

# منابع پیش‌بینی‌کننده اعتماد به نفس ورزشی در سطح عملکرد دختران ژیمناست

❖ لیلا دولت‌آبادی؛ کارشناس ارشد تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دانشگاه پیام نور تهران\*  
❖❖ دکتر عباس بهرام؛ استادیار دانشگاه خوارزمی  
❖❖❖ دکتر احمد فرخی؛ استادیار دانشگاه تهران

۸۱

تاریخ دریافت: ۸۵/۹/۳  
تاریخ تصویب: ۸۶/۲/۱۵

## چکیده:

هدف این پژوهش عبارت است از تعیین منابع اعتماد به نفس ورزشی و پیش‌بینی‌کننده در سطح عملکرد دختران ژیمناست. جامعه آماری شرکت‌کنندگان در مسابقات ژیمناستیک هنری المپیااد ورزشی دانش‌آموزان سراسر کشور بودند که در مقاطع ابتدایی (۴۴ نفر)، راهنمایی (۳۹ نفر) و متوسطه (۳۰ نفر) به عنوان نمونه انتخاب شدند. به دلیل محدود بودن تعداد شرکت‌کنندگان، نمونه با جامعه آماری برابر بود. از پرسشنامه منابع اعتماد به نفس ورزشی و قضاوت داوران بر سطح عملکرد در گردآوری داده‌ها استفاده شد. ضریب پایایی پرسشنامه به کار گرفته شده بر اساس آلفای کرونباخ در سه مقطع برابر با ۰/۹۱ بود. داده‌های پژوهش با آزمون رگرسیون چندمتغیری گام به گام در سطح تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد منبع موقعیت مطلوب در هر سه مقطع پیش‌بینی‌کننده سطح عملکرد دختران ژیمناست بود. اما حمایت اجتماعی در مقطع ابتدایی و خودابرازی بدنی و رفتار رهبری مربی در مقطع راهنمایی از منابع پیش‌بینی‌کننده سطح عملکرد دختران ژیمناست بودند. یافته‌های این پژوهش از مدل مفهومی اعتماد به نفس ورزشی ویلی و همکاران (۳۵) حمایت می‌کند.

واژگان کلیدی: ژیمناستیک هنری، سطح عملکرد، منابع اعتماد به نفس ورزشی.

\* E-mail: Northstar\_1978@yahoo.com

## مقدمه

زمره عوامل شخصی‌ای است که برخی پژوهشگران در هرم اوج عملکرد آن را مهارت پیشرفته معرفی کرده‌اند (۲۴، ۳۰، ۳۹). اعتقاد ورزشکار به توانایی در دستیابی به موفقیت را اعتماد به نفس ورزشی می‌گویند (۲۱، ۳۴). برخی پژوهشگران اعتماد به نفس ورزشی را مترادف با خودکفایی به کار برده‌اند (۲۲، ۲۷، ۲۹). خودکفایی، موقعیت ویژه‌ای از اعتماد به نفس یا باور شایستگی فرد است و اینکه می‌تواند هر چیزی را در موقعیت ویژه و ضروری انجام دهد، در حالی که اعتماد به نفس نشان‌دهنده خصیصه شخصیتی

روانشناسی ورزش دربردارنده گزینش درست و برانگیختن ورزشکاران به گونه‌ای است که هر ورزشکار بتواند در بالاترین حد توانایی خود به رقابت بپردازد (۲). یکی از رایج‌ترین مباحث روانشناسی ورزش در زمینه ویژگیهای شخصیتی و عملکرد ورزشکار است. گروهی از پژوهشگران بر این باورند برخی ویژگیهای شخصیتی در فرایند ورزشی رشد یا تغییر می‌کند (۱۰). عملکرد از عواملی است که تحت تأثیر عوامل موقعیتی و شخصی قرار می‌گیرد (۳). اعتماد به نفس ورزشی در

سؤال مطرح شد که آیا منابعی که در شکل‌گیری اعتماد به نفس ورزشی نقش دارند می‌توانند پیش‌بینی‌کننده سطح عملکرد دختران ژیمناست در مقاطع ابتدایی، راهنمایی، و متوسطه باشند؟ روان‌شناسان از مدل خودکفایی و نظریه شناختی-اجتماعی بندورا در شناسایی این موضوع استفاده می‌کنند و این کار تداوم دارد تا در این گرایشها پیشرفته شویم (۲۰).

ویلی و همکاران (۳۵) با مطرح کردن مدل مفهومی اعتماد به نفس ورزشی و پرسشنامه منابع اعتماد به نفس ورزشی به کاربردی کردن مفهوم اعتماد به نفس ورزشی مبادرت ورزیدند. منابع اعتماد به نفس ورزشی از عواملی اند که در شکل‌گیری اعتماد به نفس ورزشی نقش مهمی دارند.

مدل مفهومی اعتماد به نفس ورزشی بر اساس چارچوبهای نظری گریفین کوه (۱۹۸۲)، ویلی (۳۴)، و بویژه نظریه بندورا (۱۲، ۱۳) که اغلب منابع از آن سرچشمه گرفته‌اند، شکل گرفته است. این مدل پیش‌بینی می‌نماید که فرهنگ سازمانی برنامه و خصوصیات ورزشکار بر منابع و رفتار تأثیرگذار است و بین منابع، اعتماد به نفس ورزشی و رفتار ورزشکاران ارتباط دوطرفه‌ای وجود دارد.

خرده‌مقیاسهای تسلط<sup>۱</sup>، ابراز توانایی<sup>۲</sup>، آمادگی بدنی/روانی<sup>۳</sup>، خودابرازی بدنی<sup>۴</sup>، حمایت اجتماعی<sup>۵</sup>، رفتار رهبری مربی<sup>۶</sup>، تجارب غیرمستقیم<sup>۷</sup>،

یکپارچه‌تر و باثبات‌تر است و خودکفایی ممکن است به شدت افت و خیز داشته باشد (۲۰).

