

روانشناسی ورزش

دانشگاه شهید بهشتی

دو فصلنامه روان‌شناسی ورزش

بهار و تابستان ۱۴۰۰، دوره ۶، شماره ۱، صفحه‌های ۹۷-۱۱۳

تعیین منابع کارآمدی فردی و جمعی بازیکنان تیم ملی بسکتبال با استفاده از تجارب

شخصی

زهرا محمدی^۱، زهره مشکاتی^{۱*}، مهدی ژیانپور^۲

۱. دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، خوراسگان، ایران.

۲. گروه مطالعات شهری جهاد دانشگاهی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

دریافت مقاله: ۱۳۹۹/۰۳/۱۱ اصلاح مقاله: ۱۴۰۰/۰۲/۱۳ پذیرش مقاله: ۱۴۰۰/۰۲/۱۵

هدف: هدف از این پژوهش، تعیین منابع کارآمدی فردی و جمعی از تجارب ورزشکاران تیم ملی بسکتبال ایران بود.

روش‌ها: این مطالعه با رویکردی کیفی و روش پدیدارشناسی انجام شد. شرکت‌کنندگان پژوهش، ورزشکاران مرد و زن عضو تیم ملی بودند که با روش گلوله برفی انتخاب شدند. ۱۰ مرد و زن بسکتبالیست با میانگین سنی ۲۷ سال به طور داوطلبانه در این مطالعه شرکت کردند. برای گردآوری داده‌ها از مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته استفاده و داده‌ها با روش تحلیل مضمون، تحلیل شدند. اعتبار و قابلیت اعتماد نتایج توسط ارزیابی سه متخصص انجام گرفت. منابع کارآمدی توسط پژوهشگران در قالب کدهای توصیفی و تفسیری تکمیل شد.

نتایج: منابع کارآمدی فردی شامل نه کد تبیینی "تجارب غیرمستقیم"، "تمرینات فردی"، "باورها"، "انگیزه‌ها"، "احساسات شخصی"، "تشویق‌ها"، "موفقیت‌های فردی"، "حمایت‌ها" و "کارآمدی مربی"؛ و منابع کارآمدی جمعی شامل چهار کد تبیینی "ویژگی‌های تیمی"، "موفقیت‌های تیمی"، "حمایت تیمی" و "کارآمدی مربی" شناسایی شد. طرح‌های شماتیک مربوطه توسط نرم افزار Atlas.ti.8 رسم گردید.

نتیجه‌گیری: پژوهش حاضر اهمیت دادن کارآمدی فردی و جمعی برای رسیدن به موفقیت‌های بیش‌تر بسکتبال ایران در عرصه‌های بین‌المللی را پیشنهاد می‌کند.

واژه‌های کلیدی: کارآمدی فردی، کارآمدی جمعی، بسکتبال، تحلیل مضمون، تیم ملی

مقدمه

"اعتماد به خودتان" یک گفتگوی قدیمی است که احتمالاً بارها شنیده‌اید، مخصوصاً زمانی که در ورزش شرکت می‌کنید (۱). مطالعات متعدد در این زمینه نشان داده‌است که اعتماد به نفس منجر به بهبود عملکرد قابل توجهی می‌شود (۲). از جمله نظریه‌هایی که به بسط اعتماد به نفس می‌پردازد، نظریه خودکارآمدی بندورا) است که یکی از مهم‌ترین نظریه‌های روانشناختی در ارتباط با تأثیر حالت‌های روانی ذهن بر عملکرد است. نظریه خودکارآمدی بندورا در قالب نظریه اجتماعی- شناختی در ورزش و عملکرد حرکتی گسترش و به کار گرفته شد (۳). نظریه اجتماعی- شناختی بر اهمیت درک اعتماد به نفس در وظایف خاص تأکید دارد، باورهای خودکارآمدی مستقیماً باعث تحریک جنبه‌های مختلف عملکرد انسان می‌شود (۴). در این چارچوب بندورا به تشریح وجود دو نوع برداشت از کارآمدی می‌پردازد؛ خودکارآمدی (کارآمدی فردی)، مربوط به اعتقادات فرد در مورد وظایف شخصی خود و مرتبط با قابلیت‌هایش است، در حالی که کارآمدی جمعی، به درک توانایی که پیوسته با قابلیت‌های یک گروه یا تیم مربوط است، اطلاق می‌شود (۵). به عبارت دیگر، کارآمدی جمعی (سودمندی یا اثربخشی جمعی) به عنوان قضاوت گروه از توانمندی‌های مشترک برای سازماندهی و اجرای دوره‌های عملی مورد نیاز، جهت ایجاد سطوح مشخصی از فعالیت و اجرا تعریف شده است (۶). بندورا نشان می‌دهد که منابع اطلاعات کارآمدی جمعی احتمالاً شبیه به منابع کارآمدی فردی است، با این حال ممکن است تفاوت‌هایی ظریف وجود داشته باشد (۷). منابع کارآمدی جمعی ممکن است از لحاظ اجتماعی پیچیده‌تر و شامل تعاملات و واسطه‌های محیطی، نسبت به منابع خودکارآمدی باشد (۴). به بیان بندورا (۴، ۸). باورهای کارآمدی (اثربخشی) از تعدادی منابع بنیادی (۴، ۹، ۱۰، ۱۱) که شامل دستاورد عملکردی، تجربه نیابتی، ترغیب کلامی و شرایط فیزیولوژیک

است، تشکیل شده است (۱۱، ۱۲).

مولفه‌ای همچون باورهای کارآمدی به آسانی به دست نمی‌آید و این نشان می‌دهد که ورزشکاران در طول سالیان ورزشی به این باور دست پیدا می‌کنند. تصورات فرد از قابلیت‌های عملکرد خود بر اساس سن، جنس، نژاد، قومیت و سطح آموزشی، اجتماعی و اقتصادی متفاوت و متنوع است. کلیشه‌های فرهنگی و تعمیم بر اساس تجربه‌های شخصی می‌تواند به این فرض کمک کند (۴). باورهای کارآمدی بر عملکرد و درک از عواقب آن تأثیرگذار بوده و همچنین این باورها تعیین‌کننده این است که مردم چگونه با موانع روبرو می‌شوند. باورهای کارآمدی یک پیش‌بینی‌کننده قدرتمند برای عملکرد انسان در بسیاری از زمینه‌های مختلف از جمله ورزش است (۱).

علاوه بر این محققان ورزشی اغلب از مفهوم اثربخشی کارآمدی جمعی که نشان دهنده ادراک افراد از قابلیت‌های تیم برای رسیدن به اهداف تیم و عملکرد بهتر از سایر تیم‌های است، استفاده می‌کنند (۱۳). باورهای ورزشکاران از توانایی‌های جمعی خود برای رسیدن به اهداف، یکی از موارد ضروری و کلیدی موفقیت است (۱۴). برخی از پژوهشگران به منابعی متفاوت با منابع کارآمدی بندورا دست یافتند از جمله: چیس، فلتز و لیرگ، در مطالعه‌ای کیفی هنگام شناسایی منابع کارآمدی فردی و جمعی در بسکتبال زنان به منابع دیگری نیز دست یافتند که مهم‌ترین منبع در کارآمدی فردی "مقایسه اجتماعی" و در کارآمدی جمعی "موفقیت عملکرد گذشته در تمرینات" بود (۷). هایز، ماینارد، توماس و باودن، نیز در پژوهشی کیفی در بررسی باورها و منابع اعتماد به نفس در ورزشکاران موفق سطح جهانی، علاوه بر تأیید منابع کارآمدی بندورا، به منابعی دیگر همچون آمادگی جسمانی/ روانی و حمایت‌های اجتماعی نیز دست یافتند (۱۵). همچنین رانگلن در بررسی منابع کارآمدی جمعی در طول یک فصل از مسابقات قهرمانی جهان و المپیک در تیم هندبال نشان داد

به نتایج متناقض (۳، ۱۹، ۲۰) و همچنین کمبود تحقیقات در زمینه تئوری کارآمدی و بررسی باورهای کارآمدی در ورزش بخصوص ورزش‌های گروهی، از جمله بسکتبال در ایران و نقش کلیدی که این متغیر در عملکرد فردی و جمعی و نهایتاً موفقیت تیمی دارد، لذا تصمیم به بررسی منابع کارآمدی (فردی و جمعی) از نگاه ورزشکاران ایرانی در رشته بسکتبال گرفته شد. از سوی دیگر، استفاده از اطلاعات کیفی، توجه عمده به پدیده‌های اجتماعی و فرهنگی، تأکید بر وجود انسان، معنا و مفهومی که انسان در نظر دارد و تأکید بر رابطه متقابل میان پژوهشگر و موضوع مورد تحقیق از جمله ویژگی‌های اساسی تحقیق کیفی است. لذا هدف از اجرای پژوهش حاضر، تعیین منابع کارآمدی فردی و جمعی از تجارب ورزشکاران نخبه ایرانی در رشته بسکتبال بوده است.

