

مقایسه منابع اعتماد به نفس ورزشی در بازیکنان فوتسال زن و مرد

امیر مقدم^۱، جواد فولادیان^۲، حسن خودستان^۳

۱- استادیار دانشگاه آزاد اسلامی، واحد مشهد

۲- استادیار دانشگاه فردوسی مشهد

۳- کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

تاریخ دریافت مقاله: ۹۰/۸/۹

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۱/۶/۲۷

چکیده

هدف تحقیق: هدف از پژوهش حاضر، مقایسه منابع اعتماد به نفس ورزشی در بازیکنان فوتسال زن و مرد ماهر بود. روش تحقیق: پژوهش حاضر از نوع علی-مقایسه‌ای می‌باشد. جامعه آماری این تحقیق کلیه بازیکنان فوتسال ماهر زن و مرد شرکت کننده در مسابقات لیگ دسته سه کشور بودند. نمونه آماری شامل ۲۲۲ بازیکن (۱۱۰ مرد، ۱۱۲ زن) بودند که به صورت تصادفی انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه منابع اعتماد به نفس ورزشی ویلی (SSCQ) استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون‌های t مستقل و فریدمن انجام شد. نتایج: نتایج نشان داد که، بین برخی از منابع اعتماد به نفس ورزشی بازیکنان ماهر زن و مرد فوتسال تفاوت معنی‌داری وجود دارد. این تفاوتها در خرده مقیاس‌های معنی‌دار شده به جز خرده مقیاس آسایش محیطی، به نفع زنان بود ($p < 0.05$)؛ همچنین بین اولویت‌های منابع اعتماد به نفس ورزشی بازیکنان فوتسال ماهر زن و مرد تفاوت معنی‌داری وجود داشت ($p < 0.05$). به طوری که ترتیب اولویت منابع اعتماد به نفس ورزشی در بازیکنان زن و مرد در خرده مقیاس‌های رفتار رهبری مربی، حمایت اجتماعی و خود ابرازی بدنی با یکدیگر اختلاف داشت و در دیگر منابع با هم مشابه بودند. در هر دو گروه خرده مقیاس آمادگی بدنی/ روانی اولویت اول و خرده مقیاس موقعیت دلخواه اولویت آخر بود. نتیجه‌گیری: این یافته‌ها بر اساس مدل تجدید نظر شده اعتماد به نفس ورزشی ویلی و کش (۲۰۰۸) قابل تفسیر و تبیین است. بطوری که می‌توان گفت منابع اعتماد به نفس ورزشی از ویژگی‌های شخصیتی و مردم‌شناختی و ویژگی‌های فرهنگی و محیطی تبعیت می‌پذیرد.

واژه‌های کلیدی: منابع اعتماد به نفس ورزشی، بازیکنان ماهر، فوتسال

The comparison of sport confidence sources in male and female Football players

Abstract

Introduction: The purpose of this study was to compare the sources of sport confidence in skilled male and female football players. **Methods:** This study was causal-comparative research. Statistical population of this study was all football players participating in third category of national Football league. The Statistical sample of the study was 222 players (110 men, 112 women) who were selected randomly. Vealey's SSCQ Questionnaire was used to measure the sources of sport confidence. Data was analyzed by using t-student Independent and Friedman Tests. **Results:** The results of the study revealed that, there are significant differences on some of sport confidence sources between skilled male and female football players. Meaning that female players were better than male players in all of the sport confidence sources except environmental Comfort. There were significant differences between the priorities of confidence sources in skilled male and female football players. These differences were in sources of coaches' leadership, social support and physical self-presentation in terms of sequences but in the remaining sources they were the same. In either group, Physical/mental preparation was the first priorities and Situational Favorableness was the last priorities respectively. **Conclusion:** This finding, based on Vealey & Chase's (2008) revised model of sport confidence is explainable. Sources of sport confidence are influenced by personality and demographic characteristics and cultural and environmental features.

Key words: Sources of sport confidence, Elite players, Football

✉ نویسنده مسئول: امیر مقدم

نشانی: مشهد- قاسم آباد- خیابان استاد یوسفی- دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی - دانشگاه آزاد اسلامی مشهد، تلفن: ۶۶۱۹۳۱۵ - ۰۱۵۱