سنین ۷ تا ۱۷ سالگی در زمره مراحل رشد و بالندگی است (۴، ۵) و گذر از این دوران برابر است با عبور از دوره‌های حساس شخصیتی، رشد و مهارتی. از سویی، یکی از نیازهای اساسی انسان در تمام مراحل زندگی، داشتن میزان معینی اعتماد به نفس است. اعتماد به نفس گرایشی است که ورزشکاران موفق افزون بر تمایل به انتظار عملکرد کیفی مطلوب در رویدادهای ورزشی با خود به محیط ورزشی می‌آورند (۲).

شاید بتوان گفت اعتماد به نفس ورزشی مهم‌ترین عامل تأثیرگذار بر عملکرد ورزشی است (۱۸). در عین حال که ورزشکاران به اهمیت اعتماد به نفس واقف‌اند، تعدادی از آنها مهارت کنترل این ویژگی اساسی روانی را ندارند. آنها این ویژگی را در ورزشکاران دیگر می‌بینند، ولی در خود نمی‌بینند. مریان تشخیص می‌دهند که ورزشکاران برای برنده شدن به اعتماد به نفس نیاز دارند (۹). روان‌شناسان معتقدند افرادی که اعتماد به نفس پایینی دارند هرگز نمی‌توانند به موفقیت‌های چشمگیری نایل شوند (۲).

مطالعات زیادی نشان داده‌اند ورزشکاران با اعتماد به نفس ورزشی بالا از سطح عملکرد بهتری برخوردارند (۱۵، ۱۶، ۳۷، ۴۰) و اعتماد به نفس ورزشی در ورزشکاران بیش از غیرورزشکاران است (۱، ۶، ۹).

آیا می‌توانیم اعتماد به نفس ورزشکاران را افزایش دهیم؟ چه متغیرهایی بر اعتماد به نفس ورزشی اثربخش خواهند بود؟ با توجه به نقشی که اعتماد به نفس ورزشی در سطح عملکرد ورزشکاران و سنین بحرانی (۷-۱۷ سال) دارد، این

1. Mastery
2. Demonstration of Ability
3. Physical/Mental Preparation
4. Physical Self-Presentation
5. Social Support
6. Coach's Leadership
7. Vicarious Experience

خودابرازی بدنی به ادراک ورزشکار از بدن خود اطلاق می‌شود (۳۸). کلی و لارن (۲۶) دریافتند خودابرازی بدنی در عملکرد دختران ژیمناست نقش شایانی دارد. آنها نتیجه گرفتند در ورزشهایی که زیبایی و جاذبه بدنی ورزشکار علاوه بر مهارتهای تکنیکی اهمیت بسزایی دارد، ورزشکاران باید لاغراندازی و متناسب بودن خویش را حفظ کنند و این عامل مزیت عملکردی مهمی در رقابتهای دختران ژیمناست محسوب می‌شود.

برتس نیدر و براتیگام (۱۹۹۰) نیز نشان دادند در برخی رشته‌های ورزشی (مانند ژیمناستیک و شنا) نیاز به جاذبه بدنی همانند عملکرد صحیح اهمیت دارد. برنان (۱۹۹۸)، کرین و همکاران (۱۹۹۷) و ریان (۱۹۹۵) مشاهده کردند اغلب اوقات تأثیر جنه بدنی ورزشکار بر امتیازات کسب شده آنها در رقابتهای مشهود است. در حالی که ویلی و همکاران (۱۹۹۸) نشان دادند خودابرازی بدنی و نیز منابع بیرونی در سطوح پایین اعتماد به نفس ورزشی صفتی دختران ورزشکار نقش پیش‌بینی‌کنندگی دارد و طبق مدل مفهومی اعتماد به نفس ورزشی با سطح عملکرد در ارتباط است.

حمایت قابل توجهی که ورزشکار از سوی دیگران (مربیان، خانواده، هم‌تیمیها و ...) در محیطهای ورزشی دریافت می‌کند منبع «حمایت اجتماعی» است (۳۴). بسیاری از تحقیقات نشان می‌دهند حمایت اجتماعی با سطح عملکرد ورزشکاران ارتباط معکوس دارد. ویس و فردریکز (۱۹۸۶) بین حمایت اجتماعی مربی و عملکرد تیمی بسکتبالیستها ارتباط منفی معناداری یافتند. سرپا و

آرامش محیطی<sup>۱</sup> و موقعیت مطلوب<sup>۲</sup> منابع اعتماد به نفس ورزشی و مؤلفه‌های عملکرد رفتاری ورزشکارند. پیامد احساسات، رفتار و شناختها بر منابع اعتماد به نفس ورزشی نقش بازخوردی دارد، بنابراین تأثیر دوطرفه‌ای بر منابع اعتماد به نفس ورزشی دارند. بازخورد احساسات، رفتار و شناختها بر پایداری خصوصیات درون‌فردی ورزشکار تأثیرگذار است. فلتز (۱۹۹۴) نیز معتقد است انتظارات خودکفایی میانجیگر رابط بین منابع اعتماد به نفس ورزشی و مؤلفه‌های احساس، شناخت و رفتار است.

بندورا (۱۲) در نظریه شناختی- اجتماعی خود این حلقه‌های بازخوردی را که بر ارتباط چندگانه فرهنگ/ موقعیتها، شناختها و رفتار دلالت دارند جبر دوطرفه<sup>۳</sup> نامید. این نظریه در زمره نظریه‌های یادگیری اجتماعی است. وی اعتقاد داشت رفتار حاصل تعامل بین دو عامل محیطی و شناختی است؛ یعنی هم رفتار تابعی از محیط است و هم محیط تابعی از رفتار و این کنش و واکنش دوجانبه بدون توقف ادامه می‌یابد. خرده‌مقیاسهای موقعیت مطلوب و خودابرازی بدنی به ترتیب در زمره متغیرهای محیطی و شناختی قرار دارند.

موقعیت مطلوب رسیدن به این باور است که وضعیتهای شکست نیز مطلوب‌اند (۳۵). بندورا (۱۲)، (۱۳) و فلتز و لیرگ (۲۲) نشان دادند موقعیت مطلوب در اعتماد به نفس ورزشی و ورزشکاران عامل مهمی است. آنها به این نتیجه رسیدند که عملکرد پیشین فرد، قابل اطمینان‌ترین منبع اطلاعاتی خودکفایی یا اعتماد به نفس است. از سویی پژوهش بورک و همکاران (۱۴) نشان داد عملکرد نامطلوب و تجارب منفی پیشین دختران ژیمناست بر عملکرد بعدی آنها (به طور مثال از خرک به پارالل) تأثیرگذار است.