روش پژوهش

مطالعه حاضر یک پژوهش کیفی است، که در آن از روش پدیدار شناسی استفاده شده است. در انجام پژوهش پدیدار شناختی، پژوهشگر با پدیده‌های مورد تحقیق، ارتباط نزدیک دارد و می‌خواهد موضوع خود را در جریان تجربه این پدیده‌ها بشناسد. از آنجا که پژوهشگران این مطالعه معتقدند اعتماد به نفس یا کارآمدی از تجربه درونی ورزشکاران آغاز می‌گردد، در پژوهش حاضر با استفاده از تجارب زیسته مشارکت‌کنندگان به توصیف، تفسیر و تبیین منابع کارآمدی فردی و جمعی پرداخته شد.

نمونه‌های پژوهش

مشارکت‌کنندگان پژوهش حاضر شامل ۱۰ نفر (۶ مرد و ۴ زن)، بسکتبالیست عضو تیم ملی ایران در سال ۱۳۹۷ بودند. دامنه سنی ورزشکاران مشارکت‌کننده ۲۴ تا ۳۰ سال بود، دارای سابقه ورزشی ۱۲ تا ۱۸ سال و همچنین شروع ورزش آن‌ها ۸ تا ۱۵ سالگی بود. روش انتخاب شرکت‌کنندگان

که، تفسیر گذشته تیم، آماده‌سازی برای مسابقه آینده، آداب و رسوم مشترک و اقدامات تشویق‌کننده از منابع کارآمدی جمعی در طول یک فصل از مسابقات است و زمانی که تیم با شکست مواجه می‌شود، باورهای کارآمدی تیم آسیب‌پذیر بوده و نیاز به تقویت برای ثابت بودن منابع احساس می‌شود (۱۶). فرانس و همکاران، در بررسی منابع کارآمدی جمعی در والیبالیست‌های بین سن ۲۳ تا ۲۵ سال و همچنین مربیان در سطح کشور بلژیک به منابع متفاوت کارآمدی جمعی بندورا دست یافتند که مهم‌ترین منبع کارآمدی جمعی، تعاملات بین اعضای گروه بود (۱۲). محمدی، مشکاتی و ژبان‌پور، طی یک پژوهش کیفی به واکاوی منابع کارآمدی جمعی از تجارب والیبالیست‌های تیم ملی به منابع دیگری همچون، دستاوردهای تیمی، تمرینات تیمی، تعاملات بین تیمی، حامیان تیمی، کارآمدی مربی و وحدت روانی تیمی دست یافتند (۱۷).

در بسیاری از پژوهش‌ها، منابع باورهای کارآمدی به عنوان قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده عملکرد معرفی شده‌اند (۱۸). شواهد بسیار قوی حاکی از وجود منابع متنوع و متفاوت از باورهای کارآمدی و رابطه بازگشتی بین این باورها و عملکرد است (۳، ۱۹، ۲۰). اعتقادات کارآمدی ممکن است برای یک فرد و تیم متفاوت باشد، این تفاوت توسط پژوهش در نخبگان نتبال زنان پشتیبانی می‌شود. این پژوهش نشان می‌دهد که باورهای کارآمدی تیمی مهم‌تر از باورهای کارآمدی فردی است (۲۱). بندورا فرض می‌کند کارآمدی بالاتر باعث افزایش پیگیری چالش‌ها، افزایش تلاش و احتمال پایداری در صورت شکست بالقوه می‌شود. پیدا کردن این عوامل لزوماً منجر به عملکرد بهتر نمی‌شود بدان معنی است که کارآمدی منجر به عملکرد بهتر نمی‌شود ولی تئوری کارآمدی، بیان می‌کند که کارآمدی پیش فرض لازم برای موفقیت است. بنابراین چنین یافته‌هایی می‌تواند به استدلال این‌که چگونه کارآمدی می‌تواند برای عملکرد سودمند باشد، کمک کند (۱). با توجه

عقیده مشارکت‌کنندگان درباره یافته‌های پژوهش، اخذ و در صورت نیاز، تغییرات لازم انجام شد. همچنین، به منظور افزایش قابلیت اعتماد به نتایج (پایایی)، این پژوهش به شکل گروهی از پژوهشگران (سه نفر متخصص پژوهش‌های کیفی) و با اختصاص زمان کافی (طی ۳ ماه) انجام شد و ارتباط مناسبی با مشارکت‌کنندگان برقرار شد.

دسته‌بندی و کدگذاری‌ها، زیر نظر یک متخصص انجام شد. بازنگری ناظرین نیز انجام گرفت. برای این منظور، بخش‌هایی از متن مصاحبه به همراه کدهای مربوطه و طبقات پدیدار شده، برای چند ناظر فرستاده شده تا جریان تجزیه و تحلیل را بررسی کرده و در مورد صحت آن‌ها اعلام نظر نمایند.

تحلیل آماری

داده‌های این پژوهش «تحلیل مضمون یا تماتیک» شد. تحلیل مضمون، روشی برای شناخت، تحلیل و گزارش الگوهای موجود در داده‌های کیفی است. این روش، فرآیندی برای تحلیل داده‌های متنی است و داده‌های پراکنده و متنوع را به داده‌هایی غنی و تفصیلی تبدیل می‌کند (۲۲). مضمون، چیزی مهم درباره سؤال مطالعه است که نماینده سطوحی از پاسخ‌ها یا معانی الگومند در درون مجموعه‌ای از داده‌ها است (۲۲). برای تحلیل مضمون، رویکردهای مختلفی عرضه شده است. در این تحقیق از رویکرد سه مرحله‌ای زیر استفاده شده است: مرحله اول، کدگذاری توصیفی: مطالعه و استخراج بخش‌های مرتبط متن و تعریف کدهای توصیفی. کدگذاری توصیفی و تحلیل محتوای کیفی، از داده‌های متنی پراکنده حرکت می‌کند و با بیرون کشیدن مفاهیم مستتر در آن، به تدریج به سطوح انتزاعی‌تری از متن دست می‌یابد. در این مرحله کدگذاری اطلاعات آغاز می‌شود. محقق با توجه به محتوای آشکار و یا پنهان مستتر در هر واحد، مفاهیم گویایی را بدان اطلاق می‌کند. این مرحله که مرحله کدگذاری اولیه است تغییر ناپذیر نبوده و با گذشت زمان و با مطالعه بیشتر

نمونه‌گیری گلوله برفی بود. در این پژوهش نیز معیار رسیدن به اشباع داده‌ها، عدم دستیابی به اطلاعات بیشتر و غیرتکراری در مصاحبه‌های بعدی بود.

ابزار اندازه‌گیری

روش گردآوری داده‌ها در این مطالعه، مصاحبه نیمه عمیق بود که مصاحبه‌ها همگی به صورت حضوری و نیمه ساختار یافته با سؤالات باز صورت گرفتند.

روش اجرای پژوهش

در این پژوهش، پس از هماهنگی‌های صورت گرفته با ورزشکاران و پس از جلب رضایت و اعتماد افراد مبنی بر این‌که گفته‌ها و هویت‌شان محرمانه باقی می‌ماند، کلیه مصاحبه‌ها توسط پژوهشگر اصلی انجام شد. چک لیستی از موارد مصاحبه در اختیار پژوهشگر قرار داشت تا فرآیند مصاحبه به طور پیوسته کنترل شود. اما اصل انعطاف‌پذیری در مقابل مسیرهای تازه و بدیع نیز در روند مصاحبه رعایت شد. مصاحبه‌ها بین ۴۰ تا ۷۰ دقیقه به طول انجامید و مکالمات با استفاده از دستگاه ضبط صوت، ضبط و سپس، لغت به لغت بر روی کاغذ پیاده شدند. قبل از پیاده شدن هر مصاحبه، این مکالمات توسط پژوهشگران گوش داده شد تا درک بهتری از داده‌ها حاصل شود. مصاحبه‌ها بلافاصله پس از پیاده شدن مجدداً و برای حصول اطمینان از دقت کار، با نوار مقایسه شدند. در این مرحله سعی شد به زیر و بم صداها و آهنگ کلمات بیشتر توجه شود تا شرایط و وضعیت‌های عاطفی و موضوعات خیلی مهم با تأکید بیشتر (خط کشیدن زیر آن‌ها) از بقیه قسمت‌های متن متمایز شوند. در سراسر فرآیند جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها، پژوهشگر هر گونه تأمل و جرقه ذهنی مرتبط با داده‌ها را که به ذهن می‌رسید، یادداشت کرده و برای مصاحبه‌های بعدی از آن استفاده می‌نمود. برای اطمینان از صحت داده‌ها و ارزیابی میزان اعتبار نتایج پژوهش،

نظری پی خواهند برد. زیرکد تفسیری و کد تفسیری حاصل از مرحله اول در مثال فوق به ترتیب عبارتند از: "تجربه‌های غیرمستقیم از طریق تماشای بازی‌های سایر بازیکنان" و "تجارب غیرمستقیم".