E-Mail: moghaddam.a@mshdiaum.ac.ir

مقدمه

عملکرد مطلوب در مسابقه حاصل ترکیبی از توانایی‌های فنی (تکنیکی و تاکتیکی)، جسمانی (قدرت، سرعت و غیره) و روانی (تمرکز، اعتماد به نفس، کنترل اضطراب و غیره) است (۱). بسیاری از مربیان و ورزشکاران در سال‌های اخیر به این نتیجه رسیده‌اند که به منظور دستیابی به اهداف خود به مهارت‌های روانی بیش از مهارت‌های جسمانی نیاز دارند (۲). در بین عوامل روان‌شناختی مؤثر 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 (۳). اعتماد به نفس به عنوان مهمترین شاخص ادراک خویشتن در روان‌شناسی ورزشی شناخته شده و جزء مهارت‌های روانی پایه به حساب می‌آید (۴). اعتماد به نفس یک فرد، به نحوه‌ی احساس او درباره‌ی «من» خویش بستگی دارد. نوعی نگرش که به فرد اجازه می‌دهد دیدگاه واقعی و مثبتی نسبت به خود داشته، به توانایی‌های خود اعتماد کند و احساس کنترل بر زندگی داشته باشد (۵). در واقع اعتماد به نفس توانایی مورد انتظار شخص برای تسلط بر چالش‌ها و غلبه بر موانع و مشکلات است. اشخاص مطمئن به خود، کسانی هستند که اطمینان دارند، می‌توانند حوادث را براساس خواسته‌های خود کنترل کنند. روان‌شناسان معتقدند افرادی که اعتماد به نفس پایینی دارند هرگز نمی‌توانند به موفقیت‌های چشمگیری نایل شوند (۲). کارل لوئیس^۱ از جمله دوندگان مشهور جهان است که ۹ مدال طلای المپیک را در کارنامه خود دارد، وی اهمیت اعتماد به نفس را به عنوان یک عامل ضروری برای موفقیت‌های خود، این‌گونه بیان نموده است "اگر اعتماد به نفس نداشته باشید، همیشه بهانه‌ای برای برنده نشدن پیدا خواهید کرد" (۶).

اغلب ورزشکاران، مربیان و مشاوران روان‌شناسی ورزشی معتقدند که اعتماد به نفس یک نیاز روان‌شناختی اساسی است که موفقیت ورزشی را تضمین می‌کند (۷). ورزشکاران نخبه سطوح بین‌الملل اعتماد به نفس را به عنوان مهمترین مهارت روانی در تبیین پایداری ذهنی و موفقیت خود شناسایی کرده‌اند و اعتماد به نفس همواره به عنوان یک مهارت کلیدی که در اختیار ورزشکاران برتر است، ظاهر می‌شود (۸). مشاور معروف روان‌شناسی ورزشی، تری اورلیک^۲ (۲۰۰۰) در مدل مهارت‌های ذهنی خود برای

ورزشکاران، اعتماد به نفس را در مرکز اهمیت قرار می‌دهد و در ادبیات روان‌شناسی ورزشی، قابلیت ایجاد اعتماد به نفس در ورزشکاران به عنوان یکی از رموز موفقیت مربیان شناخته شده است (۹). این حقیقت که اعتماد به نفس در ورزش یک عامل حیاتی است و همزمان یک عامل شکننده نیز هست، آن را تبدیل به موضوعی جالب و جذاب برای تحقیقات دانشمندان روان‌شناسی ورزش کرده است.

ویلی و کش^۳ (۲۰۰۸) در یک مطالعه چند مرحله‌ای، مدل جدیدی را ارائه نموده‌اند که بر مبنای تئوری شناختی-اجتماعی^۴ باندورا (۱۹۹۷) توسعه یافته است. این مدل برخلاف مدل اولیه اعتماد به نفس ورزشی ویلی (۱۹۸۶)، اعتماد به نفس را یک ویژگی پویا و چند بعدی و نه یک خصیصه ثابت و تک بعدی، به حساب می‌آورد. مدل تجدید نظر شده اعتماد به نفس ورزشی ویلی و کش (۲۰۰۸) نشان می‌دهد که ویژگی‌های فردی (مانند: سن، جنس، نوع رشته ورزشی و غیره) و ویژگی‌های اجتماعی ورزشکار بر انتخاب منابع اعتماد به نفس ورزشی وی تأثیر گذاشته و این منابع نیز به نوبه خود بر انواع اعتماد به نفس ورزشی تأثیر می‌گذارند، سپس این انواع اعتماد به نفس ورزشی از طریق میانجی‌های احساسی، شناختی و رفتاری که بر یکدیگر تأثیر متقابل دارند، عملکرد ورزشی ورزشکار را تحت‌الشعاع قرار می‌دهند. این مدل همچنین نشان می‌دهد که علاوه بر اعتماد به نفس ورزشی، ویژگی‌های فردی ورزشکار و عوامل خارجی غیرقابل کنترل (مانند: بخت و اقبال، شرایط آب و هوایی، حریف و ...) نیز می‌توانند از یک مسیر مجزا بر عملکرد ورزشی تأثیرگذار باشند (۱۰) (شکل شماره ۱).

تحقیقات اخیر نشان می‌دهند که پایه یا منابع اعتماد به نفس، مهمترین عامل حیاتی در توسعه و حفظ سطوح اعتماد به نفس ورزشکاران در هر زمانی است. منابع اعتماد به نفس ورزشی^۵ از جمله عواملی هستند که در شکل‌گیری اعتماد به نفس ورزشی نقش مهمی دارند (۱). منابع اعتماد به نفس ورزشی شناسایی شده بوسیله ویلی و همکاران