1. Environmental comfort
2. Situational Favourableness
3. Reciprocal Determinism

نفس ورزشی بسیار اندک است. شجاع‌الدین و شفیع‌زاده (۷) بین منابع اعتماد به نفس ورزشی و سطح عملکرد ورزشکاران بزرگسال نخبه و غیرنخبه در رشته‌های انفرادی و گروهی ارتباط معناداری نیافتند و منابع اعتماد به نفس ورزشی پیش‌بینی کننده سطح عملکرد آنها نبودند.

اعتماد به نفس ورزشی در زمره مهارتهای روانی‌ای قرار دارد که در رشته‌های ورزشی انفرادی بویژه ژیمناستیک از اهمیت خاصی برخوردار است. از سویی، ژیمناستیک یکی از معدود ورزشهایی است که دختران ورزشکار در سنین پایین به رقابتهای رسمی می‌پردازند. همچنین جستجوها نشان داد پژوهشهای انجام شده در این زمینه بسیار اندک است. این پژوهش با توجه به ضرورتها و دلایل یاد شده، منابع اعتماد به نفس ورزشی پیش‌بینی کننده سطح عملکرد دختران ژیمناست را در سه مقطع تحصیلی ابتدایی، راهنمایی و متوسطه بررسی کرده است.

### روش‌شناسی

جامعه آماری دختران ژیمناست شرکت کننده در مسابقات ژیمناستیک هنری المپیااد ورزشی دانش‌آموزان سراسر کشور در مرداد ۱۳۸۳ بودند که در مقاطع ابتدایی (۴۴ نفر)، راهنمایی (۳۹ نفر) و متوسطه (۳۰ نفر) به عنوان نمونه انتخاب شدند. به دلیل محدود بودن تعداد شرکت کنندگان، نمونه با جامعه آماری برابر بود.

داده‌های این پژوهش با استفاده از پرسشنامه منابع اعتماد به نفس ورزشی ویلی و همکاران (۳۵) و نیز قضاوت داوران رسمی فدراسیون ژیمناستیک بر سطح عملکرد دختران ژیمناست گردآوری شد.

پرسشنامه منابع اعتماد به نفس ورزشی شامل ۴۳

همکاران (۱۹۹۰) نیز به ارتباط منفی حمایت اجتماعی مربی و عملکرد تیمی هندبالیستها اشاره داشتند.

آلفرمن و همکاران (۲۰۰۵) مشاهده کردند توسعه مهارتی ورزشکاران رشته‌های انفرادی پیش‌بینی کننده سطوح پایین تر حمایت اجتماعی مربی است و ورزشکارانی که از سطح مهارت بالاتری برخوردارند از توجه بیشتر مربیان برخوردار نیستند. اما تافی (۲۰۰۰) نشان داد حمایت اجتماعی در عملکرد شناگران المپیک اهمیت بسیاری دارد و عامل مؤثر یا حامی عملکرد ورزشکاران نخبه است.

رفتار رهبری مربی منبعی از اعتماد به نفس ورزشی است که از باور و اطمینان ورزشکار به تصمیم‌گیریهای مربی سرچشمه می‌گیرد (۳۸). ویلی و همکاران (۱۹۹۸) بیان داشتند تعداد کمی از مربیان رسمی در زمره ورزشکاران ماهرند. بنابراین امکان دارد ورزشکاران ماهر نسبت به ورزشکاران دبیرستانی یا دانشجویی اتکای کمتری بر رفتار رهبری مربی داشته باشند. علاوه بر این ممکن است اهداف ورزشکاران ماهر متفاوت از ورزشکاران دبیرستانی و دانشجویی باشد.

هافمن (۲۰۰۰) بین رفتار رهبری مربی و اعتماد به نفس ورزشی حالتی و صفتی دختران و پسران بسکتبالیست دبیرستانی ارتباط منفی و معناداری مشاهده کرد. ویلسون و همکاران (۲۰۰۴) نیز نشان دادند رفتار رهبری مربی کم‌اهمیت‌ترین منبع اعتماد به نفس ورزشی در ورزشکاران ماهر بزرگسال است. البته چلادوری (۱۹۹۳)، چلادوری و ریمر (۱۹۹۸) به این نتیجه دست یافتند که بین رفتار مربی و عملکرد ورزشکاران ارتباط بسیار ناچیز و بی‌ثباتی وجود دارد.

پژوهشهای داخل کشور درباره منابع اعتماد به

پژوهش (پیروزی، شکست و...) جلوگیری شود. عملکرد ژیمناستها را در فرم نتایج سطح عملکرد داوران ذی صلاح فدراسیون ژیمناستیک بر اساس قوانین بین المللی ژیمناستیک (FIG) ثبت و پس از آن سرپرستان و ناظر فنی مسابقات آن را تأیید کردند. چنانچه ژیمناستی در هر یک از چهار وسیله اجرای برنامه نداشت، عملکرد وی در آن وسیله صفر محسوب شد، زیرا تمام ژیمناستها امکان اجرای برنامه را در هر چهار وسیله داشتند و عدم اجرای برنامه بیانگر عدم توانمندی ژیمناست در آن وسیله بود.

### یافته‌ها

با وارد کردن ۹ خرده‌مقیاس اعتماد به نفس ورزشی در مدل رگرسیون خطی گام به گام نتایج زیر حاصل شد:

۱. منابع حمایت اجتماعی و موقعیت مطلوب در سطح عملکرد دختران ژیمناست مقطع ابتدایی ۳۸٫۴ درصد نقش پیش‌بینی‌کنندگی معکوس داشتند ( $F_{2,41} = 12,777, p \leq 0,0001$ ) (جدولهای ۱، ۲ و ۳). رابطه پیش‌بینی‌کننده در دختران ژیمناست مقطع ابتدایی بدین شرح است:

$$8,80 - 0,548 = \text{میانگین سطح عملکرد}$$

$$-0,272 = \text{(حمایت اجتماعی)}$$

سؤال در قالب ۹ منبع با مقیاس ۷ نقطه‌ای لیکرت است. میانگین ضریب روایی این پرسشنامه برابر است با ۰٫۸۰ که با استفاده از سیاه‌های گوناگونی حاصل شده است. همچنین ضریب پایایی این پرسشنامه برابر است با ۰٫۹۰. به دلیل اینکه این پرسشنامه تاکنون در دختران ورزشکار ایرانی به کار گرفته نشده بود، پایایی پرسشنامه پیش از اجرا در سه مقطع تحصیلی آزمایش شد و ضریب پایایی بر اساس آلفای کرونباخ در مقاطع ابتدایی ۰٫۹۱، راهنمایی ۰٫۹۳، و متوسطه ۰٫۹۲ به دست آمد.