مرحله سوم، یکپارچه‌سازی: در نهایت پس از بررسی کدهای توصیفی، زیرکدهای تفسیری و کدهای تفسیری به یکپارچه‌سازی مضامین کلیدی برای مجموع داده‌ها به عنوان کل پرداخته شد، از طریق نگرستن به کدهای تفسیری از منظر نظر و یا عملی پژوهش، محقق در این مرحله مقولات اصلی را دسته بندی می‌کند، این مقولات به صورت کلمات یا جملات کوتاه کلیدی هستند که مخاطبین با خواندن آن باید محتوا و معنای کدهای تفسیری و توصیفی را کاملاً درک کنند و نهایتاً بعد از مرحله ایجاد نموداری برای نشان دادن روابط بین سطوح مختلف و همچنین درک آسان‌تر مفاهیم ایجاد گردید. مقوله ایجاد شده در مثال فوق "باورهای کارآمدی فردی" است.

سپس کدهای مستخرج شده جهت ترسیم نمودارهای مربوطه وارد نرم افزار Atlas.ti.8 گردید. طبق این فرآیند، ۱۰ مصاحبه کیفی طی حدود ۳ ماه با ورزشکاران مرد و زن تیم ملی بسکتبال ایران انجام شد. در جدول ۱، نمونه استخراج کدهای توصیفی، زیر کدهای تفسیری و کد تفسیری ارائه شده است.

می‌توان به اصلاح مفاهیم و مضمون‌های استخراج شده اقدام کرد. با مرور کدهای به دست آمده، می‌توان به کدهایی دست یافت که با عناوین گوناگون تکرار شده و بیش از یک مفهوم را پوشش می‌دهند. جمع‌آوری کدهای مشابه در کنار هم، زمینه ایجاد مقولات مستتر در متن را فراهم می‌آورد. در این مرحله، متن مصاحبه توسط سه نفر متخصص بازنگری شده و تغییرات باتوافق بین متخصصین صورت گرفت. در ادامه مثالی آورده شده و مراحل کدگذاری‌ها توضیح داده شده است. مشارکت‌کننده ۲ (زن): "بازی‌ها را بیشتر اوقات تماشا می‌کردم و سعی می‌کردم که هم تکنیک و تاکتیک تیمی رو خوب ببینم و بعد این تکنیک‌ها رو توی زمین اجرا کنم و بیشتر اوقات هم تمرکز بر اشتباهاتم بود تا بتونم درست‌شون کنم". کدهای توصیفی حاصل از متن بالا عبارتند از: "ارائه تکنیک مناسب توسط هم تیمی‌ها" و "اجرا در زمین بازی و تمرکز بر اشتباهات مرحله دوم، کدگذاری زیرتفسیری و تفسیری: کدهای تفسیری بعد از دسته‌بندی کدهای توصیفی ایجاد می‌شوند. کدهای تفسیری یا معانی دسته‌ها با توجه به سؤالات پژوهش و حوزه مطالعاتی شکل می‌گیرند. در این مرحله جملات کوتاه‌تر شده، به صورتی که عبارت‌های معنادار که مفهوم را واضح به مخاطبین منتقل کند، استخراج شود. این مفاهیم پایه مقولات اصلی در یک تحقیق کیفی هستند که با توجه به این مفاهیم و مقولات، مخاطبین به مفاهیم

جدول ۱. نمونه‌ای از مراحل کدگذاری توصیفی، زیرتفسیری و تفسیری

مقوله اصلی	کد تفسیری	زیرکدهای تفسیری	کدهای توصیفی
	تجارب غیرمستقیم	ارائه تکنیک مناسب توسط هم‌تیمی‌ها	ارائه تکنیک مناسب توسط هم‌تیمی‌ها، اجرا در زمین بازی و تمرکز بر اشتباهات
		آموزش از طریق ویدیوها و فیلم‌های بازی	دیدن ویدیو و فیلم‌های ورزشکاران حرفه‌ای و همچنین فیلم بازی خود
باورهای کارآمدی فردی	تمرینات فردی	تمرین با مربی خصوصی	داشتن مربی خصوصی در تمامی مراحل مسابقات
		تسلط بر تکنیک‌های مهارت فردی به صورت تمرینات فردی	مداومت در تمرینات فردی و آموزش خصوصی تکنیک‌ها
	انگیزه‌ها	تشویق‌های خانواده و همراهان	تشویق‌های مادر، پدر و تمامی اعضای خانواده، گاهی هم‌محلله‌ای‌ها و همسایه‌ها
		داشتن انگیزه درونی برای رسیدن به هدف	انگیزه درونی، محرک اصلی برای حرکت به سوی اهداف

یافته‌ها

نتایج و تحلیل داده‌های حاصل از این پژوهش را می‌توان در سه بخش جداگانه ارائه کرد. در بخش اول، نتایج حاصل از کدگذاری مربوط به کارآمدی فردی و سپس نتایج حاصل از کارآمدی جمعی ارائه می‌شود. در نهایت به بررسی کدهای مشترک بین کارآمدی فردی و جمعی پرداخته می‌شود. نتایج کارآمدی فردی کدهای اصلی شامل؛ "تجارب غیرمستقیم"، "تمرینات فردی"، "باورها"، "انگیزه‌ها"، "احساسات شخصی"، "تشویق‌ها"، "موفقیت‌های فردی"، "حمایت‌ها" و "کارآمدی مربی" است، که در ادامه به تفکیک توضیح داده شده است. در بخش کارآمدی جمعی، کدهای اصلی شامل؛ "ویژگی‌های تیمی"، "موفقیت‌های تیمی"، "حمایت تیمی" و "کارآمدی مربی" است. کدهای مشترک بین کارآمدی جمعی و فردی بازیکنان؛ "کارآمدی مربی"، "حمایت‌ها" و "موفقیت‌های تیمی" در بخش سوم آورده شده است.

- کارآمدی فردی

۱. تجارب غیرمستقیم

مشارکت‌کنندگان ابراز داشتند در طول سالیان ورزش خود از

طریق مشاهده بازی‌های تیم‌های مختلف هم به صورت مستقیم و هم غیرمستقیم به تجارب منحصر به فردی دست پیدا می‌کردند و از سویی دیگر به مشاهده بازی‌های خود می‌پرداختند و بر اشتباهات خود تمرکز می‌کردند و به کمک مربی و سایر اعضای تیم به تحلیل بازی‌ها و اشتباهات خود می‌پرداختند. مشارکت‌کننده (۲، زن): "بازی‌ها را بیش‌تر اوقات تماشا می‌کردم و سعی می‌کردم که هم تکنیک و تاکتیک تیمی رو خوب ببینم و بعد این تکنیک‌ها رو توی زمین اجرا کنم و بیش‌تر اوقات هم تمرکز بر اشتباهاتم بود تا بتونم درست‌شون کنم".

۲. تمرینات فردی

مشارکت‌کنندگان تمرینات را عامل مهمی برای رسیدن کارآمدی فردی و جمعی در نظر داشتند. در طی رسیدن به تیم ملی، تمرینات متنوع و به روز دنیا هم به تیم و هم به فرد کمک می‌کرد که سعی کند بهترین عملکرد خود را اجرا کند. از سویی بعضی بازیکنان ابراز داشتند که در کنار تمرینات تیمی به تمرینات خصوصی با مربی خصوصی می‌پرداختند. مشارکت‌کننده (۱، زن): "به نظر میرسه که تمرینات هم به

من و هم به دوستانم کمک کرد که موقع مسابقات به توانایی هامون باور داشته باشیم".