¹ Carl Lewis

² Terry Orlick

³ Vealey & Chase

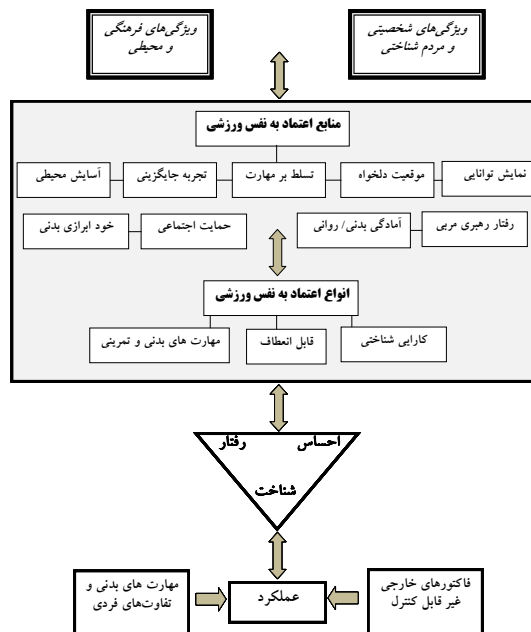
⁴ Social Cognitive Theory

⁵ Mauchly's test of Sphericity

⁶ Sources of sport confidence

همچنین مطالعات مربوط به منابع اعتماد به نفس در گروه های سنی مختلف نیز نشان دهنده تفاوت اولویت منابع اعتماد به نفس می باشد. مگیار و فلتز^{۱۲} (۲۰۰۳) در مطالعه خود تحت عنوان تأثیر تمایلات صفتی و حالتی بر منابع اعتماد به نفس ورزشی، دریافتند که منابع تسلط بر مهارت، آمادگی بدنی/ روانی و حمایت اجتماعی بیشترین تأثیر را بر اعتماد به نفس ورزشی ورزشکاران نوجوان دارد (۱۳). در حالی که، ویلی و همکاران (۲۰۰۴) دریافتند که رفتار رهبری مربی، تسلط بر مهارت و حمایت اجتماعی برای ورزشکاران جوان در مقایسه با ورزشکاران بزرگسال منابع مهمتری برای اعتماد به نفس به حساب می آید (۱۴). مطالعه ویلسون^{۱۳} و همکاران (۲۰۰۴) نیز نشان داد که در ورزشکاران بزرگسال منابع آمادگی بدنی/ روانی و تسلط بر مهارت از اهمیت بیشتری نسبت به سایر منابع برخوردار است (۱۵).

علاوه بر شاخص‌هایی نظیر سطح مهارت و رده‌های سنی، عامل دیگری که می تواند بر میزان اعتماد به نفس ورزشی و منابع آن موثر باشد عامل جنسیت می‌باشد. بر این اساس، تحقیقات نشان می‌دهد که زنان اغلب از اعتماد به نفس کمتری نسبت به مردان در موقعیت‌های حساس برخوردارند. در همین ارتباط، لنی^{۱۴} (۱۹۷۷) نشان داد که اعتماد به نفس زنان بسیار به تأثیرات موقعیتی حساس، بستگی دارد. او بیان می‌کند که عوامل موقعیتی در کمبود اعتماد به نفس در زنان نقش دارد. زنان به توانایی‌های عملکردی خود شک دارند، اگر کاری که انجام می‌دهند به عنوان نقش جنسیت نامناسب^{۱۵} در نظر گرفته شود، به‌عنوان یک مقایسه اجتماعی تلقی می‌شود و اینکه



شکل ۱. مدل تجدید نظر شده اعتماد به نفس ورزشی ویلی و کش (۲۰۰۸)

(۱۹۹۸) شامل نه منبع: تسلط بر مهارت^۱، نمایش توانایی^۲، آمادگی بدنی/ روانی^۳، خود ارزیابی بدنی^۴، حمایت اجتماعی^۵، رفتار رهبری مربی^۶، تجارب جایگزینی^۷، آسایش محیطی^۸ و موقعیت دلخواه^۹ می‌باشد. ویلی و همکاران بیان نمودند که شناسایی منابع اعتماد به نفس ورزشکاران قبل از هر نوع مداخله‌ای جهت تقویت اعتماد به نفس، حائز اهمیت است (۷). بر این اساس مطالعاتی صورت گرفته تا دریابند که ورزشکاران، اعتماد به نفس ورزشی خود را بر چه مبنایی بنا می‌کنند. از جمله ادوارد^{۱۰} (۱۹۹۹) نشان داد که رفتار رهبری مربی و حمایت اجتماعی در ایجاد اعتماد به نفس ورزشکاران رشته‌های ورزشی انفرادی مهمتر از ورزشکاران رشته‌های ورزشی تیمی است (۱۱). در ارتباط با سطوح مهارت و اهمیت منابع اعتماد به نفس ورزشی نیز تحقیقاتی انجام شده است. بطوریکه ویلی و همکاران (۱۹۹۸) در پژوهشی نشان دادند که مهمترین منابع اعتماد به نفس ورزشکاران نخبه دبیرستانی شامل: منابع تسلط بر مهارت، حمایت اجتماعی، آمادگی بدنی/ روانی و رفتار رهبری مربی است (۷). هایز^{۱۱} و همکاران (۲۰۰۷) نیز در یک مطالعه کیفی بر روی ۱۴ ورزشکار نخبه در سطح جهانی دریافتند که مهمترین منابع اعتماد به نفس ورزشی این قهرمانان به ترتیب شامل آمادگی بدنی/ روانی، تسلط بر مهارت و رفتار رهبری مربی است (۱۲).

