

مدیریت ورزشی _ پاییز ۱۳۹۰
شماره ۱۰- ص ص: ۱۴۹-۱۳۷
تاریخ دریافت: ۸۹/۰۷/۱۳
تاریخ تصویب: ۸۹/۱۰/۱۳

بررسی اختلاف منابع اطلاعاتی ورزشکاران ماهر و غیرماهر در خودارزیابی عملکرد

۱. علی یلفانی^۱ _ ۲. غلامرضا شعبانی بهار _ ۳. مژگان خدامرادپور

۱. استادیار دانشگاه بوعلی سینا همدان، ۲. دانشیار دانشگاه بوعلی سینا همدان، ۳. کارشناس ارشد دانشگاه بوعلی سینا

چکیده

هدف اصلی این تحقیق، تعیین اختلاف منابع اطلاعاتی مورد استفاده ورزشکاران ماهر و غیرماهر در خودارزیابی عملکرد است. جامعه آماری پژوهش ۱۷۰ ورزشکار ماهر و غیرماهر شهرستان سنندج بودند که از میان آنان براساس فرمول مورگان و کرجسی ۱۲۰ نفر به عنوان نمونه آماری به روش تصادفی انتخاب شدند. ابزار اندازه گیری، پرسشنامه خودارزیابی ویمنت (۲۰۰۲) بود که ۱۰ منبع اطلاعاتی را ارزیابی می کند. روایی صوری و محتوایی پرسشنامه را تعدادی از متخصصان و استادان تربیت بدنی تأیید کردند. پایایی پرسشنامه نیز از طریق آزمون آلفای کرونباخ ۰/۸۸ محاسبه و تعیین شد. برای تجزیه و تحلیل آماری داده ها علاوه بر آمار توصیفی، از آمار استنباطی همچون ANOVA استفاده شد. تجزیه و تحلیل آماری نشان داد که اختلاف معنی داری بین ورزشکاران ماهر و غیرماهر در استفاده از منابع اطلاعات عینی ($P < 0/00$)، استانداردهای شخصی ($P < 0/03$)، ترس شخصی ($P < 0/00$) و امید به آینده ($P < 0/002$) وجود دارد، اما بین ورزشکاران زن و مرد ماهر اختلاف معناداری در استفاده از منابع اطلاعاتی مشاهده نشد ($P > 0/05$). همچنین بین ورزشکاران ماهر رشته های انفرادی و اجتماعی از لحاظ استفاده از منابع اطلاعاتی در خودارزیابی اختلاف معناداری وجود ندارد ($P > 0/05$)، بنابراین می توان گفت، سطح مهارت می تواند به عنوان عامل اصلی در استفاده از منابع اطلاعاتی خودارزیابی مورد توجه قرار گیرد.

واژه های کلیدی

منابع اطلاعاتی، خودارزیابی، عملکرد، ورزشکاران ماهر و غیرماهر، شهرستان سنندج.

مقدمه

موفقیت ورزشکاران در اجرای مهارت، همواره متناسب با میزان ادراک آنها از عملکردشان است که این ادراک از عملکرد نیز خود بستگی به نوع و میزان اطلاعاتی دارد که پس از دریافت، تجزیه و تحلیل و تفسیر در مغز مورد استفاده قرار می‌گیرد. به لحاظ نظری، هرچه اطلاعات صحیح‌تر و غنی‌تر در حافظه ذخیره شود، احتمال اینکه ورزشکار مهارت‌های حرکتی مؤثرتر و کارآمدتری ارائه دهد، بیشتر است (۷). این اطلاعات دریافتی که نقش اصلی را در شکل‌دهی باورهای شخصی ورزشکار بازی کرده و لیاقت و شایستگی او را در رشته ورزشی مربوط به چالش می‌کنند، خودارزیابی یا ارزیابی از عملکرد نام دارد. بیشتر مربیان و ورزشکاران از منابع اطلاعاتی مورد استفاده در خودارزیابی آگاهی ندارند، درحالی‌که این منابع خواسته و ناخواسته بر اجرای حرکتی آنان تأثیر می‌گذارد. این اطلاعات از منابع درونی و بیرونی زیادی دریافت می‌شود (۱۴). تایلور و همکاران این منابع را به اطلاعات عینی، استانداردهای شخصی، اطلاعات مثبت و منفی از گذشته، ترس درونی و امید به آینده، بازخورد، مقایسه‌های اجتماعی (همسان، پایین و بالا) تقسیم کرده‌اند (۱۷).

