

# مقایسه اعتماد به نفس ورزشی و منابع پیش بینی کننده دختران در ورزشهای زنجیره‌ای با انفرادی و گروهی

## مقدمه:

اغلب ورزشکاران مربیان و حتی تماشاگران ورزشی مسابقاتی را به خاطر دارند که در آنها، با وجود آمادگی جسمانی و فنی، ضعف آمادگی روانی مانع موفقیت ورزشکار یا تیم بوده است. عملکرد مطلوب در ورزش حاصل ترکیبی از توانایی‌های فنی (تکنیکی و تاکتیکی)، جسمانی (قدرت، سرعت...) و روانی (تمرکز، اعتماد به نفس، کنترل اضطراب...) است. بسیاری از روان‌شناسان ورزشی معتقدند که مربیان و ورزشکاران در سال‌های اخیر به این نتیجه رسیده‌اند که به منظور دستیابی به اهدافشان به مهارت‌های روانی بیش از مهارت‌های جسمانی نیاز دارند. در بین عوامل روان‌شناختی موثر در ورزش قهرمانی، اعتماد به نفس و اضطراب، بخش وسیعی از مطالعات را به خود اختصاص داده و در این زمینه تحقیقات فراوانی انجام شده است. ورزشکاران نخبه سطوح بین‌المللی اعتماد به نفس را به عنوان مهمترین مهارت روانی در تبیین قدرت روانی و موفقیت خود شناسایی کرده‌اند. اعتقاد ورزشکار به توانایی در دستیابی به موفقیت را اعتماد به نفس ورزشی می‌گویند. پژوهشگران اعتماد به نفس ورزشی را مترادف با خودکفایی بکار برده‌اند. یکی از نیازهای اساسی انسان در تمام مراحل زندگی داشتن میزان معینی از اعتماد به نفس است. کوروسینی، در یکی از جامع‌ترین تعاریف، اعتماد به نفس یا خودباوری را اعتماد به خود و باور و اطمینان به توانایی‌ها و قضاوت‌های خود می‌داند، ویلی، هایشی، گارنر هولمن و گیاکوبی، اعتماد به نفس ورزشی را باور یا میزان اطمینان افراد در مورد توانایی خود برای کسب موفقیت در ورزش می‌دانند. اعتماد به نفس ورزشی در زمره عوامل شخصی‌ای است که برخی پژوهشگران آن را در اوج هرم عملکرد مهارت پیشرفته معرفی کرده‌اند و آن را مهمترین، عامل تأثیرگذار بر عملکرد ورزشی می‌دانند. پژوهش‌ها حاکی از بالا بودن اعتماد به نفس ورزشی ورزشکاران در مقایسه با غیرورزشکاران است و دلیل این برتری را تمرین زیاد، کسب مقام‌های ورزشی و سطح مهارتی و فنی بالاتر معرفی کرده‌اند. به نظر می‌رسد که مطالعات گذشته بعضی منابع را مهمتر از سایر منابع می‌انگارند. ویلی و همکاران (۱۹۹۸) نشان دادند که در ورزشکاران زن و مرد سطح بالای اعتماد به نفس با منبع آمادگی بدنی روانی ارتباط دارد؛ درحالی‌که سطح پایین اعتماد به نفس با عوامل محیطی از قبیل آسایش محیطی یا خودبازاری بدنی مرتبط است. تسلط بر مهارت، آمادگی بدنی روانی، نمایش توانایی و تجربیات گذشته به عنوان مهمترین منابع اعتماد به نفس ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی، نوجوانان و بزرگسالان شناخته شده‌اند. هدف اصلی این پژوهش اهمیت اعتماد به نفس در تعیین موفقیت ورزشکاران در ورزشهای گروهی و انفرادی و زنجیره‌ای و همچنین ارتباط آن با سایر مؤلفه‌های روانی نشان داده شده است. با این حال تعیین منابع اعتماد به نفس و در پی آن افزایش اعتماد به نفس از اهمیت بیشتری برخوردار است.