¹ Mastery

² Demonstration of Ability

³ Physical/mental preparation

⁴ Physical Self-Presentation

⁵ Social Support

⁶ Coaches' leadership

⁷ Vicarious Experience

⁸ Environmental Comfort

⁹ Situational Favorableness

¹⁰ Edwards

¹¹ Hays

¹² Magyar & Feltz

¹³ Wilson

¹⁴ Lenney

¹⁵ Sex-role inappropriate

نفس ورزشی با توجه به جنسیت این پژوهش قصد دارد براساس جدیدترین دستاوردهای علم روان‌شناسی، سهم عوامل فردی و محیطی در شکل‌گیری اعتماد به نفس را در بین زنان و مردان رشته ورزشی فوتسال مقایسه نماید. به عبارت دیگر در این پژوهش تلاش شده است تا منابع اعتماد به نفس ورزشی بین بازیکنان فوتسال زن و مرد ماهر مقایسه شود. نتایج پژوهش‌هایی از این دست می‌تواند به مربیان و دست‌اندرکاران ورزش فوتسال، در امر برنامه‌ریزی، استعدادیابی و در شناسایی و تعیین نیازهای روانی ورزشکاران فوتسال زن و مرد کمک شایانی داشته باشد. این پژوهش گامی در جهت توسعه مبانی نظری موضوع اعتماد به نفس ورزشی است و قصد دارد براساس آخرین مدل تجدید نظر شده اعتماد ورزشی ویلی و کش (۲۰۰۸) به مقایسه منابع اعتماد به نفس ورزشی در بازیکنان زن و مرد ماهر ورزش فوتسال بپردازد.

روش‌شناسی تحقیق

پژوهش حاضر از نوع تحقیقات علی-مقایسه‌ای است.

شرکت‌کنندگان

جامعه آماری این تحقیق را کلیه بازیکنان ماهر مرد و زن فوتسال شرکت‌کننده در مسابقات لیگ دسته سه کشور (۵۲۰ نفر) تشکیل می‌دهد که از این تعداد ۲۲۲ نفر (۱۱۰ مرد و ۱۱۲ زن) به صورت تصادفی به عنوان نمونه تحقیق انتخاب شدند. برای تعیین حجم نمونه از جدول برآورد حجم نمونه جرسی مورگان استفاده گردید. با توجه به حجم نمونه برآورد شده (۲۲۲ نفر) تعداد ۲۵۰ پرسشنامه قبل از برگزاری مسابقات در اختیار آزمودنی‌ها قرار گرفت.

ابزار تحقیق

برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه منابع اعتماد به نفس ورزشی^۱ ویلی و همکاران (۱۹۹۸) استفاده شد. پرسشنامه منابع اعتماد به نفس ورزشی (متشکل از ۴۱ گویه و ۹ خرده‌مقیاس تسلط بر مهارت (۵ گویه)، آمادگی بدنی/روانی (۶ گویه)، رفتار رهبری مربی (۵ گویه)، حمایت اجتماعی (۶ گویه)، خود ابرازی بدنی (۳ گویه)، نمایش توانایی (۵ گویه)، آسایش محیطی (۴ گویه)، تجربه‌ی جایگزین

بازخوردی روشن و واضح از عملکردشان موجود نیست (۱۶). ادگبسان^۱ (۲۰۰۷) در تحقیقی نشان داد که تفاوت قابل توجهی بین منابع اعتماد به نفس ورزشی از قبیل نمایش توانایی، آمادگی بدنی/روانی، خود ابرازی بدنی، حمایت اجتماعی، رفتار رهبری مربی، تجربه جایگزین، آسایش محیطی در بین بازیکنان نخبه فوتسال زن و مرد وجود دارد، در صورتی‌که اختلاف قابل توجه در موقعیت دلخواه به عنوان منبع اعتماد به نفس ورزشی در دو گروه بازیکنان نخبه زن و مرد پیدا نشد. این در حالی بود که بازیکنان فوتسال زن نخبه اعتماد به نفس ورزشی خود را از همه منابع اعتماد به نفس، بیشتر از مردان هم‌تای خود بدست می‌آوردند (۱۷). همچنین، دماين^۲ و همکاران (۲۰۰۷) نیز نشان دادند که مهمترین منابع اعتماد به نفس ورزشی بازیکنان بسکتبال زن به ترتیب شامل حمایت اجتماعی، رفتار رهبری مربی، آمادگی بدنی/روانی و تسلط بر مهارت است (۱۸).