تحقیقات انجام گرفته نشان می‌دهد عوامل گوناگونی مانند سن، جنس، سطح مهارت و صلاحیت فردی روند خودارزیابی را تحت تأثیر قرار می‌دهند و سبب بروز تفاوت‌هایی در استفاده از منابع اطلاعاتی می‌شوند (۱۹). سیت و لیندر، در مورد اثر سن بر خودارزیابی عنوان کرد با شروع دوره نوجوانی، تغییر و انحراف تکاملی در اولویت‌بخشی از سوی دیگر منابع اطلاعاتی به سمت استانداردهای درونی دیده می‌شود (۱۶). شلدون نیز در بررسی تأثیر جنسیت در استفاده از منابع خودارزیابی نشان داد مردان اغلب از مقایسه‌های اجتماعی همتایان خود استفاده می‌کنند، اما زنان اغلب از خودارزیابی بیشتر استفاده می‌کنند.

نتایج برخی تحقیقات پیشین حاکی از وجود تفاوت معنادار بین ورزشکاران ماهر و غیرماهر در خودارزیابی از عملکرد است. به طوری‌که ورزشکاران ماهر از استانداردهای شخصی بیش از دیگر منابع اطلاعاتی بهره می‌برند، درحالی‌که در ورزشکاران غیرماهر امید به آینده مهم‌ترین منبع اطلاعاتی خودارزیابی محسوب می‌شود (۱۹). بررسی رشته‌های مختلف ورزشی به لحاظ انفرادی و تیمی بودن نیز نشان داده است که این عامل هم استفاده از منابع اطلاعاتی خودارزیابی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، به طوری‌که در رشته‌های تیمی مانند فوتبال، اولویت اول

به منبع امید به آینده اختصاص دارد (۶)، درحالی‌که در رشته انفرادی شنا، ورزشکاران ترجیحاً از منبع ترس شخصی در ارزیابی عملکرد استفاده می‌کنند (۱۳).

تحقیقات انجام گرفته در خارج از کشور نشان‌دهنده اهمیت بسیار زیاد این موضوع در چگونگی مدیریت همه‌جانبه ورزشکاران است، لیکن تحقیقات بسیار اندکی در ایران در زمینه موضوع راهبرد ارزیابی از عملکرد ورزشکاران انجام گرفته، به طوری‌که این موضوع تاکنون در حوزه تربیت بدنی و علوم ورزشی کمتر مطرح بوده است. بی‌شک آگاهی مدیران و مربیان ورزشی از منابع مورد استفاده ورزشکاران ماهر و غیرماهر در ارزیابی از عملکرد خویش می‌تواند گام مؤثری در جهت افزایش کارایی مربیان و کمک به تداوم موفقیت ورزشکاران در نیل به اهداف ورزشی باشد. بنابراین با توجه به فقدان تحقیقات و گاهی نتایج ضدونقیض و کمبود مبانی نظری در این زمینه و علاقه‌مندی محقق، مقرر شد که در این مورد تحقیق صورت گیرد تا به این وسیله به برخی پرسش‌ها و ابهامات موجود در این زمینه پاسخ داده شود. بنابراین هدف اصلی این تحقیق، بررسی تعیین اختلاف منابع اطلاعاتی مورد استفاده ورزشکاران ماهر و غیرماهر در خودارزیابی عملکرد است.

روش تحقیق

پژوهش حاضر از نوع تحقیقات همبستگی است. جامعه آماری تحقیق شامل ۱۷۰ ورزشکار زن و مرد ماهر و غیرماهر چهار رشته ورزشی والیبال، بسکتبال، تنیس روی میز و کاراته شهر سمنجان است که ۱۲۰ نفر از آنان به صورت تصادفی و براساس فرمول مورگان و کرجسی به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. دلیل انتخاب رشته‌های مذکور فعال بودن آنها در استان و مقام‌آوری در سطح کشور بوده است.