سطح عملکرد دختران ژیمناست را به صورت میانگینی از امتیازات کسب‌شده در چهار وسیله مسابقه‌ای خرک، پارالل، زمین و موازنه داوران رسمی فدراسیون ژیمناستیک در فرم نتایج سطح عملکرد ثبت و سرپرستان و ناظر فنی مسابقات آن را تأیید کردند.

داده‌های پژوهش با روش رگرسیون چندمتغیری گام به گام با استفاده از نرم‌افزار SPSS12 تجزیه و تحلیل شدند.

### روش اجرا

پرسشنامه اعتماد به نفس ورزشی را حدود ۱۲ تا ۲۴ ساعت قبل از شروع مسابقات و در قالب گروه‌های کوچک (حداکثر ۴ نفره) ژیمناستها تکمیل کردند تا از عوامل محدودکننده و محل در

جدول ۱. ضرایب تعیین منابع پیش‌بینی‌کننده سطح عملکرد دختران ژیمناست مقطع ابتدایی

منبع	R	R <sup>۲</sup>	سازگار شده R <sup>۲</sup>	خطای استاندارد برآورد شده
حمایت اجتماعی	۰٫۵۵۹	۰٫۳۱۳	۰٫۲۹۷	۱٫۱۸۴
حمایت اجتماعی و موقعیت مطلوب	۰٫۶۲۰	۰٫۳۸۴	۰٫۳۵۴	۱٫۱۳۴

جدول ۲. تحلیل واریانس یک‌طرفه (ANOVA) منابع پیش‌بینی کننده سطح عملکرد دختران ژیمناست مقطع ابتدایی

منبع	مجموع مربعات	درجه آزادی	مربع میانگین	F	معناداری
حمایت اجتماعی	۲۶,۸۲۱	۱	۲۶,۸۲۱	۱۹,۱۲۷	۰,۰۰۰
	۵۸,۸۹۵	۴۲	۱,۴۰۲		
	۸۵,۷۱۶	۴۳			
حمایت اجتماعی و موقعیت مطلوب	۳۲,۹۱۱	۲	۱۶,۴۵۶	۱۲,۷۷۷	۰,۰۰۰
	۵۲,۸۰۵	۴۱	۱,۲۸۸		
	۸۵,۷۱۶	۴۳			

جدول ۳. ضرایب منابع پیش‌بینی کننده سطح عملکرد دختران ژیمناست مقطع ابتدایی

گام	منبع	B	خطای استاندارد	t	معناداری
۱	(پیش‌بینی کننده)	۸,۴۴۸	۰,۹۶۳	۸,۷۷۰	۰,۰۰۰
	حمایت اجتماعی	-۰,۷۰۱	۰,۱۶۰	-۴,۳۷۳	۰,۰۰۰
۲	(پیش‌بینی کننده)	۸,۸۰۰	۰,۹۳۷	۹,۳۸۹	۰,۰۰۰
	حمایت اجتماعی	-۰,۵۴۸	۰,۱۶۹	-۳,۲۴۲	۰,۰۰۲
	موقعیت مطلوب	-۰,۲۷۲	۰,۱۲۵	-۲,۱۷۵	۰,۰۳۵

پیش‌بینی کننده در دختران ژیمناست مقطع راهنمایی بدین شرح است:

میانگین سطح عملکرد

$$= ۰,۷۰۴ + (خودابرازی بدنی) ۰,۴۲۹ + ۳,۱۵۳ =$$

(رفتار رهبری مربی) ۰,۶۳۷ - (موقعیت مطلوب)

۲. در سطح عملکرد دختران ژیمناست مقطع

راهنمایی، منابع خودابرازی بدنی و موقعیت مطلوب

نقش پیش‌بینی کننده مستقیم و رفتار رهبری مربی

نقش پیش‌بینی کننده معکوس و ۵۲,۸ درصد

نقش پیش‌بینی کننده داشتند (  $F_{۳,۳} = ۱۳,۰۶۸$  )

(جدولهای ۴، ۵ و ۶). رابطه  $(p \leq ۰,۰۰۰۱)$

جدول ۴. ضرایب تعیین منابع پیش‌بینی کننده سطح عملکرد دختران ژیمناست مقطع راهنمایی

منبع	R	R <sup>۲</sup>	R <sup>۱</sup>	خطای استاندارد برآورد شده
خودابرازی بدنی	۰,۵۶۹	۰,۳۲۴	۰,۳۰۶	۱,۴۳۹
خودابرازی بدنی و موقعیت مطلوب	۰,۶۶۵	۰,۴۴۲	۰,۴۱۱	۱,۳۲۵
خودابرازی بدنی، موقعیت مطلوب، و رفتار رهبری مربی	۰,۷۲۷	۰,۵۲۸	۰,۴۸۸	۱,۲۳۶

جدول ۵. تحلیل واریانس یک طرفه (ANOVA) منابع پیش‌بینی‌کننده سطح عملکرد دختران ژیمناست مقطع راهنمایی

منبع	مجموع مربعات	درجه آزادی	مربع میانگین	F	معناداری
خودابرازی بدنی	رگرسیون	۱	۳۶,۷۵۶	۱۷,۷۴۹	۰,۰۰۰
	باقیمانده	۳۷	۷۶,۶۲۵	۲,۰۷۱	
	مجموع	۳۸	۱۱۳,۳۸۱		
خودابرازی بدنی، موقعیت مطلوب	رگرسیون	۲	۵۰,۱۶۰	۱۴,۲۸۱	۰,۰۰۰
	باقیمانده	۳۶	۶۳,۲۲۱	۱,۷۵۶	
	مجموع	۳۸	۱۱۳,۳۸۱		
خودابرازی بدنی، موقعیت مطلوب و رفتار رهبری مربی	رگرسیون	۳	۵۹,۹۰۲	۱۳,۰۶۸	۰,۰۰۰
	باقیمانده	۳۵	۵۳,۴۷۹	۱,۵۲۸	
	مجموع	۳۸	۱۱۳,۳۸۱		