با توجه به ادبیات ارائه شده، شواهد نشان می‌دهد که اعتماد به نفس ورزشی یک متغیر پویا است و در شرایط خاص و در دوره‌های زمانی مختلف ممکن است دارای نوسان باشد. در واقع نوسانات اعتماد به نفس به عنوان معیاری برای سنجش بین بهترین و بدترین عملکرد در ورزش شناخته شده است (۸). ورزشکاران نخبه معتقداند که کلید پایداری ذهنی^۳، مجهز بودن به یک اعتماد به نفس خدشه‌ناپذیر است که قوی و انعطاف‌پذیر باشد (۱۹). این حقیقت که اعتماد به نفس در ورزش یک عامل حیاتی است و همزمان عامل شکننده‌ای^۴ نیز هست، آن را تبدیل به موضوعی جالب و جذاب برای تحقیقات دانشمندان روان‌شناسی ورزش نموده است (۱). تحقیقات نشان می‌دهد که پویایی اعتماد به نفس ورزشی اساساً تحت تأثیر منابعی قرار دارد که اعتماد به نفس بر پایه آن شکل گرفته است (۱۵). رشته ورزشی فوتسال، از جمله ورزش‌هایی است که در سال‌های اخیر ایران پیشرفت فوق‌العاده‌ای در آن کسب کرده است ولی تاکنون پژوهش‌های اندکی بر روی این رشته ورزشی جذاب در ایران انجام شده است و نتایج تحقیقات خارجی انجام شده نیز ابهامات و تناقضاتی را در اولویت منابع اعتماد به نفس ورزشی با توجه به جنسیت و رشته ورزشی را نشان می‌دهد. لذا با توجه به اهمیت اعتماد به نفس در موفقیت ورزشی و ماهیت اکتسابی آن، و همچنین ابهامات و تناقضات در اولویت منابع اعتماد به

¹ Adegbesan

² Demaine

³ Mental toughness

⁴ Fragile

⁵ Sources Sport Confidence Questionnaires (SSCQ)

متغیرها، از آزمون t استودنت مستقل برای مقایسه منابع اعتماد به نفس بین بازیکنان زن و مرد و از آزمون فریدمن برای تعیین اولویت بین منابع اعتماد به نفس ورزشی بازیکنان زن و مرد استفاده شد. برای انجام محاسبات از بسته نرم‌افزاری SPSS (Ver 16.0) استفاده شد. ضمناً برای کلیه آزمون‌ها سطح معنی‌داری $p < 0/05$ در نظر گرفته شده است.

نتایج تحقیق

همانطور که در جدول شماره ۱ ملاحظه می‌گردد: بین خرده مقیاس تسلط بر مهارت ($p = 0/001$)، آمادگی بدنی/روانی ($p = 0/002$)، رفتار رهبری مربی ($p = 0/002$)، آسایش محیطی ($p = 0/001$)، حمایت اجتماعی ($p = 0/001$)، در بازیکنان زن و مرد اختلاف معناداری وجود دارد به طوری که تفاوت‌ها در خرده مقیاس‌های معنی‌دار شده به جز خرده مقیاس آسایش محیطی به نفع زنان می‌باشد. اما بین خرده مقیاس خودابرازی بدنی ($p = 0/367$)، نمایش توانایی ($p = 0/054$)، تجربه‌ی جایگزین ($p = 0/072$) و خرده مقیاس موقعیت دلخواه ($p = 0/879$) در بین بازیکنان زن و مرد اختلاف معناداری وجود ندارد.

(۵ گویه) و موقعیت دلخواه (۲ گویه) می‌باشد که پاسخ به گویه‌های آن براساس طیف ۷ گزینه‌ای لیکرت کدگذاری شده است. روایی و پایایی این پرسشنامه در پژوهش‌های داخلی مورد تأیید قرار گرفته است. به عنوان مثال دولت‌آبادی و همکاران (۱۳۸۶) میانگین ضریب روایی این پرسشنامه را $0/80$ گزارش و ضریب پایایی آن را بوسیله‌ی روش آلفای کرونباخ $0/92$ گزارش کردند (۲). شفیق‌زاده نیز در یک طرح پژوهشی در تلاش برای تعیین روایی و پایایی این پرسشنامه، ضریب قابل قبول و نسبتاً بالای $0/93$ و $0/92$ را برای کل پرسشنامه به ترتیب در ثبات درونی و زمانی نشان داد (۱).

روش اجرا

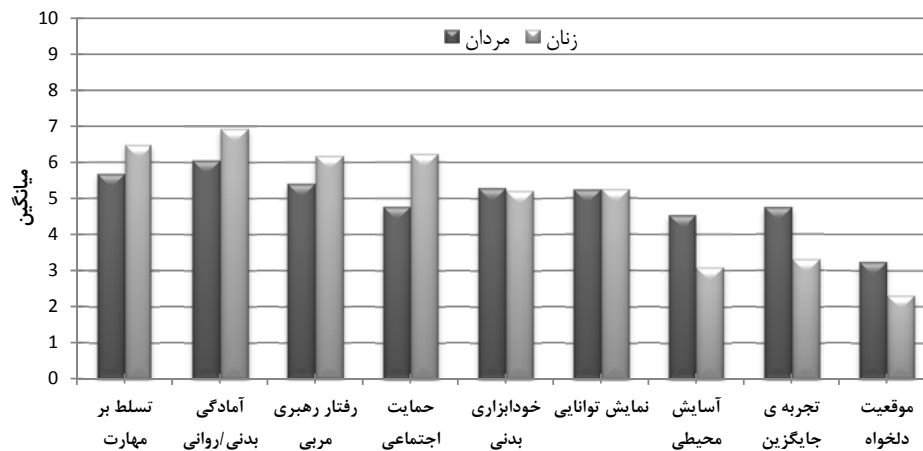
با توجه به حجم نمونه برآورد شده (۲۲۲ نفر) تعداد ۲۵۰ پرسشنامه قبل از برگزاری مسابقات در اختیار آزمودنی‌ها قرار گرفت که از این بین ۲۲۲ پرسشنامه واجد شرایط شناخته شد و نمونه نهایی این پژوهش را تشکیل دادند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی (جداول فراوانی و درصدها، میانگین‌ها و انحراف معیارها) و آمار استنباطی استفاده شد. از آزمون کولوموگروف اسمیرنوف برای تعیین نرمال بودن