## روش تحقیق:

روش تحقیق توصیفی - تحلیلی و طرح تحقیق از نوع علی - مقایسه‌ای بود. جامعه آماری ۱۲۰ نفر از ورزشهای ژیمناستیک و ووشو نمایشی، تنیس روی میز و بدمینتون و والیبال و بسکتبال دختر تیم نوجوان قهرمانی کشور بودند. از آزمون‌های کلوموگروف اسمیرنف، برای مقایسه میانگین‌ها و از پرسشنامه اعتماد به نفس ورزشی ویلی و همکاران ۱۹۹۸ برای گردآوری داده‌ها استفاده شد. پرسشنامه اعتماد به نفس ورزشی، شامل ۴۳ سؤال در قالب ۹ منبع با مقیاس هفت نقطه‌ای لیکرت (۱= کاملاً مخالف و ۷= کاملاً موافق)، استفاده شد. ویلی و همکاران (۱۹۹۸) پرسشنامه منابع اعتماد به نفس ورزشی را با خرده‌مقیاسهای تسلط بر مهارت (۵ گویه)، آمادگی بدنی / روانی (۶ گویه)، رفتار رهبری مربی (۵ گویه)، حمایت اجتماعی گویه (۶ گویه)، خود ابرازی بدنی (۳ گویه)، نمایش توانایی (۶ گویه)، آسایش محیطی (۴ گویه)، تجربه جایگزین (۵ گویه) و موقعیت دلخواه (۳ گویه) ساختند. از روش تعیین ضریب آلفای کرونباخ برای تعیین ثبات درونی پرسشنامه و خرده‌مقیاسهای آن استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم

افزار spss21 استفاده گردید که در آن به بررسی میانگین و انحراف استاندارد و تحلیل واریانس چندگانه (MANOVA) و t مستقل پرداخته شد.

#### یافته ها:

بر اساس یافته‌ها در ورزشهای گروهی والیبال و بسکتبال به ترتیب منابع آمادگی بدنی - روانی ( $M=6/10$ )، نمایش توانایی ( $M=5/83$ )، خودابرازی بدنی ( $M=5/80$ ) و تسلط بر مهارت ( $M=5/79$ ) را مهمترین منابع اعتماد به نفس ورزشی خود می‌دانند. همچنین نتایج نشان داد که بین منابع اعتماد به نفس ورزشی تفاوت معنی‌داری وجود دارد ( $F=6/171$  و  $P=0/000$ ). یافته‌ها در ورزشهای زنجیره ای ژیمناستیک و ووشو نمایشی با وارد کردن ۹ خرده مقیاس اعتماد به نفس ورزشی منبع موقعیت مطلوب در سطح عملکرد دختران ۱۹/۹ درصد نقش پیش بینی کنندگی معکوس داشت ( $F=6/953$  و  $P\leq 0/001$ ). یافته‌های توصیفی پرسشنامه منابع اعتماد به نفس و اعتماد به نفس ورزشی در ورزشهای انفرادی تنیس روی میز و بدمینتون نشان می‌دهد منابع رفتار رهبری مربی ( $SD = 0/701$  و  $M=5/912$ )، آمادگی بدنی/ روانی ( $SD = 0/802$  و  $M=5/726$ )، تسلط بر مهارت ( $SD = 0/919$  و  $M=5/458$ ) و حمایت اجتماعی ( $SD = 1/02$  و  $M=5/426$ ) بیشترین میانگین ها را به خود اختصاص داده اند. همچنین اعتماد به نفس ورزشی مهارت های بدنی و تمرینی ( $SD = 0/818$  و  $M=5/708$ ) بیشترین میانگین را دارند و بعد از آن اعتماد به نفس ورزشی قابل انعطاف ( $SD = 0/930$  و  $M=5/535$ ) و اعتماد به نفس ورزشی کارآیی شناختی ( $SD = 0/699$ ) قرار دارند. اعتماد به نفس ورزشی مهارت های بدنی و تمرینی بدمینتون و تنیس روی میزکاران به وسیله منابع تسلط بر مهارت و آمادگی بدنی/روانی ( $F=44/895$  و  $P\leq 0/05$ ) و منابع رفتار رهبری مربی ( $F=44/347$  و  $P\leq 0/05$ ) و منابع حمایت اجتماعی ( $F=18/764$  و  $P\leq 0/05$ ) و این قدرت پیش بینی را تایید می کند. این متغیرها قوی ترین پیش بینی کننده اعتماد به نفس ورزشی مهارت های بدنی و تمرینی است.