جدول ۶. ضرایب منابع پیش‌بینی‌کننده سطح عملکرد دختران ژیمناست مقطع راهنمایی

گام	منبع	B	خطای استاندارد	t	معناداری
۱	(پیش‌بینی‌کننده)	۰,۴۴۳	۱,۰۰۲	۰,۴۴۲	۰,۶۶۱
	خودابرازی بدنی	۰,۷۶۵	۰,۱۸۲	۴,۲۱۳	۰,۰۰۰
۲	(پیش‌بینی‌کننده)	-۰,۴۷۳	۰,۹۸۰	-۰,۴۸۲	۰,۶۳۳
	خودابرازی بدنی	۰,۵۳۳	۰,۱۸۷	۲,۸۴۸	۰,۰۰۷
	موقعیت مطلوب	۰,۴۹۲	۰,۱۷۸	۲,۷۶۳	۰,۰۰۹
۳	(پیش‌بینی‌کننده)	۳,۱۵۳	۱,۷۰۲	۱,۸۵۲	۰,۰۷۲
	خودابرازی بدنی	۰,۴۲۹	۰,۱۷۹	۲,۳۹۰	۰,۰۲۲
	موقعیت مطلوب	۰,۷۰۴	۰,۱۸۶	۳,۷۸۱	۰,۰۰۱
	رفتار رهبری مربی	-۰,۶۳۷	۰,۲۵۲	-۲,۵۲۵	۰,۰۱۶

۳. منبع موقعیت مطلوب در سطح عملکرد دختران ژیمناست مقطع متوسطه بدین شرح است: پیش‌بینی‌کننده در دختران ژیمناست مقطع متوسطه (موقعیت مطلوب)  $۰,۶۵۸ - ۷,۴۴۰ =$  میانگین سطح عملکرد (جدولهای ۷، ۸ و ۹). رابطه  $p \leq ۰,۰۰۰۱$

جدول ۷. ضریب تعیین منبع پیش‌بینی‌کننده سطح عملکرد دختران ژیمناست مقطع متوسطه

منبع	R	R <sup>۲</sup>	R <sup>۲</sup> سازگار شده	خطای استاندارد برآورده شده
موقعیت مطلوب	۰,۴۴۶	۰,۱۹۹	۰,۱۷۰	۱,۷۶۶

جدول ۸. تحلیل واریانس یک طرفه (ANOVA) منابع پیش‌بینی کننده سطح عملکرد دختران ژیمناست مقطع متوسطه

منبع	مجموع مربعات	درجه آزادی	مربع میانگین	F	معناداری
رگرسیون	۲۱,۶۹۷	۱	۲۱,۶۹۷	۶,۹۵۳	۰,۰۱۴
باقیمانده	۸۷,۳۸۲	۲۸	۳۱,۱۲۱		
مجموع	۱۰۹,۰۸۰	۲۹			

جدول ۹. ضریب منابع پیش‌بینی کننده سطح عملکرد دختران ژیمناست مقطع متوسطه

گام	منبع	B	خطای استاندارد	t	معناداری
۱	(پیش‌بینی کننده)	۷,۴۴۰	۱,۱۹۳	۶,۲۳۸	۰,۰۰۰
	موقعیت مطلوب	-۰,۶۵۸	۰,۲۵۰	-۲,۶۳۷	۰,۰۱۴

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر عبارت است از بررسی نقش پیش‌بینی کننده‌گی منابع اعتماد به نفس در سطح عملکرد دختران ژیمناست در مقاطع تحصیلی ابتدایی، راهنمایی و متوسطه. نتایج این پژوهش نشان داد برخی منابع اعتماد به نفس ورزشی پیش‌بینی کننده سطح عملکرد دختران ژیمناست‌اند. بنابراین، نتایج به دست آمده از مدل مفهومی ویلی و همکاران (۳۵) حمایت کرد. بحث و نتیجه‌گیری یافته‌های به دست آمده در هر یک از مقاطع تحصیلی به شرح زیر است.

### مقطع ابتدایی

منبع حمایت اجتماعی قوی‌ترین پیش‌بینی کننده در سطوح پایین عملکرد دختران ژیمناست مقطع ابتدایی بود. حمایت اجتماعی بازخورد مثبت و تشویقی‌ای است که ژیمناست از سوی مربیان، هم‌تیمیها و... دریافت می‌کند. به نظر می‌رسد دختران ژیمناست مقطع ابتدایی هنگامی که از سطح عملکرد بالاتری برخوردار می‌شوند، عملکرد خویش را

تحت نوسان تشویق یا حمایت دیگران قرار نمی‌دهند و در سطوح پایین عملکرد به حمایت اجتماعی بیشتری احتیاج دارند. این یافته با نتایج تحقیق ویس و فردریکز (۳۶)، سرپا و همکاران (۳۲)، و آلفرمن و همکاران (۱۱) همخوانی داشت. آنها بین حمایت اجتماعی مربی و عملکرد تیمی و انفرادی ورزشکاران ارتباط معکوسی یافتند. اما این یافته با نتایج تحقیق تافی (۳۳) همخوانی نداشت، زیرا وی نشان داد حمایت اجتماعی در عملکرد شناگران المپیک اهمیت بالایی دارد و عامل مؤثر یا حامی ورزشکاران نخبه است.