۳. باورها

باورهای درونی شامل زیر کدهای؛ اعتقادات مذهبی، اعتماد به استعداد، از بین رفتن ترس، برتری نسبت به دیگران، شی بخت‌آور) است. کد "اعتقادات مذهبی"، به ایمان افراد به خداوند خود اشاره داشت و این که بسیاری از بازیکنان قبل از مسابقه، با خدای خود راز و نیاز می‌کردند. مشارکت‌کننده (۹، زن): "من همیشه قبل از هر مسابقه دعا می‌خونم و از خدای خودم می‌خوام که سربلند بشم احساس می‌کنم که باورم به خودم قوی‌تر میشه". در ارتباط با کد "اعتماد به استعداد" در واقع مشارکت‌کنندگان ابراز داشتند که ابتدای ورزش این استعداد ورزش نهادینه بوده و به آن اعتقاد داشتند. مشارکت‌کننده (۴، مرد): "از اول هم استعداد ورزشی در من بود و بهش ایمان داشتم". "از بین رفتن ترس" از کدهای تفسیری باورها است که مشارکت‌کنندگان ابراز داشتند بعد از مدتی ترس از رقابت‌ها در طول زمان از بین رفته و جای آن را به شجاعت و قدرت ذهنی داده‌است. البته به مرور به صورت باوری نهادینه شده که برای تجدید قوا از آن استفاده می‌شود. مشارکت‌کننده (۴، مرد): "فکر می‌کنم که به مرور یاد گرفتم که ترس را از وجودم پاک کنم، دیگه قبل از مسابقات اصلاً نمی‌ترسیدم، همش به مسابقات قبلی رجوع می‌کنم که من می‌تونم و بدون ترس ادامه می‌دم". در ارتباط با کد "برتری نسبت به دیگران" اکثر مشارکت‌کنندگان باور کرده بودند که نسبت به تمامی دوستان و هم‌دوره‌های خود برتری دارند. بازیکن (۶، مرد): "در دوران ورزشیم از همه دوستانم و هم‌دوره‌های خودم برتر و سرتر بودم". "باور به شی بخت‌آور" جزء کدهای اشاره شده بود که مشارکت‌کننده (۶، مرد) بیان کرد: "حس می‌کردم که شانس دیده شدن داشتم و باور خاصی به دستبند دستم دارم هر موقع که با من بود بهتر و بیش‌تر تو چشم مربی می‌اومدم".

۴. انگیزه‌ها

کدهای تفسیری یافت شده در این قسمت شامل؛ غرور به وجود خود، عشق به ورزش، انگیزه از جمعیت، فیزیک مناسب ورزشی است. اکثر مشارکت‌کنندگان، مهم‌ترین انگیزه‌های خود را موارد بالا دانستند. مشارکت‌کننده (۹، مرد): "هرکس برای ادامه ورزشش نیاز به انگیزه داره که بتونه باورش کنه، من خودم عاشق ورزشم، می‌دونم هیچی تهش نیست. از آمدن تماشاچی تو ورزشگاه، انگیزه می‌گیرم و بیش‌تر وقت‌هام فکر می‌کنم که من برای همین ورزش ساخته شدم".

۵. احساسات شخصی

احساسات شخصی از بیان مشارکت‌کنندگان شامل؛ تحمل بالا، حس مسئولیت‌پذیری، حس آرامش و احساس ارزشمندی است. این احساسات در طول سالیان متمادی ورزش شکل گرفته و به صورت منبعی برای اتکاء به خود درآمده است. مشارکت‌کننده (۴، زن): "در طول ورزش یه سری احساسات شکل می‌گیره که برای من خیلی با ارزشه، به مرور یاد گرفتم که باید تحملم بالا باشه و این که باید در مقابل مردم حس مسئولیت داشته باشم و چیز خیلی مهمی که شاید برام بیش‌تر از همه ارزش داره همون ارزش و احترامیه که دیگران برای خودم دارند".

۶. تشویق‌ها

تشویق مربی، تشویق مردمی و تشویق خانواده به‌عنوان اصلی‌ترین منابع کارآمدی فردی از سوی مشارکت‌کنندگان ابراز شد. این تشویق‌ها همیشه مسیر دشوار قهرمانی را برای آن‌ها هموار کرده‌است. مشارکت‌کننده (مرد، ۱۰): "همه چیز همیشه آسون نیست، ولی تشویق‌ها و حمایت‌های پدر و مادرم، مردم و مربی‌م من را به سمت جلو می‌کشوند".

۷. موفقیت‌های فردی

مشارکت‌کنندگان موفقیت‌های خود را یکی از منابع کارآمدی فردی عنوان کردند که با توجه به موفقیت‌های اولیه و تجارب رقابتی به تصویرسازی موفقیت‌های خود پرداخته و این

عاطفی بشی که بتونی سمت هدفت هدایت بشی. حمایت مردم برای من خیلی ارزش داره و خانواده که جای خود داره. ولی چیزی که خیلی کم بهش اهمیت داده میشه، حمایت بچه‌های تیم هست که با جون و دل ازت حمایت کنند و بخواهند که تو هم پیشرفت کنی."

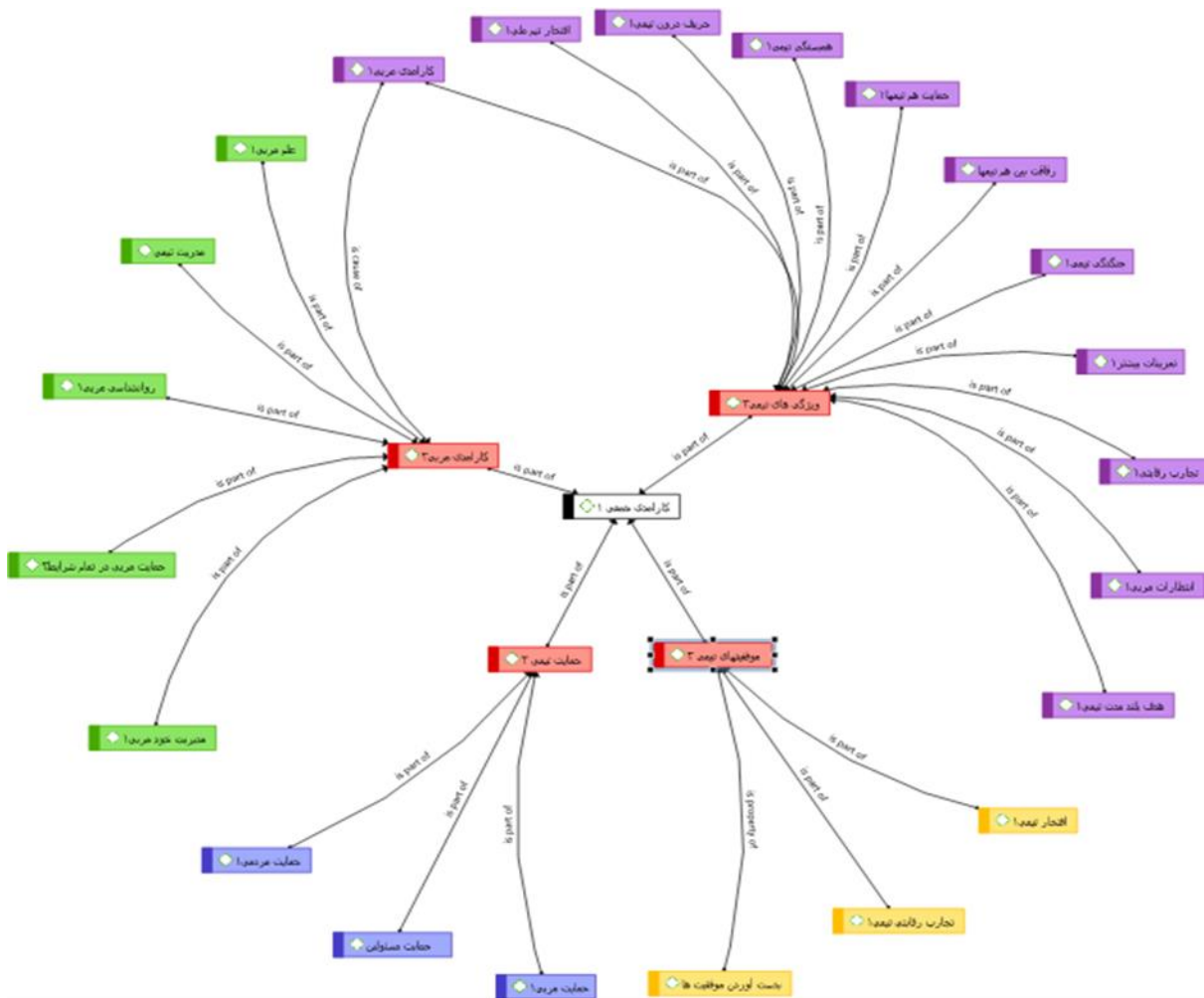
در خصوص کد کارآمدی مربی در قسمت منابع جمعی به آن اشاره خواهد شد.

شکل ۱، طرح شماتیک کدهای تبیینی و تفسیری از تجارب ورزشی منابع کارآمدی فردی ورزشکاران نخبه تیم‌های بسکتبال ایران را به نمایش می‌گذارد.

تصویرسازی به آن‌ها کمک کرده که دوباره به موفقیت‌های جدید دست پیدا کنند. مشارکت‌کننده (۶، مرد): "همیشه پیروزی‌های گذشته‌ام را تصویرسازی می‌کردم. باورت نمیشه که چقدر می‌تونه تأثیر داشته باشه. من همیشه موفقیت‌هام را مرور می‌کنم."

