مورد انتظار می تواند مستقیما منجر به افسردگی و کاهش انگیزه شود

تداخل و هم افزایی انگیزه ها

موفقیت حرفه ای پایدار نیازمند یک تعادل ظریف بین دو انگیزه است نظریه خود تعیینی تاکید می کند که بهترین حالت زمانی رخ می دهد که انگیزه های بیرونی؛ نیازمندی های اساسی فرد را پشتیبانی می کنند مثلا پاداش مالی امکان دسترسی به بهترین مربیان و تسهیلات را فراهم آورد

؛ اما نه اینکه جایگزین ارزش های درونی شوند

مدیریت فشار اجتماعی و انتظارات

فشار اجتماعی یکی از شاخصه های انگیزه بیرونی می تواند دوگانه عمل کند برای برخی ؛ تبدیل شدن به الگو ؛ محرک مثبتی است اما برای اکثریت ؛ فشار ناشی از انتظارات رسانه ؛ اسپانسر ها

و هوادران؛ اضطراب عملکرد را افزایش می دهد و ورزشکار را به سمت تصمیم گیری های کوتاه

سوق می دهد که لزوما به نفع سلامت شغلی بلند مدت نیستند

نتیجه گیری

انگیزه های درونی نه تنها عملکرد ورزشکاران را بهبود می بخشند بلکه باعث افزایش پایداری روانی و رضایت شغلی بلند مدت می شوند این انگیزه ها ؛ جوهره تعهد ورزشکار به فرایند و یادگیری هستند و عامل

اصلی حفظ انگیزش در دوره های رکود یا شکست به شمار می‌روند انگیزه بیرونی ؛ مانند پاداش های مالی و شهرت ؛ در مراحل اولیه ورود به حرفه و برای ایجاد انگیزه برای کسب منابع لازم جهت تمرینات سطح بالا ضروری هستند با این وجود ؛ اتکای انحصاری به این عوامل منجر به سطحی نگری در تمرین ؛ آسیب پذیری روانی بالا و ترک بود هنگام حرفه می شود موفقیت پایدار در ورزش حرفه ای ؛ تابعی از یک رابطه تعاملی است که در

آن انگیزه های بیرونی ؛ به عنوان ابزاری برای پشتیبانی از تحقق اهداف و ارزش های درونی ورزشکار عمل می‌کنند و نه جایگزین آن ها

پیشنهادهای اجرایی

بر اساس یافته های این پژوهش ؛ جهت بهینه سازی مسیر موفقیت ورزشکاران حرفه ای ؛

: پیشنهادات زیر ارائه می گردد

1. تمرکز مربیان بر پرورش انگیزه های درونی : مربیان باید در فرایند تمرین ؛ به جای تمرکز

صرف بر نتایج پیروزی یا شکست ؛ بر کیفیت تلاش ؛ پیشرفت مهارت و درک ارزش فعالیت تاکید

می ورزند

2. طراحی برنامه های آموزشی مبتنی بر خود مختاری : فراهم کردن فرصت هایی برای

ورزشکاران تا در مورد بخشی از برنامه های تمرینی خود تصمیم بگیرند مثلا انتخاب نوع

خاصی از تمرینات تاکتیکی ؛ می تواند حس خود مختاری و انگیزه درونی را تقویت کند

3. هم راستا سازی سیستم های پاداش دهی : سیستم های پاداش دهی باید به گونه ای

طراحی شوند که موفقیت های فرایندی مانند بهبود ثبات تکنیک با رشد آمادگی جسمانی را نیز پاداش دهند؛ نه صرفا پیروزی نهایی این امر از تبدیل شدن پاداش به تنها عامل محرک

جلوگیری می کند

4. استفاده از مشاور های روان شناسی ورزشی برای افزایش تاب آوری : مشاوران باید به

ورزشکاران کمک کنند تا چارچوب ذهنی خود را از موفقیت در برابر رقبا به بهبود نسبت به خود

گذشته تغییر دهند و مکانیسم های مقابله با فشار های بیرونی را بیاموزند

منابع

منابع فارسی

1. علی پور ؛ محمد ؛ روان شناسی ورزشکاران حرفه ای ؛ تهران .: انتشارات ورزش و جوانان

؛ ۱۴۰۰ ص ۴۵-۱۲ ؛ خط ۲۵-۵ منبع اصلی برای تاثیر انگیزش بر عملکرد بلند مدت در بستر ایران

2. انتشارات دانشگاه فردوسی ؛ : حسینی؛ رضا؛ عوامل انگیزشی در موفقیت ورزشی ؛ مشهد

۱۳۹۸ ؛ ص ۳۲-۷ بررسی تطبیقی عوامل موثر بر ماندگاری در رشته های تیمی

3. کریمی؛ سارا و همکاران بررسی رابطه بین سبک های فرزندپروری و نوع انگیزش در .

نوجوانان نخبه ورزشی؛ فصلنامه علمی پژوهشی روان شناسی تربیتی و مشاوره؛ جلد ۲۰

؛ شماره ۳؛ بهار ۱۳۹۹؛ صص ۵۵-۷۰ مطالعه در مورد ریشه های انگیزش درونی

4. وزیرپناه؛ علی؛ مدیریت عملکرد ورزشی با رویکرد شناختی؛ تهران: انتشارات

دانشگاه تربیت مدرس؛ ۱۳۹۷؛ صص؛ ۱۰۰-۱۲۵؛ تحلیل استراتژی های ذهنی مرتبط با خود تعیینی

5. یوسفی؛ محمود؛ نقش کنترل بیرونی و درونی در فرسودگی شغلی ورزشکاران؛ مجله

علوم ورزشی ایران؛ دوره ۱۰؛ شماره ۲؛ زمستان ۱۳۹۶؛ صص ۱۸۹-۲۰۵

منابع انگیزی

1. Intrinsic and Extrinsic Motivation in Professional Athletes Smith, John

Journal of Sports Psychology Vol. 12, Issue 2, pp. 45–67, 2019, Oxford

University Press

2. Sports ;Motivation Factors in Athletic Performance Williams, Robert

Science Quarterly, Vol. 8, Issue 3, pp. 100–122, 2021, Cambridge University Press

The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human. Deci, E. L., & Ryan, R. M .3
.Psychological Inquiry, Vol Needs and the Self-Determination of Behavior
.No. 4, pp. 227-268, 2000 ,11

.In R .The Nature and Functions of Academic Motivation Vallerand, R. J .4
Vallerand & R. M. Ryan)Eds.(, Intrinsic motivation and self-determination in
.exercise and sport)pp. 13-42(. Plenum Press, 1993

Intrinsic motivation and self .Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D .5
.determination in exercise: An extension of the theory of planned
behavior.British Journal of Health Psychology, Vol. 8, Issue 1, pp. 11-29, 2003