جدول ۱. نتایج آزمون t مستقل به منظور مقایسه منابع اعتماد به نفس ورزشی در بازیکنان فوتسال ماهر زن و مرد

متغیر	تسلط بر مهارت	آمادگی بدنی/روانی	رفتار رهبری مربی	حمایت اجتماعی	خود ارزیابی بدنی	نمایش توانایی	آسایش محیطی	تجربه‌ی جایگزین	موقعیت دلخواه
مرد	M	۲۶/۰۱	۳۲/۰۲	۲۶/۰۸	۲۹/۹۴	۱۵/۳۴	۲۵/۵۶	۲۴/۶۲	۸/۴۶
	SD	۶/۱۱۸	۶/۹۸۶	۶/۰۵۵	۷/۲۳۶	۳/۵۰۷	۶/۰۶۶	۶/۱۳۵	۲/۴۷۸
زن	M	۲۹/۲۲	۳۵/۷۰	۲۸/۸۰	۳۳/۸۵	۱۵/۹۴	۲۷/۰۵	۲۳/۱۲	۸/۳۴
	SD	۴/۶۵۵	۴/۷۰۵	۴/۵۲۹	۶/۱۵۶	۳/۰۸۱	۵/۳۹۷	۶/۲۳۱	۲/۴۸۱
تفاوت		۳/۲۱	۳/۶۸	۲/۷۲	۳/۹۱	۰/۶	۱/۴۹	۱/۵۰	۰/۱۲
سطح معناداری		* $0/001$	* $0/001$	* $0/002$	* $0/001$	* $0/367$	* $0/054$	* $0/072$	* $0/879$

جدول ۲. میانگین و رتبه اولویت خرده مقیاس‌های منابع اعتماد به نفس ورزشی بازیکنان فوتسال ماهر زن و مرد

متغیر	تسلط بر مهارت	آمادگی بدنی/روانی	رفتار رهبری مربی	حمایت اجتماعی	خود ارزیابی بدنی	نمایش توانایی	آسایش محیطی	تجربه‌ی جایگزین	موقعیت دلخواه
میانگین	مرد	۵/۶۸	۶/۰۶	۵/۴۱	۴/۷۷	۵/۳۰	۴/۵۴	۴/۷۵	۳/۲۵
	زن	۶/۴۸	۶/۹۳	۶/۱۸	۶/۲۳	۵/۲۲	۳/۰۹	۳/۳۱	۲/۳۱
اولویت	مرد	۲	۱	۳	۶	۴	۸	۷	۹
	زن	۲	۱	۴	۳	۶	۸	۷	۹



شکل ۲. میانگین نمرات کسب شده در خرده مقیاس‌های منابع اعتماد به نفس ورزشی بازیکنان فوتسال ماهر زن و مرد

اعتماد به نفس ورزشی در زنان و مردان در خرده مقیاس‌های رفتار رهبری مربی، حمایت اجتماعی و خود ابرازی بدنی با یکدیگر اختلاف دارد و در دیگر منابع با هم مشابه هستند. در هر دو گروه خرده مقیاس آمادگی بدنی/روانی اولویت اول و خرده مقیاس موقعیت دلخواه اولویت آخر می‌باشد. مهمترین اولویت‌ها در بین زنان و مردان آمادگی بدنی/روانی و تسلط بر مهارت می‌باشد. این یافته‌ها با نتایج ویلسون و همکاران (۲۰۰۴)، بالگور و همکاران (۲۰۰۴)، ویلی (۲۰۰۴) و مگیار و فلتز (۲۰۰۳) همخوانی دارد (۱۵، ۲۱، ۲۰، ۱۳). حمایت اجتماعی برای ورزشکاران زن نسبت به ورزشکاران مرد منبع مهمتر اعتماد به نفس ورزشی بود، در حالی که رفتار رهبری مربی برای ورزشکاران مرد نسبت به ورزشکاران زن منبع مهمتر اعتماد به نفس ورزشی بود. حمایت اجتماعی، میزان اهمیت ادراک حمایت و تشویق از طرف افراد مهم (مانند: مربیان، خانواده، دوستان و هم‌تیمی‌ها) را در ایجاد اعتماد به نفس ورزشی ورزشکاران نشان می‌دهد و رفتار رهبری مربی، میزان اهمیت ادراک باور ورزشکار به اینکه مربی او در تصمیم‌گیری و رهبری ماهر است، می‌باشد. این نتایج با یافته‌های ویلی و همکاران (۱۹۹۸) همخوانی دارد (۷).