۸. حمایت‌ها

مشارکت‌کنندگان تفاوت عمده‌ای بین حمایت‌ها و تشویق‌ها می‌گذاشتند و حمایت‌ها را بیش‌تر به صورت عاطفی عنوان می‌کردند. حمایت مربی، خانواده، هم‌تیمی‌ها و مردم از سوی مشارکت‌کنندگان مهم‌ترین حمایت‌ها تلقی شدند. مشارکت‌کننده (۸، مرد): "باید که از طرف خیلی‌ها حمایت



شکل ۱. طرح شماتیک منابع کارآمدی فردی بسکتبالیست‌های تیم ملی ایران

کارآمدی جمعی

۱. ویژگی‌های تیمی

مشارکت‌کنندگان در بحث کارآمدی جمعی به یکسری ویژگی‌های خاص تیم‌های موفق اشاره کردند در مدت ورزش در آن حضور داشته و از نزدیک آن‌ها را لمس کرده‌اند. از جمله این ویژگی‌ها؛ هدف بلند مدت تیم، انتظارات مربی، تجارب رقابتی، تمرینات بیش‌تر، جنگندگی تیمی، رقابت بین هم تیمی‌ها، حمایت هم تیمی‌ها، همبستگی تیمی، حریف درون تیمی، افتخار تیمی و کارآمدی مربی. در طول صحبت‌های مصاحبه‌شوندگان، این ویژگی‌ها به نظر مشترک و هم‌راستا می‌رسید. مشارکت‌کننده (زن، ۲): "مهم‌ترین ویژگی برای یک تیم کارآمد، داشتن هدف بلند مدت برای تیمش است و به وجود آوردن فضای رقابتی، حضور هم تیمی‌ها در کنار هم و از طرفی رقابت بین اون‌هاست که می‌تونند با حریف خودشون بچنگند". مشارکت‌کننده (مرد، ۶): "وجود یک مربی کارآمد در کنار تیم و از طرفی هم بوجود آوردن یه محیط رقابتی و بهترین تمرینات، خودش باعث شده که تیم ما به سطح بالا دست پیدا کنه".

۲. موفقیت‌های تیمی

مشارکت‌کنندگان به افتخار تیمی، تجارب رقابتی تیمی و به دست آوردن موفقیت‌ها در این زمینه اشاره داشتند. مشارکت‌کننده (مرد، ۷): "وجود موفقیت‌های قبلی در تیم باعث می‌شه باز هم برای به‌دست‌آوردن موفقیت‌های آینده

امیدوار باشیم".

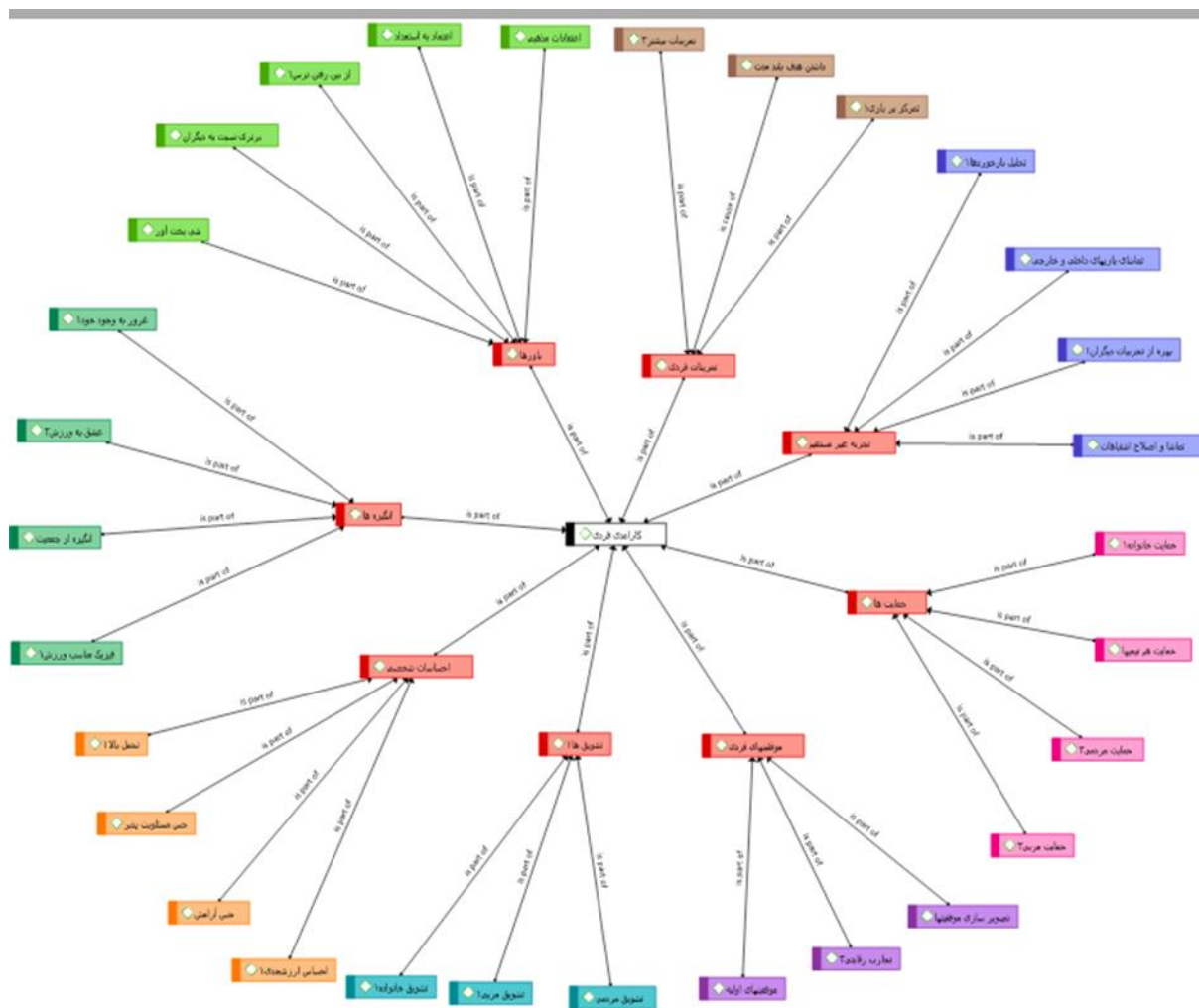
۳. حمایت تیمی

حمایت‌های تیمی شامل؛ حمایت مربی، مسئولین و مردمی می‌شود. حمایت‌های تیم نه تنها باعث پیشرفت تیم شده بلکه به صورت یک عامل مؤثر در رسیدن به جایگاه ویژه از آن نام برده شد. مشارکت‌کننده (د، مرد): "وجود حمایت عاطفی و مالی از تیم باعث می‌شه که فقط و فقط به موفقیت فکر کنیم".

۴. کارآمدی مربی

مشارکت‌کنندگان برای مربیان خود ویژگی‌هایی برشمردند که آن‌ها را برای رسیدن به موفقیت تیمی ضروری می‌دیدند. از جمله این ویژگی‌ها؛ روان‌شناسی مربی، مدیریت خود مربی، علم مربی، مدیریت مربی و حمایت مربی در تمامی شرایط از بازیکنان. مشارکت‌کننده (زن، ۲): "من فکر می‌کنم مربی باید دارای یه سری خصوصیت‌هایی باشه که تیم را به پیروزی برسونه. هر مربی نمی‌تونه، مثلاً مربی‌ای که نتونه خودش را مدیریت کنه چه جور می‌تونه یه تیم را مدیریت کنه. مربی‌ای که من باهاش کار می‌کنم از لحاظ علم و روان‌شناسی خداییش فوق‌العاده است".

شکل ۲، طرح شماتیک کدهای تبیینی و تفسیری از تجارب ورزشی منابع کارآمدی جمعی ورزشکاران نخبه تیم‌های بسکتبال ایران را به نمایش می‌گذارد.