منبع موقعیت مطلوب در سطوح پایین عملکرد دختران ژیمناست مقطع ابتدایی نقش پیش‌بینی کننده‌گی داشت. موقعیت مطلوب کسب اعتماد به نفس به واسطه این احساس است که شکست‌ها نیز می‌توانند پدیدآورنده شرایط مطلوب باشند. این نتیجه نشان داد دختران ژیمناست مقطع ابتدایی زمانی از تجارب منفی و شکست‌های پیشین بهره می‌برند که در سطوح پایین عملکردی قرار داشته باشند. بنابراین این یافته با نظریه شناختی-



است. وی در این نظریه اظهار داشت بین متغیر شناختی و محیطی با رفتار تعامل وجود دارد. موقعیت مطلوب قوی ترین منبع پیش بینی کننده در سطح عملکرد دختران ژیمناست مقطع راهنمایی بود. این نتیجه نشان داد دختران ژیمناست مقطع ابتدایی در سطوح بالای عملکرد از متغیر محیطی موقعیت مطلوب به خوبی بهره می‌برند و می‌توانند افت عملکردی خویش را کنترل کنند و بهره‌برداری مطلوبی از شکست‌هایشان داشته باشند. این یافته با نتایج تحقیق بندورا (۱۲، ۱۳) و فلتز و لیرگ (۲۳) موافق است. آنها مشاهده کردند عملکرد پیشین فرد قابل اطمینان ترین منبع اطلاعاتی خود کفایی یا اعتماد به نفس است.

خودابرازی بدنی یکی از منابع پیش‌بینی کننده در سطوح بالای عملکرد دختران ژیمناست مقطع راهنمایی بود. خودابرازی بدنی عاملی است که در رشته‌های ورزشی و انفرادی بویژه ژیمناستیک از اهمیت بالایی برخوردار است. نتایج این پژوهش نشانگر اهمیت این منبع بر سطح عملکرد دختران ژیمناست مقطع راهنمایی بود. به نظر می‌رسد دختران ژیمناست این مقطع هنگامی که قضاوت خوبی درباره ظاهر بدنی خویش دارند از سطح عملکرد بالاتری برخوردارند. این یافته با نتایج تحقیق برتس نیدر و براتیگام (۱۹۹۰)، ریان (۱۹۹۵)، کرین و همکاران (۱۹۹۷)، برنن (۱۹۹۸)، و کلی و لارن (۲۰۰۴) همخوانی داشت. در این تحقیقات اهمیت جاذبه بدنی و نقش آن بر عملکرد ورزشکاران رشته‌های انفرادی و ژیمناستیک روشن شده است.

نقش پیش‌بینی کننده منابع یاد شده در سطوح بالای عملکرد دختران ژیمناست مقطع راهنمایی با تحقیق ویلی و همکاران (۳۵) همخوانی نداشت، زیرا نتایج آنها نشان داد منابع بیرونی و خودابرازی بدنی

اجتماعی بندورا (۱۲) موافق است. در این نظریه، ایده «جبر دوطرفه» مطرح شد و بدین معناست که بین متغیر شناختی و محیطی با رفتار تعامل وجود دارد. به نظر می‌رسد تجارب منفی در سطوح بالای عملکرد دختران ژیمناست مقطع ابتدایی نقش مطلوبی ندارد. همچنین این یافته با نتایج تحقیق بورک و همکاران (۱۴) همخوانی داشت. آنها مشاهده کردند تجارب منفی پیشین عملکرد دختران ژیمناست نخبه المپیک را در عملکرد بعدی کاهش می‌دهد. این یافته با نتایج تحقیق بندورا (۱۲، ۱۳) و فلتز و لیرگ (۲۳) نیز موافق است. آنها نشان دادند عملکرد پیشین فرد، قابل اطمینان ترین منبع اطلاعاتی خود کفایی یا اعتماد به نفس است.

یافته‌های به دست آمده در مقطع ابتدایی با نتایج تحقیق ویلی و همکاران (۳۵) همخوانی داشت، زیرا آنها مشاهده کردند منابع بیرونی در سطوح پایین اعتماد به نفس ورزشی صفتی نقش پیش‌بینی کننده دارند و طبق مدل مفهومی ویلی و همکاران (۳۵) اعتماد به نفس ورزشی با سطح عملکرد مرتبط است.

### مقطع راهنمایی

منابع موقعیت مطلوب و خودابرازی بدنی در سطوح بالای عملکرد دختران ژیمناست مقطع راهنمایی نقش پیش‌بینی کننده داشتند. این نتیجه نشان داد دختران ژیمناست مقطع راهنمایی در سطوح بالاتر عملکرد قادرند شناخت و ادراک بهتری از بدن خویش داشته باشند (متغیر شناختی خودابرازی بدنی) و از شرایط و موقعیتهای شکست به خوبی استفاده کنند (متغیر محیطی موقعیت مطلوب). بنابراین نتیجه به دست آمده با نظریه شناختی-اجتماعی بندورا (۱۲) در ایده «جبر دوطرفه» موافق

پیش‌بینی‌کنندگی معکوس داشت. دختران ژیمناست این مقطع 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 یافته موافق با نظریه شناختی-اجتماعی بندورا (۱۲) 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 (۳۵) همخوانی داشت، زیرا آنها نشان دادند منابع بیرونی بر سطوح پایین اعتماد به نفس ورزشی صفتی ورزشکاران نقش پیش‌بینی‌کنندگی دارند. طبق مدل مفهومی ویلی و همکاران (۳۵) اعتماد به نفس ورزشی با سطح عملکرد در ارتباط است. از سویی این یافته با تحقیق بورک و همکاران (۱۴) همخوانی دارد زیرا آنها مشاهده کردند تجارب منفی پیشین عملکرد دختران ژیمناست نخبه المپیک را در عملکرد بعدی کاهش می‌دهد. این یافته با نتایج تحقیق بندورا (۱۲، ۱۳) و فلتز و لیرگ (۲۳) نیز موافق است. آنها نشان دادند عملکرد پیشین فرد قابل اطمینان‌ترین منبع اطلاعاتی خودکفایی یا اعتماد به نفس است.

تمامی یافته‌های این پژوهش با نتایج تحقیق شجاع‌الدین و شفیع‌زاده (۷) همخوانی ندارد، زیرا آنها هیچ یک از منابع اعتماد به نفس ورزشی را پیش‌بینی‌کننده سطح عملکرد ورزشکاران بزرگسال نخبه و غیرنخبه در ورزشهای انفرادی و گروهی نمی‌دانند.