تفاوت‌های مشاهده شده در منابع و اولویت منابع اعتماد به نفس ورزشی در تحقیقات قبلی و تحقیق حاضر بر اساس مدل تجدید نظر شده اعتماد به نفس ورزشی ویلی و کش (۲۰۰۸) قابل تبیین است. همانطور که در شکل ۱ ملاحظه شد، ویژگی‌های فرهنگی و محیطی بر منابع اعتماد به نفس ورزشی اثرگذار است. براساس این مدل، منابع اعتماد به

برای تعیین اولویت بین منابع اعتماد به نفس ورزشی با توجه به جنسیت از آزمون فریدمن استفاده شد. با توجه به سطح معنی‌داری مشاهده شده ($p=0/001$) بین اولویت مقیاس‌های منابع اعتماد به نفس ورزشی در بازیکنان زن و مرد تفاوت وجود دارد. همانطور که در جدول شماره ۲ ملاحظه می‌گردد: ترتیب اولویت منابع اعتماد به نفس ورزشی در بازیکنان زن و مرد در خرده مقیاس‌های رفتار رهبری مربی، حمایت اجتماعی و خود ابرازی بدنی با یکدیگر اختلاف دارد و در دیگر منابع با هم مشابه هستند. در هر دو گروه خرده مقیاس آمادگی بدنی/روانی اولویت اول و خرده مقیاس موقعیت دلخواه اولویت آخر می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف اصلی تحقیق حاضر مقایسه منابع اعتماد به نفس ورزشی در بازیکنان فوتسال زن و مرد ماهر بود که نتایج نشان داد، بین خرده مقیاس‌های تسلط بر مهارت، آمادگی بدنی/روانی، رفتار رهبری مربی، آسایش محیطی و حمایت اجتماعی در بازیکنان زن و مرد اختلاف معناداری وجود دارد، به طوری که تفاوتها در خرده مقیاس‌های معنی‌دار شده به جز خرده مقیاس آسایش محیطی به نفع زنان می‌باشد. ولی بین خرده مقیاس خود ابرازی بدنی، نمایش توانایی، تجربه‌ی جایگزین و موقعیت دلخواه در بین بازیکنان زن و مرد اختلاف معناداری وجود ندارد. نتایج تحقیق حاضر با نتایج تحقیقات آدگبسان (۲۰۰۷)، ادوارد (۱۹۹۹) و ویلی و همکاران (۱۹۹۸) مغایرت دارد (۱۷، ۱۱، ۷). همچنین بر پایه یافته‌های پژوهش ترتیب اولویت منابع

بر پایه یافته‌های پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود با توجه به تفاوت‌های مشاهده شده در منابع و الویت منابع اعتماد به نفس ورزشی، مربیان در امر برنامه‌ریزی مهارت‌های روانی، برخورد با ورزشکاران، تدوین اهداف و ... این تفاوت‌ها را در نظر بگیرند. در نهایت، به سایر محققین پیشنهاد می‌شود منابع و اولویت منابع اعتماد به نفس را با توجه به شاخص‌هایی از قبیل سطح مهارت، جنس و نوع رشته ورزشی مطالعه کنند.

نفس ورزشی از ویژگی‌های شخصیتی و مردم‌شناختی و ویژگی‌های فرهنگی و محیطی تبعیت می‌پذیرد. ویژگی‌های مردم‌شناختی شامل ویژگی‌های فردی از قبیل: سن، جنس و نوع رشته ورزشی می‌شود، ویژگی‌های شخصیتی صفاتی از قبیل: جهت‌گیری رقابتی، عزت نفس و غیره را شامل می‌شود و ویژگی‌های فرهنگی و محیطی به فشارهای سازمانی از قبیل جو انگیزشی، اهداف و انتظارات سازمانی از برنامه‌های ورزشی مربوطه می‌شود. از سوی دیگر عواملی از قبیل احساس، رفتار و شناخت فرد نیز بر منابع اعتماد به نفس ورزش اثرگذار می‌باشند و در نهایت تمامی این موارد به همراه مهارت بدنی و تفاوت‌های فردی و برخی عوامل خارجی غیرقابل کنترل دیگر بر عملکرد فرد تاثیرگذار می‌باشند (۱۰). با توجه به این‌که تحقیق حاضر براساس آخرین مدل اعتماد به نفس ورزشی ویلی (۲۰۰۸) می‌باشد، جنسیت و نوع رشته ورزشی می‌تواند بر منابع اعتماد به نفس ورزشی اثرگذار باشد. بنابراین، با توجه به تحقیقات اندک در این زمینه این باور که منابع اعتماد به نفس ممکن است به عنوان یک تابع از جنسیت، تغییر کند نیاز به تحقیقات بیشتر دارد.