شکل ۲: طرح شمانیک منابع کارآمدی جمعی بسکتبالیتهای تیم ملی ایران

برای همه تیم با ارزشه. تیم هم سعی می‌کنه بهترین‌ها را در مقابل تماشاچی به نمایش بذاره". مشارکت‌کننده (۱۰، مرد): "برای من همیشه تشویق و حمایت هم‌تیمی خیلی مهمه و وقتی می‌بینم که همه بچه‌های تیم از هم‌دیگه حمایت می‌کنند، می‌فهمم که به تیم واقعاً نیاز به این حمایت‌ها داره". مشارکت‌کننده (۸، مرد): "وجود موفقیت‌ها چه تیمی و چه فردی، به ما این قدرت را میده که باز هم تو سطح بین‌المللی رو به پیشرفت باشیم". شکل ۳، طرح شمانیک کدهای تبیینی و تفسیری از تجارب ورزشی منابع مشترک کارآمدی فردی و جمعی ورزشکاران نخبه تیم‌های بسکتبال ایران را به نمایش

منابع مشترک کارآمدی جمعی و فردی مشارکت‌کنندگان در طول این پژوهش به منابع مشترک منابع کارآمدی فردی و جمعی اشاره داشتند که این منابع شامل حمایت‌ها، کارآمدی مربی و موفقیت‌های تیمی است. مشارکت‌کننده (۲، زن): "حمایت و تشویق از بازیکنان هم تیم و هم فرد را به باور توانایی‌هاش نزدیکتر می‌کنه". مشارکت‌کننده (۵، مرد): "زمانی که با یه مربی فوق‌العاده به مرحله بالای تیم ملی برسی، مطمئنم که همون مربی می‌تونه کل تیم را به موفقیت برسونه". مشارکت‌کننده (۶، مرد): "وجود تماشاچی همون قدر که برای یک نفر در تیم مهمه،

می‌گذارد.



شکل ۳. طرح شماتیک منابع مشترک کارآمدی جمعی و فردی بسکتبالیتهای تیم ملی ایران

بحث و نتیجه‌گیری

خودکارآمدی (کارآمدی فردی)، مربوط به اعتقادات فرد در مورد وظایف شخصی خود، مرتبط با قابلیت‌هایش است، درحالی‌که کارآمدی جمعی، به درک توانایی که پیوسته با قابلیت‌های یک گروه یا تیم مربوط است، اطلاق می‌شود (۵). بندورا) چهار دسته از منابع کارآمدی را معرفی نمود که بین کارآمدی فردی و جمعی مشترک است که شامل عملکرد

گذشته، تجربه نیابتی، متقاعدسازی کلامی و شرایط روانی و فیزیولوژیکی می‌شود (۳، ۵). پژوهشگران در این پژوهش با بهره‌گیری از روش پدیدارشناسی به دنبال تعیین منابع کارآمدی فردی و جمعی و همچنین منابع مشترک از تجارب ورزشکاران تیم‌های ملی بسکتبال ایران بوده‌اند. یافته‌های این مطالعه علاوه بر شناسایی چهار منبع کارآمدی فردی و جمعی بندورا به منابع دیگری نیز دست پیدا کرد.

سطح حرفه‌ای است ولی تفاوت عمده‌ای که بین ورزشکاران معمولی و حرفه‌ای وجود دارد، نقش مؤثر این تمرینات بر شخصیت ورزشکاران است. حضور مداوم در سالن‌ها و به‌دور بودن از بسیاری از معضلات اجتماعی-جسمانی-روانی، ورزشکار را به عنوان فردی سالم در تمامی ابعاد پرورش می‌دهد. به علاوه پشتکار و جدیت، از اثرات مهم تمرینات ورزشی است. فرانس و همکاران، جلسات تمرینی را به‌عنوان منبع اعتماد به نفس ورزشی در رشته والیبال معرفی کردند. مشارکت‌کنندگان تمرینات فردی را عامل اصلی هماهنگ شدن با تیم و یافتن استعدادهای خود را در تیم می‌دانستند، که علاوه بر هماهنگی و تسلط بر تاکتیک تیمی، باعث همبستگی بیش‌تر بین اعضاء تیم می‌شد (۱۲).

باورها، انگیزه‌ها و احساسات شخصی، منابع دیگر کارآمدی فردی هستند. اگرچه در نظریه بندو (۱)، مستقیم به این باورها، انگیزه‌ها و احساسات شخصی اشاره نشده است، ولی بندورا شرایط روانی و عاطفی را به‌عنوان یک منبع کارآمدی، شناسایی کرد. همچنین ویلی واکنش‌های عاطفی مثبت و تفسیر انگیزتی فیزیولوژیکی و همچنین افکار و باورها را به‌عنوان یک نتیجه و نه به‌عنوان یک منبع مشاهده کرد (۲۳). ولی در مورد مشارکت‌کنندگان این مطالعه، احساسات و عواطف، افکار و باورها در ابتدا به‌عنوان نتیجه تجارب دیگر مطرح شده است و با گذشت زمان به تجربه‌ی حاصل از کارآمدی تبدیل شده است که به‌عنوان منابع کارآمدی در نظر گرفته می‌شوند. تفاوت این یافته با سایر یافته‌های دیگر می‌تواند برای پژوهشگران در آینده تأمل برانگیز باشد. تشویق‌ها از منابع کارآمدی فردی و جمعی است که هم‌خوان با منابع بندورا هستند. مشارکت‌کنندگان به اهمیت این تشویق‌ها در دوران ورزشی خود بارها و بارها اشاره کردند که پس از مدتی این تشویق به مرحله حمایت می‌رسد، اگر چه در نظریه کارآمدی بندورا مستقیم به حمایت اجتماعی اشاره نشده است، مشارکت‌کنندگان حمایت‌هایی که از سوی مربی،

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد ورزشکاران ایرانی در رشته بسکتبال در رسیدن به سطح ملی از منابع مختلفی برای رسیدن به کارآمدی فردی و جمعی بهره می‌برند. این نتایج نسبت به بقیه مطالعات متفاوت است که در ادامه توضیح داده شده است. منابع کارآمدی فردی در پژوهش حاضر شامل "تجربه غیرمستقیم"، "تمرینات فردی"، "باورها"، "انگیزه‌ها"، "احساسات شخصی"، "تشویق‌ها"، "موفقیت‌های فردی"، "حمایت‌ها" و "کارآمدی مربی" است که به تفکیک در ادامه توضیح داده خواهد شد.

تجارب غیرمستقیم تأییدکننده تجارب نیابتی یا غیرمستقیم بندورا هستند؛ به این معنی که ورزشکار ضمن تجربه ورزشی به شکل عینی به تحلیل این تجربه از طریق ذهن می‌پردازد. در نظریه بندورا افراد بعد از تجربه نیابتی به مقایسه خود با آنچه که مشاهده کرده‌اند، می‌پردازند. ولی متناسب با یافته‌های مطالعه، مقایسه‌ای برای مشارکت‌کنندگان همراه نداشت و بیش‌تر جنبه آموزشی و تحلیلی برای عملکردشان بود. اگر چه تجربه به دست آمده از طریق مشاهده عملکرد دیگران مهم است اما مشارکت‌کنندگان مشاهده، تجزیه و تحلیل بازی‌های خود را با اهمیت‌تر تلقی می‌نمودند. مطالعات فرانس و همکاران و هایز و همکاران تجربه نیابتی را به عنوان یک ابزار مهم برای افزایش کارآمدی و اعتماد به نفس شناسایی کردند (۱، ۱۵). چیز و همکاران، یکی از ابعاد تجربه نیابتی را، مقایسه اجتماعی عنوان کردند که در بین ورزشکاران زن بسکتبال به عنوان مهم‌ترین منابع کارآمدی فردی، اشاره شده است (۷).

تمرینات فردی یکی از منابع کارآمدی است که در بسیاری از تحقیقات دیگر با عنوان زمینه‌ساز آمادگی جسمانی، آمادگی بدنی و تسلط بر مهارت بیان شده است. ورزشکاران در تمرینات برای بهبود به آمادگی جسمانی، مهارت‌های تکنیکی، تاکتیکی و تسلط بر مهارت ویژه خود، ممارست می‌کنند. در واقع این تمرینات جزء ملزومات هر ورزشکار برای رسیدن به

هم‌تیمی‌ها، خانواده، نهادها، رسانه‌ها و تماشاچی‌ها صورت می‌گیرد را در کنار اهمیت تشویق‌ها بیان می‌نمودند. باور به کارآمدی فردی را نتیجه تشویق‌ها و حمایت‌های اجتماعی که از دیگران دریافت می‌کنند، در نظر می‌گیرند و گسترش می‌دهند. هدف ترغیب کلامی یا ترغیب‌های اجتماعی، با هدف القاء کردن فرد برای مواجه شدن با تکالیف و به کار بردن توانایی‌های خود برای رسیدن به موفقیت است. ارتباط میان بازخورد و باورهای کارآمدی در عرصه‌های مختلف مستند شده است (۲۴). سه کد موفقیت، حمایت‌ها و کارآمدی مربی، به علت این که در دو حیطه کارآمدی فردی و جمعی مشترک هستند در ادامه به بحث گذاشته شده‌اند.

نتایج در بخش کارآمدی جمعی، شامل؛ "ویژگی‌های تیمی"، "موفقیت‌های تیمی"، "حمایت تیمی" و "کارآمدی مربی" است.