به طور کلی، یافته‌های این پژوهش نشان داد منابع اعتماد به نفس ورزشی پیش‌بینی‌کننده سطح عملکرد در مقاطع تحصیلی متفاوت بود و در برخی منابع

نقش پیش‌بینی‌کنندگی را بر سطوح پایین اعتماد به نفس ورزشی صفتی دختران ورزشکار دارد و طبق مدل مفهومی ویلی و همکاران (۳۵) اعتماد به نفس ورزشی با سطح عملکرد مرتبط است.

رفتار رهبری مربی در سطوح پایین عملکرد دختران ژیمناست مقطع راهنمایی نقش پیش‌بینی‌کنندگی داشت. رفتار رهبری مربی کنش متقابلی است که بین مربی و ژیمناست به وجود می‌آید. نتایج این پژوهش نشان داد دختران ژیمناست مقطع راهنمایی هنگامی که سطح عملکرد بالاتری دارند کمتر به رفتار رهبری مربی متکی می‌شوند و در سطوح پایین عملکرد از نقشی که مربی می‌تواند بر شکل‌گیری اعتماد به نفس ورزشی آنها داشته باشد به خوبی بهره می‌برند. این یافته با اظهارات ویلی و همکاران (۳۵) و نتایج تحقیق هافمن (۲۵)، ویلسون و همکاران (۳۸)، و آلفرمن و همکاران (۱۱) همخوانی داشت، زیرا ویلی و همکاران (۳۵) اظهار داشتند امکان دارد ورزشکاران ماهر اتکای کمتری بر رفتار رهبری مربی داشته باشند و ویلسون و همکاران (۳۸) در تحقیق خود به این نتیجه دست یافتند. هافمن (۲۵) بین رفتار رهبری مربی و اعتماد به نفس ورزشی صفتی ورزشکاران ارتباط معکوسی یافت و آلفرمن و همکاران (۱۱) مشاهده کردند ورزشکارانی که سطح عملکرد بالاتری دارند از توجه بیشتر مربیان برخوردار نیستند. البته این یافته با نتایج تحقیق چلادوری (۱۷) و چلادوری و ریمر (۱۸) همخوانی نداشت. آنها بین رفتار مربی و عملکرد ورزشکاران ارتباط بسیار ناچیز و بی‌ثباتی یافتند.

### مقطع متوسطه

موقعیت مطلوب تنها خرده‌مقیاسی بود که در سطح عملکرد دختران ژیمناست مقطع متوسطه نقش

روانی مطلوب از سوی مربیان و برنامه‌ریزان در موفقیت و سلامت روانی ورزشکاران نقش سودمندی دارد.

اعتماد به نفس ورزشی در مقطع ابتدایی و متوسطه تنها در سطوح پایین عملکرد نقش پیش‌بینی‌کنندگی داشتند، در حالی که در مقطع راهنمایی منابع بیشتر در سطوح بالای عملکرد نقش پیش‌بینی‌کنندگی داشتند. توجه به منابع فوق و به کارگیری راهبردهای



## منابع

۱. اسد پور، حاتم. زمستان ۱۳۸۱. بررسی تأثیر فعالیت ورزشی بدمینتون بر ویژگیهای شخصیتی دانش آموزان پسر. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم انسانی- تربیت بدنی و علوم ورزشی. دانشگاه تربیت مدرس.
۲. انشل، مارک. ۱۳۸۰. از تئوری تا عمل. مسدود، سید علی اصغر. چاپ اول. انتشارات اطلاعات.
۳. انشل، مارک؛ هی وود، کتلین؛ فریدسون، پتی؛ هوروات، میشل؛ هامیل، جوزف و پلامن، شارون. بهمن ۱۳۷۶. واژه نامه علوم ورزشی. واعظ موسوی، سید کاظم؛ سندگل، حسن؛ نوابی نژاد، شکوه؛ صدیق سروستانی، رحمت... چاپ اول. انتشارات کمیته ملی المپیک.
۴. بومیان، تودور. ۱۳۸۱. اصول و روش شناسی تمرین از کودکی تا قهرمانی. ابراهیم، خسرو؛ دشتی دربندی، هاجر. چاپ اول. پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی؛ وزارت تحقیقات، علوم و فناوری.
۵. پویان فرد، علیرضا. زمستان ۱۳۷۶. روش تدریس تربیت بدنی در مدارس راهنمایی. چاپ سوم. انتشارات اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش.
۶. حسن زاده، فخری. مهرماه ۱۳۸۲. بررسی رابطه ورزش با سازگاری اجتماعی و میزان اعتماد به نفس دانش آموزان دختر دبیرستانی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی. دانشگاه الزهرا.
۷. شجاع الدین، صدر الدین؛ شفیق زاده، محسن. ۱۳۸۳. مقایسه منابع اعتماد به نفس ورزشی در بین ورزشکاران نخبه و غیر نخبه و رابطه آن با عملکرد ورزشی. طرح پژوهشی. دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی. دانشگاه تربیت معلم.
۸. مارتنز، رینر. ۱۳۷۳. روانشناسی ورزش، راهنمای مربیان. خبیری، محمد. چاپ اول بهار. انتشارات کمیته ملی المپیک.
۹. نمازی زاده، مهدی و فروغ، نقوی. ۱۳۸۱. بررسی اثر مشارکت ورزشی بر اعتماد به نفس. نشریه دانش و پژوهش. پیاپی شماره ۱۱ و ۱۲. ص ۹۹-۱۰۶.
۱۰. نوابی نژاد، شکوه. پاییز و زمستان ۱۳۷۴. رابطه بین شخصیت و عملکرد ورزشکار. انتشارات کمیته ملی المپیک. سال سوم. شماره های سوم و چهارم. ص ۴۷-۴۲.
11. Alferman, D., Lee, M.J., Wurth, Subine. July, (2005). Perceived Leadership Behavior and Motivational Climate as Antecedents of Adolescent Athletes' Skill Development. <http://www.athleticinsight.com/Vol7Iss2/LeadershipandMotivation.htm>
12. Bandura, A. (1986). Social Foundations of Thought and Action : Identifying Influential Data and Source of Colinearity. New york: Wiley .
13. Bandura, A.(1997). Self-Efficacy : The Exercise of Control . New York : W. H . Freeman .
14. Burke,D.Grandjean ,. & Patricia,A .Taylor . (2002) . Confidence , Concentration , and Competitive Performance of Elite Athletes : A natural Experiment in Olympic Gymnastics . Journal of Sport & Exercise Psychology . Human kinetics Publishers , Inc .Vol 24 .PP: 320-327.
15. Butt , Joanne ,. Weinberg ,. & Horn , Thelma . (2003) . The Intensity and Directional Interpretation of Anxiety : Fluctuations Throughout Competition and Relationship to Performance . The Sport Psychologist . Human kinetics Publishers,Inc .Vol 17 . PP: 35-54 .
16. Chase , M . (2001) . Children's Self-Efficacy , Motivation and Sports . Research Quarterely for Exercise and Sport . Published by American Alliance for health , Physical Education , Recreation and Dance . Vol , 72(1) . PP: 47-54 .
17. Chelladurai . P. . (1993) . Leadership In RN . Singer, M. Murphey, & L.K., Tennant ( Eds. ) , Handbook of Research on Sport Psychology . New York: Macmillian .
18. Chelladurai, P., & Quatman, C. (2005) . Leadership and Motivation in Sport . Journal of Olympic Coache. USA Publishers.Inc . Vol, 17(1) . PP: 8-11 .
19. Chelladurai, P., & Riemer, H.A . (1998) . Measurement of Leadership in Sport . In j. L. Duda ( Eds. ) , Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement . Morgantown, Wv: Fitness Information Technology .

