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

**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 بین المللی 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 می گویند. پژوهشگران اعتماد به نفس ورزشی را مترادف با خودکفایی بکار برده‌اند. يکي از نيازهاي اساسي انسان در تمام مراحل زندگي داشتن ميزان معيني از اعتماد به نفس است.کوروسيني، در يکي از جامع‌ترين تعاريف، اعتماد به نفس يا خودباوري را اعتماد به خود و باور و اطمينان به توانايي‌ها و قضاوتهاي خود مي‌داند، ويلي، هاياشي، گارنرهولمن و گياکوبي ،اعتماد به نفس ورزشي را باور يا ميزان اطمينان افراد در مورد توانايي خود براي کسب موفقيت در ورزش مي‌دانند. اعتماد به نفس ورزشي در زمرة عوامل شخصی‌اي است که برخي پژوهشگران آن را در اوج هرم عملکرد مهارت پيشرفته معرفي کرده‌اند و آن را مهمترين ، عامل تأثيرگذار بر عملکرد ورزشي مي‌دانند. پژوهش‌ها حاکي از بالا بودن اعتماد به نفس ورزشي ورزشکاران در مقايسه با غيرورزشکاران است و دليل اين برتري را تمرين زياد،کسب مقامهاي ورزشي و سطح مهارتي و فني بالاترمعرفي کرده‌اند. به ‌نظر مي رسد که مطالعات گذشته بعضي منابع را مهمتر از ساير منابع مي‌انگارند. ويلي و همکاران (1998) نشان دادند که در ورزشکاران زن و مرد سطح بالاي اعتماد به نفس با منبع آمادگي بدني رواني ارتباط دارد؛ درحاليکه سطح پايين اعتماد به نفس با عوامل محيطي از قبيل آسايش محيطي يا خودابزاري بدني مرتبط است. تسلط بر مهارت، آمادگي بدني رواني، نمايش توانايي و تجربيات گذشته به‌عنوان مهمترين منابع اعتماد به نفس ورزشکاران رشته‌هاي تيمي و انفرادي، نوجوانان و بزرگسالان شناخته شده‌اند .هدف اصلی این پژوهش اهميت اعتماد به نفس در تعيين موفقيت ورزشکاران در ورزشهای گروهی و انفرادی و زنجیره ای و همچنين ارتباط آن با ساير مؤلفه‌هاي رواني نشان داده شده است. با اين حال تعيين منابع اعتماد به نفس و در پي آن افزايش اعتماد به نفس از اهميت بيشتري برخوردار است.

**روش تحقیق:**

روش تحقیق توصیفی ـ تحلیلی و طرح تحقیق از نوع علی ـ مقایسه­ای بود. جامعۀ آماری 120 نفر از ورزشهای ژیمناستیک و ووشو نمایشی، تنیس‌روی‌میز و بدمینتون و والیبال و بسکتبال دختر تیم نوجوان قهرمانی کشور بودند. از آزمون­های كلوموگروف اسميرنف، برای مقایسه میانگین­ها و از پرسشنامۀ اعتماد به نفس ورزشی ویلی و همکاران 1998 برای گردآوری داده‌ها استفاده شد. پرسشنامه اعتمادبه نفس ورزشی، شامل 43 سؤال در قالب 9 منبع با مقياس هفت نقطه‌اي ليکرت (1= کاملاً مخالف و 7= کاملاً موافق(، استفاده شد. ويلي و همکاران (1998) پرسشنامة منابع اعتماد به نفس ورزشي را با خرده‌مقياسهاي تسلط بر مهارت (5گويه)، آمادگي بدني/ رواني (6 گويه)، رفتار رهبري مربي (5گويه)، حمايت اجتماعي گويه(6 گويه)، خود ابرازي بدني (3 گويه)، نمايش توانايي (6 گويه)، آسايش محيطي (4 گويه)، تجربة جايگزين (5 گويه) و موقعيت دلخواه (3 گويه) ساختند. از روش تعيين ضريب آلفاي کرونباخ براي تعيين ثبات دروني پرسشنامه و خرده**‌**مقياسهاي آن استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها 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 به­ترتیب منابع آمادگی بدنی ـ روانی (10/6M=)، نمایش توانایی (83/5M=)، خودابرازی بدنی (80/5M=) و تسلط بر مهارت (79/5M=) را مهمترین منابع اعتماد به نفس ورزشی خود مي­دانند. همچنین­ نتایج­ نشان­داد که بین منابع اعتماد به نفس ورزشي تفاوت معنی­داری وجود دارد (171/6F= و 000/0P=).

یافته­ها در ورزشهای زنجیره ای ژیمناستیک و ووشو نمایشی با وارد کردن 9 خرده مقیاس اعتماد به نفس ورزشی منبع موقعیت مطلوب در سطح عملکرد دختران 9/19 درصد نقش پیش بینی کنندگی معکوس داشت (953/6F= و 001/0P≤).