#### بحث و نتیجه گیری:

یافته‌های پژوهش نشان داد که بسکتبالیستها والیبالیستها، جهت افزایش اعتماد به نفس خود بیشتر بر منابع درونی و وابسته به عملکرد گذشته خود تکیه داشتند، این امر با یافته‌های ویلسون و همکاران (۲۰۰۴) و نیز مگیارد و دودا (۲۰۰۰) همخوانی دارد. بر پایه یافته‌ها آنها به منبع آمادگی- بدنی روانی بیشتر از سایر منابع در ایجاد اعتماد به نفس خود وابسته هستند که این نتایج با یافته های بالاگور و همکاران (۲۰۰۴) همخوانی دارد. می‌توانند بدینوسیله اعتماد به نفس بازیکنان تیم مقابل را نیز تضعیف نمایند. موقعیت مطلوب تنها خرده مقیاسی بود که در سطح عملکرد دختران ژیمناست و ووشوکار نقش پیش‌بینی‌کنندگی معکوس داشت. دختران ژیمناست و ووشوکار نشان دادند هنگامی که در سطوح پایین عملکرد قرار دارند از تجارب منفی و شکستهای پیشین به خوبی بهره می‌برند، ولی در سطوح بالای عملکرد این منبع نقش نامطلوبی در عملکرد آنها دارد. این یافته‌ها موافق با نظریه شناختی اجتماعی بندورا در ایده "جبر دوطرفه" است. وی در این نظریه اظهار داشت بین متغیر محیطی و رفتاری تعامل وجود دارد. نتیجه به دست آمده با تحقیق ویلی و همکاران همخوانی داشت، زیرا آنها نشان دادند منابع بیرونی بر سطوح پایین اعتماد به نفس ورزشی صفتی ورزشکاران نقش پیش بینی کنندگی دارند. تمامی یافته های این پژوهش با نتایج تحقیق شجاع الدین و شفیع

زاده همخوانی ندارد، زیرا آنها هیچ یک از منابع اعتماد به نفس ورزشی را پیش بینی کننده سطح عملکرد ورزشکاران بزرگسال نخبه و غیرنخبه در ورزشهای انفرادی و گروهی نمی دانند.

بر پایه یافته های توصیفی پژوهش، میانگین نمرات منابع اعتماد به نفس ورزشی تنیس روی میز و بدمینتون باز نشان می دهد منابع رفتار رهبری مربی، آمادگی بدنی/روانی، تسلط بر مهارت و حمایت اجتماعی بیشترین میانگین را دارند. این امر نشان می دهد آنها از منابع مختلفی برای توسعه و حفظ سطوح اعتماد به نفس خود استفاده می کنند. نکته قابل تأمل، توجه به نقش کلیدی رفتار رهبری مربی به عنوان منبعی بیرونی و غیرقابل کنترل در افزایش اعتماد به نفس ورزشی در مقایسه با سایر منابع اعتماد به نفس است. نتایج نشان می دهد منبع تسلط بر مهارت، قوی ترین منبع پیش بینی کننده اعتماد به نفس ورزشی مهارت های بدنی و تمرینی است.

در ورزشهای زنجیره ای عملکرد نامطلوب و تجارب پیشین، خودابرازی بدنی، در ورزشهای انفرادی حمایت اجتماعی، در ورزشهای تیمی منابع درونی و وابسته به عملکرد گذشته، تسلط بر مهارت، شیوه رهبری مربی و نمایش توانایی، آمادگیهای فیزیولوژیک و روانشناختی و تسلط بر مهارت از منابع مهم اعتماد به نفس ورزشی محسوب می شوند. در این پژوهشی که بین ورزشهای گروهی و انفرادی و زنجیره ای صورت گرفت ورزشکاران رشته های انفرادی دارای اعتماد به نفس کمتری بودند؛ درحالیکه ورزشکاران رشته های گروهی اعتماد به نفس بیشتری داشتند و ورزشکاران ورزشهای زنجیره ای دارای کمترین اعتماد بنفس بودند. توجه به منابع فوق و به کارگیری راهبردهای روانی مطلوب از سوی مربیان و برنامه ریزان در موفقیت و سلامت روانی ورزشکاران نقش سودمندی دارد.

## منابع :

۱. واعظ موسوی، سید محمد کاظم؛ مسیبی، فتح الله. (۱۳۸۶). روان شناسی ورزشی. چاپ اول، تهران: سمت.
۲. حاتمی، امیدوار؛ میهن دوست، هدایت. (۱۳۸۲). مهارت های روانی والیبالیست های نخبه و غیر نخبه، نشریه علوم حرکتی و ورزش، ۲، ۷۰.
۳. تجاری، فرشاد. (۱۳۷۹). ارتباط بین احساس خودسودمندی، اجرای کشتی و اضطراب رقابتی، المپیک، (۱۸): ۳، ۸۹.
۴. دولت آبادی، لیلا؛ بهرام، عباس؛ فرخی، احمد. (۱۳۸۶). منابع پیش بینی کننده اعتماد به نفس ورزشی در سطح عملکرد دختران ژیمناست، المپیک، (۳۹): ۳، ۸۱.

[5] Feltz, D.L., & Chase, M.A. (1998) . The Measurement of Self-Efficacy and Confidence in Sport . In J. L.Duda (Ed.), Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement . Morgantown , WV : FIT Press .