مشارکت‌کنندگان در سطح کارآمدی جمعی ویژگی‌های خاصی را برای تیم‌های موفق که در مدت ورزش خود در آن حضور داشتند، برشمردند. از جمله این ویژگی‌ها؛ هدف بلند مدت تیم، انتظارات مربی، تجارب رقابتی، تمرینات بیشتر، جنگدگی تیمی، رقابت بین هم‌تیمی‌ها، حمایت هم‌تیمی‌ها، همبستگی تیمی، حریف درون تیمی و افتخار تیمی است. به نظر می‌رسد که بازیکنان به مرور زمان، تیم‌های کارآمد را با ویژگی‌های مختص به خود تیم، شناسایی می‌کنند و این افراد ترجیح می‌دهند در تیمی قرار بگیرند که دارای این ویژگی‌ها باشند، چون علاوه بر موفقیت تیمی، موفقیت فردی این ورزشکاران را نیز تضمین می‌کند. فرانس و همکاران به دنبال درک بازیکنان بسکتبال از کارآمدی جمعی و اعتماد به نفس گروهی به کارآمدی مربیگری، رهبری کارآمد کاپیتان، رقابت بین هم‌تیمی و حمایت‌ها اشاره داشتند (۱). همچنین در اکثر پژوهش‌ها همبستگی تیمی به‌عنوان یکی از منابع اعتماد به نفس جمعی و کارآمدی تیمی شناخته شده است (۱۰، ۱۲، ۲۵). پژوهش در زمینه این ویژگی‌ها، می‌تواند زمینه‌ساز

موفقیت یک تیم باشد. در ادامه کدهای مشترک بحث شده است. موفقیت‌های گذشته (کارآمدی فردی) و موفقیت‌های تیمی (کارآمدی جمعی) همخوان با مهم‌ترین منبع کارآمدی است. بندورا تجارب موفقیت‌آمیز را عاملی بر تقویت باور کارآمدی افراد در فعالیت‌های بعدی پیش‌بینی می‌کند و معتقد است پس از آن که حس کارآمدی از طریق موفقیت‌های مکرر ایجاد شد، شکست‌های اتفاقی نمی‌توانند بر آن تأثیر بگذارند. شکست توأم با ناتوانی کنترل بر نتایج عملکرد، موجب خودکارآمدی پایین و عملکرد ضعیف‌تر خواهد شد (۲۶). چیز و همکاران در بررسی منابع کارآمدی فردی و جمعی تیم بسکتبال زنان، عملکرد موفقیت‌آمیز در تمرینات را به عنوان یک منبع کارآمدی شناسایی کردند (۷)، همچنین والیانت و موریس، در شناسایی و نگهداری منابع کارآمدی در گلف بازان به تأیید عملکردهای موفقیت‌آمیز گذشته اشاره کردند (۹). بسیاری از تحقیقات به نقش تجارب قابل تصور که جزء مهارت‌های ذهنی ورزشکاران نخبه محسوب شده و به نقش مثبت این تصاویر بر احساسات ورزشکاران و اعتماد به نفس آن‌ها اشاره نموده‌اند (۹، ۱۵، ۲۷، ۲۸). حمایت‌ها جزء کدهای مشترک این پژوهش است. این یافته همخوان با یافته‌های سایر پژوهش‌ها است. ویلی و همکاران، حمایت اجتماعی را به منابع اعتماد به نفس اضافه کردند (۲۹). دمان و شورت نشان دادند که مهم‌ترین منابع اعتماد به نفس زنان بسکتبالست، به ترتیب حمایت اجتماعی، رفتار رهبری مربی، آمادگی بدنی/ روانی و تسلط بر مهارت است (۳۰). به نظر می‌رسد حضور ورزشکار در عرصه ورزش و پیگیری نمودن اهداف ورزشی‌اش به ترغیب‌های کلامی وابسته است و در ارتقاء رسیدن به سطح قهرمانی، ترغیب‌های کلامی به حمایت‌های مالی و روانی تبدیل می‌شوند. ورزشکاران در سطح حرفه‌ای از نظر مالی تا حدودی بر سایر ورزشکاران برتری دارند ولی وابستگی روانی حاصل از حمایت‌ها برای سایر ورزشکاران یکسان و مشابه است. حمایت در برگزیده،

نتایج این پژوهش به نوعی وجود منابع و باورهای کارآمدی فردی و تیمی را پیش فرضی برای کارآمدی بالاتر در تکالیف بعدی بیان می کند. همان طور که بندورا فرض می کند کارآمدی بالاتر باعث افزایش پیگیری چالش ها، افزایش تلاش و احتمال پایداری در صورت شکست بالقوه می شود.

پژوهشگران این مطالعه با در نظر گرفتن نتایج، نگرش ها و تجارب متفاوت ورزشکاران بسکتبال تیم ملی شرکت کننده پیشنهاد می کنند که، موضوعات مختلف و نظریات روان شناسی ورزش از دیدگاه و تجربیات ورزشکاران حرفه ای و غیرحرفه ای به چالش کشیده شود. همچنین این مطالعه، لزوم بازنگری برخی از منابع کارآمدی فردی و جمعی در ورزشکاران سایر رشته ها را پیشنهاد می کند. اگر چه بندورا نشان می دهد که منابع اطلاعات کارآمدی جمعی احتمالاً شبیه به منابع کارآمدی فردی است، با این حال ممکن است تفاوت هایی ظریف وجود داشته باشد (۷). منابع کارآمدی جمعی از لحاظ اجتماعی پیچیده تر و شامل تعاملات و واسطه های محیطی (۴)، دستاوردهای تیمی، تعاملات بین اعضای گروه، آداب و رسوم مشترک (۱۲، ۱۶، ۱۷) است که در تحقیق حاضر به موضوعات تیمی به دفعات اشاره شد. این موضوع نشان می دهد که تفاوت بین منابع کارآمدی فردی و جمعی قابل توجه است و همچنین تفاوت بین رشته های مختلف ورزشی نیاز به کاوش بیش تر در این رابطه دارد (۴). پیشنهاد می شود ویژگی های وابسته به فرهنگ در جامعه ورزشکاران ایرانی از طریق مطالعات کیفی واکاوی شود. دستاوردهای این مطالعه می تواند به ورزشکاران، روان شناسان ورزش و مربیان ورزش در به دست آوردن موفقیت ها و تأثیر آن در عملکردهای آینده کمک کند.

مهم ترین محدودیت در این مطالعه تعمیم ندادن نتایج آن به سایر رشته های ورزشی و همچنین ورزشکاران دیگر است. مشارکت کنندگان این مطالعه ورزشکاران تیم های ملی بسکتبال بوده اند و یافته ها برای این گروه از مطالعه شوندگان

حمایت های روانی، مادی و مالی از سوی سازمان ها، مربیان، خانواده، تماشاچیان و رسانه ها است. حمایت ها باعث استحکام تیم در عرصه جهانی می شود (۷، ۱۰، ۱۵، ۲۹). یکی از کدهای مشترک بین منابع کارآمدی فردی و جمعی، کارآمدی مربی است که مشارکت کنندگان در مبحث کارآمدی فردی و جمعی به تفسیر آن پرداختند. ورزشکاران یکسری ویژگی های خاصی را برای یک مربی در نظر داشتند از جمله روان شناسی مربی، مدیریت خود مربی، علم مربی، مدیریت مربی و حمایت مربی در تمامی شرایط از بازیکنان. واتسون و همکاران کارآمدی رهبری را به منابع کارآمدی جمعی اضافه کردند (۳۱). همچنین دیسوربید و همکاران، به رابطه مثبت کارآمدی مربی و کارآمدی تیمی اشاره کردند (۳۲). محمدی و همکاران نیز کارآمدی مربی را یکی از منابع کارآمدی جمعی تیم والیبال ملی ایران معرفی کردند (۱۷)

منابع باورهای کارآمدی به عنوان قوی ترین پیش بینی کننده عملکرد، در بسیاری از پژوهش ها معرفی شده اند (۱۸). در این پژوهش کیفی نیز با بررسی باورهای کارآمدی فردی و جمعی مشخص شد که این باورها به عنوان پیش بینی کننده عملکرد موفقیت آمیز در آینده بوده است. از سویی پژوهش ها و شواهد بسیار قوی حاکی از وجود منابع متنوع و متفاوت از باورهای کارآمدی و رابطه بازگشتی بین این باورها و عملکرد است (۳، ۱۹، ۲۰). نتایج این پژوهش نیز به نوعی متنوع تر و همچنین متفاوت از باورهای تئوری کارآمدی را نشان داد ولی در عین حال تأیید کننده باورهای کارآمدی سایر پژوهش ها بود (۱۰، ۱۲، ۳۲). اعتقادات کارآمدی ممکن است برای یک فرد و تیم متفاوت باشد، که در این پژوهش نیز تفاوت بین باورهای کارآمدی فردی و جمعی به طور واضح مشخص بود. این یافته همخوان با پژوهش صورت گرفته روی ورزشکاران زن نخبه نتبال است که نشان می دهد تفاوت عمده ای بین باورهای کارآمدی تیمی و فردی وجود دارد، همچنین باورهای کارآمدی تیمی مهم تر از باورهای کارآمدی فردی است (۲۱).