يافته‌هاي توصيفي پرسشنامة منابع اعتماد به نفس و اعتماد به نفس ورزشي درورزشهای انفرادی تنیس ‌روی‌ میز و بدمینتون نشان مي‌دهد منابع رفتار رهبري مربي (701/0= SD و 912/5M=)، آمادگي بدني/ رواني (802/0= SD و 726/5M=)، تسلط بر مهارت (919/0= SD و 458/5M=) و حمايت اجتماعي (02/1= SD و 426/5M=) بيشترين ميانگين ها را به خود اختصاص داده اند. همچنين اعتماد به نفس ورزشي مهارت هاي بدني و تمريني (818/0= SD و 708/5M=) بيشترين ميانگين را دارند و بعد از آن اعتماد به نفس ورزشي قابل انعطاف (930/0= SD و 535/5M=) و اعتماد به نفس ورزشي كارآيي شناختي (699/0= SD و 367/5M=) قرار دارند. اعتماد به نفس ورزشي مهارت هاي بدني و تمريني بدمینتون و تنیس روی میزکاران به وسيلة منابع تسلط بر مهارت و آمادگي بدني/رواني (895/44F= و 05/0P≤) و منابع رفتار رهبري مربي (347/44F= و 05/0P≤) و منابع حمایت اجتماعی (764/18F= و 05/0P≤) و اين قدرت پيش بيني را تایید می کند.اين متغيرها قوي ترين پيش بيني كنندة اعتماد به نفس ورزشي مهارت هاي بدني و تمريني 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 (2004) و نیز مگیارد و دودا (2000) 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(2004) همخوانی دارد. می­توانند بدینوسیله اعتماد به نفس بازیکنان تیم مقابل را نیز تضعیف ­نمایند.

موقعیت مطلوب تنها خرده مقیاسی بود که درسطح عملکرد دختران ژیمناست و ووشوکار نقش‌پیش‌بینی‌کنندگی معکوس داشت. دختران ژیمناست و ووشوکار نشان دادند هنگامی که درسطوح پایین عملکرد قرار دارند از تجارب منفی و شکستهای پیشین به خوبی بهره می برند، ولی در سطوح بالای عملکرد این منبع نقش نامطلوبی درعملکرد آنها دارد. این یافته‌ها موافق با نظریۀ شناختی اجتماعی بندورا در ایدۀ "جبر دوطرفه" است. وی در این نظریه اظهار داشت بین متغیر محیطی و رفتاری تعامل وجود دارد. نتیجۀ 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 راپیش بینی کنندۀ سطح عملکرد ورزشکاران بزرگسال نخبه و غیرنخبه در ورزشهای انفرادی و گروهی نمی دانند.

بر پاية يافته هاي توصيفي پژوهش، ميانگين نمرات منابع اعتماد به نفس ورزشي تنیس روی میزو بدمینتون باز نشان مي‌دهد منابع رفتار رهبري مربي، آمادگي بدني/رواني، تسلط بر مهارت و حمايت اجتماعي بيشترين ميانگين را دارند. اين امرنشان مي‌دهد آنها از منابع مختلفي براي توسعه و حفظ سطوح اعتماد به نفس خود استفاده مي‌كنند. نكتة قابل تأمل، توجه به نقش كليدي رفتار رهبري مربي به‌عنوان منبعي بيروني و غيرقابل كنترل در افزايش اعتماد به نفس ورزشي در مقايسه با ساير منابع اعتماد به نفس است. نتايج نشان مي‌دهد منبع تسلط بر مهارت، قوي ترين منبع پيش بيني كنندة اعتماد به نفس ورزشي مهارت هاي بدني و تمريني است.

در ورزشهاي زنجیره‌ای عملکرد نامطلوب و تجارب پيشين ،خودابرازي بدني، در ورزشهای انفرادی حمايت اجتماعی، در ورزشهاي تيمي منابع دروني و وابسته به عملکرد گذشته ،تسلط بر مهارت، شيوة رهبري مربي و نمايش توانايي، آمادگيهاي فيزيولوژيک و روانشناختي و تسلط بر مهارت از منابع مهم اعتماد به نفس ورزشي محسوب مي‌شوند. دراین پژوهشی که بين ورزشهاي گروهي و انفرادي و زنجیره‌ای صورت گرفت ورزشکاران رشته‌هاي انفرادي داراي اعتماد به نفس کمتري بودند؛ درحاليکه ورزشکاران رشته‌هاي گروهي اعتماد به نفس بيشتري 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 :**

1. واعظ موسوی، سید محمد کاظم؛ مسیبی، فتح الله.(1386). روان شناسی ورزشی. چاپ اول، تهران: سمت.
2. حاتمی، امیدوار؛ میهن دوست، هدایت.(1382). مهارت­های روانی والیبالیست­های نخبه و غیر نخبه، نشریه علوم حرکتی و ورزش،2، 70.
3. تجاری، فرشاد.(1379). ارتباط بین احساس خودسودمندی، اجرای کشتی و اضطراب رقابتی، المپیک،(18):3،89
4. دولت­آبادی، لیلا؛ بهرام، عباس؛ فرخی، احمد.(1386). منابع پیش بینی کننده اعتماد به نفس ورزشی در سطح عملکرد دختران ژیمناست، المپیک،(39):3،81

[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 .