در تحقیق حاضر با توجه به اینکه نمونه آماری این تحقیق را بازیکنان ماهر فوتسال تشکیل می‌دهند، می‌توان نتیجه گرفت که این بازیکنان به دلیل شرکت در مسابقات مختلف و کسب تجارب فراوان به این سطح از مهارت دست یافتند. لذا اختلافی در بین برخی منابع اعتماد به نفس آنها مشاهده نشد. مسلماً رسیدن به چنین پیشرفتی مستلزم اعتماد به نفس بالایی می‌باشد. بازیکنان ماهر این تحقیق با توجه به مواردی که ذکر شد از این قاعده مستثنا نیستند و برای رسیدن به این سطح مهارت دارای اعتماد به نفس بالایی می‌باشند. این امر بدان معناست که ورزشکاران دارای اعتماد به نفس بالا به توانایی‌های خود برای کسب شایستگی‌ها و یادگیری مهارت‌های جسمانی و روانی اطمینان دارند. داشتن اعتماد به نفس همواره با داشتن انتظارات بیشتری از خود همراه است که موجب افزایش تلاش، ایجاد هیجان مثبت، تسهیل تمرکز، انتخاب هدف و برتری روانی در مسابقه می‌شود. به‌طور کلی، اعتماد به نفس بر هیجان‌ها، رفتار و شناخت فرد تأثیر می‌گذارد. در مقابل ورزشکارانی که اعتماد به نفس پایینی دارند در مورد خود و داشتن شایستگی‌های لازم برای موفقیت تردید دارند.

- 11- Edwards, Amy. (1999). The effect of sport level, sport type and gender on sources of sport-confidence. A Thesis Submitted to the Faculty of California state university. Fullerton for the degree of Master of Science Department in Kinesiology and Heal promotion.
- 12- Hays, K., Maynard, I., Thomas, O., & Bawden, M. (2007). Sources and types of confidence identified by word class sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 434-456.
- 13- Magyar, T. M., & Feltz, d. L. (2003). The influence of dispositional and situational tendencies on adolescent girls sport confidence sources. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 175-190.
- 14- Vealey, R. S., Chase, M. A., Magyar, T. M., Galli, N. (2004, September). Sources and levels of confidence in female athletes: age-related and seasonal. Influences. Paper presented at Association for Advancement of Applied Sport Psychology Conference, Minneapolis, MN.
- 15- Wilson, R. C., Sullivan, P. J., Myers, N. D., & Felts, D. L. (2004). Sources of sport confidence of master athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 369- 384.
- 16- Lenney, E. (1977). Women's self-confidence in achievement settings. *Psychological Bulletin*, 84, 1-13
- 17- Adegbesan .A. Olufemi. (2007). Source of Spotr Confidence of Elite Male and Female Soccer Players in Nigeria, *European Journal of Scientific Research*, Vol.18 No.2, pp.217-222.
- 18- Demaine, C. J. and Hort, S.E. (2007) Sources of sport confidence and their relationship with sport confidence in college basketball players. *Journal of Sport and Exercise psychology*, 29, S157.
- 19- Balaguer, I., Castillo, I., Tomas, I., & Vealey,R. S. (2004,September). A cultural analysis of sources and levels of confidence in Spanish and American female athletes. Paper presented at Association for Advancement of Applied Sport Psychology Conference, Minneapolis, MN.
- 20- Vealey, R. S. (2004). Self-Confidence in Athletes. In *Encyclopedia of Applied Psychology* (Vol. 3., pp. 361-368). Cambridge, United Kingdom: Elsevier Inc.
- منابع
- 1- Abdolalizadeh. J. Taheri Torbati. H.R. Sohrabi. M. Mohammadi. J. Tavakkolian.A. (2010). The relationship between sources of sport confidence and athletic performance in young Iranian elite wrestlers. *IJHPA*. Volume 1, Number 1, pp.8-14.
- ۲- دولت آبادی، لیلیا، بهرام، عباس، فرخی، احمد. (۱۳۸۶). منابع پیش بینی کننده اعتماد به نفس ورزشی در سطح عملکرد دختران ژیمناست، المپیک، (۳۹):۳، ۸۱.
- ۳- تجاری، فرشاد. (۱۳۷۹). ارتباط بین احساس خودسودمندی، اجرای کشتی و اضطراب رقابتی، المپیک، (۱۸):۳، ۸۹.
- ۴- نور بخش، پریوش، ملکی، محمد (۱۳۸۴)، مقایسه مهارت‌های روانی پایه، روانی-جسمانی و شناختی ورزشکاران مرد برتر رشته‌های گروهی و انفرادی استان خوزستان و رابطه این مهارت ها با خود کارآمدی آنان، حرکت، شماره ۲۳، صفحه ۱۴۱-۱۲۵.
- ۵- واعظ موسوی، سید محمد کاظم، مسیبی، فتح الله. (۱۳۸۶). روان شناسی ورزشی. چاپ اول، تهران: سمت.
- 6- Machida. Moe. (2008). An examination of sources and multidimensionality of self-confidence in collegiate athletes, A Thesis Submitted to the Faculty of Miami University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science Department of Kinesiology and Health.
- 7- Vealey, R. S., Hayashi, S. W., Garner-Holman, M., & Giacobbi, P. (1998). Sources of sport-confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 54-80.
- 8- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
- 9- Janssen, J., and Dele, G. (2002). The Seven Secrets of Successful Coaches. *Winning the Mental Game*: Cary, NC other supplemental readings will be provided.
- 10- Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2008). Self-confidence in sport: Conceptual and research Advances. In T. S. Horn (Ed), *Advances in Sport Psychology* (3rd Ed). Champaign, IL: Human Kinetics.