در نظر گرفته می‌شود. در واقع بنا به محدودیت‌های پژوهش کیفی پژوهشگران ادعای تعمیم‌دهی نتایج را ندارند.

پی‌نوشت‌ها

¹ Bandura's Self-Efficacy

² Social-Cognitive

³ Efficacy

⁴ Individual Efficacy

⁵ Collective Efficacy

⁶ Performance accomplishments

⁷ Vicarious experiences

⁸ Verbal persuasion

⁹ State physiologically

¹⁰ Qualitative Research

¹¹ Lived Experience

¹² Thematic Analysis

منابع

- Fransen K, Vanbeselaere N, De Cuyper B, Vande Broek G, Boen F. When is a leader considered as a good leader? Perceived impact on teammates' confidence and social acceptance as key ingredients. *Int J Psychol Res.* 2018;12:1-21.
- Morgan PB, Fletcher D, Sarkar M. Defining and characterizing team resilience in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise.* 2013 Jul 1;14(4):549-59.
- Feltz DL, Lirgg CD. Perceived team and player efficacy in hockey. *Journal of applied psychology.* 1998 Aug;83(4):557.
- Bandura A. *Social foundations of thought and action.* Englewood Cliffs, NJ. 1986;1986(23-28).
- Son V, Jackson B, Grove JR, Feltz DL. "I am" versus "we are": Effects of distinctive variants of self-talk on efficacy beliefs and motor performance. *Journal of sports sciences.* 2011 Oct 1;29(13):1417-24.
- Ede A, Hwang S, Feltz DL. Current directions in self-efficacy research in sport. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte.* 2011;6(2):181-202.
- Chase MA, Feltz DL, Lirgg CD. Sources of collective and individual efficacy of collegiate athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology.* 2003 Jan 1;1(2):180-91.
- Bandura A. Theoretical perspectives. *Self-efficacy: The exercise of control.* 1997:1-35.
- Valiante G, Morris DB. The sources and maintenance of professional golfers' self-efficacy beliefs. *The Sport Psychologist.* 2013 Jun 1;27(2):130-42.
- Fransen K, Vanbeselaere N, Exadaktylos V, Vande Broek G, De Cuyper B, Berckmans D, Ceux T, De Backer M, Boen F. "Yes, we can!": Perceptions of collective efficacy sources in volleyball. *Journal of Sports Sciences.* 2012 Apr 1;30(7):641-9.
- Skinner BR. The relationship between confidence and performance throughout a competitive season. (2013).
- Fransen K, Kleinert J, Dithurbide L, Vanbeselaere N, Boen F. Collective efficacy or team outcome confidence? Development and validation of the Observational Collective Efficacy Scale for Sports (OCESS). *International Journal of Sport Psychology.* 2014;45(2):121-37.
- Feltz DL, Chow GM, Hepler TJ. Path analysis of self-efficacy and diving performance revisited. *Journal of Sport and Exercise Psychology.* 2008 Jun 1;30(3):401-11.
- Morgan PB, Fletcher D, Sarkar M. Defining and characterizing team resilience in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise.* 2013 Jul 1;14(4):549-59.

15. Feltz D. L., & Lirgg C. D. (1998). Perceived team and player efficacy in hockey. *Journal of applied psychology*, 83(4), 557.
16. Bandura A. *Social foundations of thought and action*. Englewood Cliffs, NJ. 1986;1986(23-28).
17. Son V., Jackson B., Grove J. R., & Feltz D. L. (2011). "I am" versus "we are": Effects of distinctive variants of self-talk on efficacy beliefs and motor performance. *Journal of Sports Sciences*, 29(13), 1417-1424
18. Ede A, Hwang S, Feltz DL. Current directions in self-efficacy research in sport. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*. 2011;6(2):181-202.
19. Chase M A., Feltz D. L., & Lirgg C D. (2003). Sources of collective and individual efficacy of collegiate athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(2), 180-191.
20. Bandura A. Theoretical perspectives. *Self-efficacy: The exercise of control*. 1997:1-35.
21. Valiante G, Morris DB. The sources and maintenance of professional golfers' self-efficacy beliefs. *The Sport Psychologist*. 2013 Jun 1;27(2):130-42.
22. Fransen K, Vanbeselaere N, Exadaktylos V, Vande Broek G, De Cuyper B, Berckmans D, Ceux T, De Backer M, Boen F. "Yes, we can!": Perceptions of collective efficacy sources in volleyball. *Journal of Sports Sciences*. 2012 Apr 1;30(7):641-9.
23. Skinner BR. The relationship between confidence and performance throughout a competitive season. (2013).
24. Fransen K, Kleinert J, Dithurbide L, Vanbeselaere N, Boen F. Collective efficacy or team outcome confidence? Development and validation of the Observational Collective Efficacy Scale for Sports (OCESS). *International Journal of Sport Psychology*. 2014;45(2):121-37.
25. Feltz DL, Chow GM, Hepler TJ. Path analysis of self-efficacy and diving performance revisited. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2008 Jun 1;30(3):401-11.
26. Bandura A. Guide for constructing self-efficacy scales. *Self-efficacy beliefs of adolescents*. 2006 Feb 1;5(1):307-37.
27. Hays K, Maynard I, Thomas O, Bawden M. Sources and types of confidence identified by world class sport performers. *Journal of applied sport psychology*. 2007 Oct 18;19(4):434-56.
28. Ronglan LT. Building and communicating collective efficacy: A season-long in-depth study of an elite sport team. *The Sport Psychologist*. 2007 Mar 1;21(1):78-93.
29. Mohammadi Z, Meshkati Z, Zhiانpour M. Exploring The Collective Efficacy Sources of The Experiences of Iran's National Volleyball Team Athletes. *Sport Psychology Studies*. 2016 Jun 21;5(16):139-62. (In Persian)
30. Feltz DL, Chow GM, Hepler TJ. Path analysis of self-efficacy and diving performance revisited. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2008 Jun 1;30(3):401-11.
31. Heuzé JP, Raimbault N, Fontayne P. Relationships between cohesion, collective efficacy and performance in professional basketball teams: An examination of mediating effects. *Journal of sports sciences*. 2006 Jan 1;24(1):59-68.
32. Hepler TJ, Feltz DL. Path analysis examining self-efficacy and decision-making performance on a simulated baseball task. *Research quarterly for exercise and sport*. 2012 Mar 1;83(1):55-64.

SPORT PSYCHOLOGY

Shahid Beheshti University

Biquarterly Journal of Sport Psychology

Spring & Summer 2021/ Vol. 6/ No. 1/ Pages 97-113

Determining the individual and collective efficiency resources of national basketball team players using personal experiences

Zahra Mohammadi¹, Zohreh Meshkati^{1*}, Mehdi Zhianpour²

1. Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Islamic Azad University, Isfahan (Khorasgan) Branch, Khorasgan, Iran.

2. Department of Urban Studies, Jahad Daneshgahi of Isfahan University, Isfahan, Iran.

Received: 31/05/2020 Revised: 03/05/2021 Accepted: 05/05/2021

Purpose: The purpose of this study was to determine the sources of individual and collective efficiency of the experiences of athletes of the Iranian national basketball team.

Methods: This study was conducted with a qualitative approach using phenomenology. The study participants were male and female athletes who were members of the 2018 national basketball team and were selected by the snowball method. 10 men and women with a mean age of 27 years participated in this study voluntarily. Semi-structured interviews were used to collect data and the data were analyzed by thematic analysis method. The validity and reliability of the results were evaluated by three experts. Efficiency sources were extracted by researchers in the form of descriptive and interpretive codes.

Results: Resources of efficacy were extracted by researchers in the form of codes. Individual efficacy resources include nine explanatory codes of "indirect experiences", "individual exercises", "beliefs", "motivations", "personal emotions", "encouragements", "individual achievements", "supports" and "coach efficiency". Similarly, collective efficacy resources are consisted of four explanatory codes of "team features", "team success", "team support" and "coach efficiency". The schematic designs were drafted using Atlas.ti.8 software.

Conclusion: The present research suggests the importance of individual and collective efficiency in order for the national Iranian basketball team to achieve more international success.

Keywords: Individual Efficacy, Collective Efficacy, Basketball, Thematic Analysis, National Team

*Corresponding author: Zohreh Meshkati, Tel: 09133275740, E-mail: zmeshkati@khuisf.ac.ir