20. Diane L, Gill (2000). *psychological Dynamics of Sport Exercise . Second Edition . Human Kinetics Publishers .*
21. 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 .*
22. Feltz, D.L., & Lirgg C.D. (1998) . *Perceived Team and Player Efficacy in Hockey. Journal of Applied Sport Psychology . Tayolor & Francis Publishers . Vol, 83 . PP: 557-564 .*
23. Feltz, D.L., & Lirgg, C.D. (2001) . *Self-Efficacy Beliefs of Athletes , Teams and Coaches . In R.N.Singer, H.A. Hausenbals, & C.M.Janelle ( Eds.) , Handbook of Sport Psychology ( 2<sup>nd</sup> ed., New York : Wiley ) . PP: 340-361 .*
24. Hardy ,L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers . New York : Wiley & Sons .*
25. Hoffman, Jeffery.D . (2000). *Sport-Confidence and Perceptions of Coaching Behavior of Male and Female High School Basketball Players . Microform Publications Bulletin ( 2000 ) , A Subject and Author Index of Dissertations and Theses Including Abstract . International Institute For Sport And Human Performance , University of Oregon . Vol, 13 (2) . PP: 44.*
26. Kelly, H. Lauren . (2004) . *The Relationship Between Physical Self-concept , Body Image Dissatification & Competition Anxiety in Female " Aesthetic " & " Non-aesthetic " Colligate Athletes . Requirement for Degree Master of Science . Department of Education Psychology and Learning System , Florida State University .*
27. Kenow, L. J., & Williams, J.M. (1992) .*Relationship Between Anxiety , Self-confidence & Evaluation of Coaching Behaviors. Sport Psychologist.Human Kinetics Publishers .Vol,6(4). PP: 334-357 .*
28. Krane, V., Greenleaf, C., & Snow, J . (1997) . *Reaching for Gold and the Price Glory : A Motivational Case Study of a Former Elite Gymnast . The Psychologist . Vol, 11 . PP, 53-71 .*
29. Malete, L. (1998). *The Effort of Program for Athletic Coaches Education on Coaching Efficacy. Unpublished Master's Thesis, Michigan State University , East Lansing .*
30. More, W. E., & Stevenson, J.R. (1991). *Understanding Trust in the performance of Complex Motor Skills . The Sport Psychologist . Human kinetics Publishers . Vol, 8 . PP: 1-12 .*
31. Ryan, J. (1995). *Little Girls in Pretty Boxes: The Making and Breaking of Elite Gymnasts and Figure Skaters. Published by New York: Doubleday .*
32. Serpa, S., Pataco, V., & Santos, F. (1991). *Leadership Patterns in Handball International Competition. International Journal of Sport Psychology. Vol, 22. PP: 78-89 .*
33. Tuffey, S. (2000). *Sport Psychology, Chapter 3. [http://www.usaswiminig.org/USASWeb/ Desk Dfault.aspx? TabId=235&Alias=rainbow&Lang=en](http://www.usaswiminig.org/USASWeb/DeskDefault.aspx?TabId=235&Alias=rainbow&Lang=en)*
34. Vealey,R.S. (1986). *Conceptualization of Sport-confidence and Competitive Orientation: Preliminary Investigation and Instrument Development. Journal of Sport Psychology. Athletic Insight, Inc. Vol,8 (3) . PP: 221-246 .*
35. Vealey, R.S., Hayashi, S.W., Garner-Holman, M., & Gicobbi,P. (1998). *Source of Sport-Confidence: Conceptualizaion and Instrument Development. Journal of Sport Exercise Psychology. Human kinetics Publishers,Inc . Vol , 20(1) . PP: 50-80.*
36. Weiss, M.R., & Friedrichs, W.D. (1986) . *The Influence of Leader Behaviors, Coach Attributes, and Insitutional Variables on Performance and Satisfaction of Collegiate Basketball Teams . Journal of Sport Psychology . Athletic Insight ,Inc . Vol, 8 . PP: 332-346 .*
37. Williams, J.M., & Krane, V. (1998). *Psychological Characteristics of Peak Performance. In J.M.Williams ( Ed.) , Applied Sport Psychology : Personal Growth to Peak Performance . London : Mayfied .*
38. Wilson , Rodney.C., Sullivan Philip,J. ; Myers, Nicholas. D., & Feltz , Deborah.L . September, (2004). *Sources of Sport Confidence of Master Athletes . Journal of Sport & Exercise Psychology . Human kinetics Publishers . Vol , 26(3). PP:369-384*

39. Wooden, J.R., & Tobin, J. (1988). *They Call me Coach*. New York : McBraw-Hill .
40. Woodman, T., & Hardy, L. (2003). *The Realtive Impact of Cognitive Anxiety and Self-Confidence Upon Sport Performance : A Meta-Anlalysis* . *Journal of Sport Science* . Human Kinetics Publishers, Inc . Vol , 21 . PP: 443-457 .