ابزار اندازه‌گیری شامل پرسشنامه اطلاعات فردی و پرسشنامه خودارزیابی ویمنت (۲۰۰۲) بود. پرسشنامه خودارزیابی دارای ۳۰ پرسش در ۱۰ زیرمجموعه (هر زیرمجموعه با ۳ گزینه) و با مقیاس نمره‌گذاری لیکرت در ۷ طیف (از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف) است (۱۹). برای تعیین روایی صوری و محتوایی از نظرهای متخصصان و برای تعیین روایی سازه از تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی استفاده شد. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی برای منابع اطلاعاتی خودارزیابی ($KMO=0/852$, $KB=3/127$, $df=55$, $P=0/001$) معنی‌دار بود.

برای تعیین پایایی پرسشنامه خودارزیابی از آلفای کرونباخ استفاده شد که نتیجه آن ۰/۸۸ بود. در این پرسشنامه، ضرایب آلفای اطلاعات عینی ۰/۷۱، بازخورد ۰/۶۸، استانداردهای شخصی ۰/۸۹، اطلاعات مثبت گذشته ۰/۸۰، اطلاعات منفی گذشته ۰/۷۹، امید به آینده ۰/۶۹، ترس شخصی ۰/۷۶، مقایسه اجتماعی بالا ۰/۸۳، مقایسه اجتماعی همسان ۰/۸۷ و مقایسه اجتماعی پایین ۰/۹۰ به دست آمد.

باتوجه به نتایج حاصل از آلفای کرونباخ می‌توان گفت که ضرایب آلفای به دست آمده از میزان قابل قبول و ابزار اندازه‌گیری از سازگاری داخلی خوب و مناسبی برخوردارند. به منظور سازمان دادن، خلاصه کردن، طبقه‌بندی نمره‌های خام از آمار توصیفی و در بخش آمار استنباطی از تحلیل عاملی اکتشافی و تحلیل عاملی تأییدی برای بررسی روایی سازه، از آزمون همبستگی برای بررسی رابطه متغیرهای خودارزیابی با سطح مهارت و آزمون تحلیل واریانس به منظور تعیین سطح معناداری استفاده شد. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS تجزیه و تحلیل شد.

نتایج و یافته‌های تحقیق

جدول ۱ - ویژگی‌های کلی ورزشکاران شرکت‌کننده در تحقیق

نمونه آماری	جنس	رشته ورزشی	تعداد	میانگین سنی (M±SD)	میانگین سابقه ورزشی (M±SD)
ورزشکاران ماهر و غیرماهر	زن	تنیس روی میز	۶۰	۲۴/۶ ± ۰/۸	۶/۴ ± ۰/۴
		کاراته			
		بسکتبال			
		والیبال			
مرد	مرد	تنیس روی میز	۶۰	۲۳/۴ ± ۰/۵	۸/۳ ± ۰/۹
		کاراته			
		بسکتبال			
		والیبال			

جدول ۱ ویژگی‌های کلی شرکت‌کنندگان حاضر در تحقیق را نشان می‌دهد. از میان جامعه آماری ۱۲۰ ورزشکار به‌عنوان حجم نمونه انتخاب شدند. در هریک از رشته‌های ورزشی ۳۰ ورزشکار شامل ۱۵ زن با میانگین سنی $0/8 \pm 21/6$ و ۱۵ مرد با میانگین سنی $0/5 \pm 23/4$ شرکت داشتند.

جدول ۲ - میانگین، انحراف استاندارد منابع اطلاعاتی مورد استفاده ورزشکاران ماهر و غیرماهر در خودارزیابی عملکرد

متغیر	میانگین استفاده از منابع اطلاعاتی در ورزشکاران ماهر	میانگین استفاده از منابع اطلاعاتی در ورزشکاران غیرماهر	R	P
اطلاعات عینی	$15/57 \pm 1/52$	$17/14 \pm 0/30$	0/40	0/005*
استانداردهای شخصی	$15/29 \pm 2/12$	$18/98 \pm 1/53$	0/641	0/000*
بازخورد	$17/50 \pm 2/58$	$17/62 \pm 0/21$	0/022	0/814
اطلاعات مثبت گذشته	$15/85 \pm 3/00$	$15/10 \pm 1/75$	0/014	0/127
اطلاعات منفی گذشته	$11/96 \pm 3/30$	$14/55 \pm 1/21$	0/308	0/002*
امید به آینده	$10/12 \pm 2/68$	$16/44 \pm 0/86$	0/373	0/000*
ترس شخصی	$9/60 \pm 3/66$	$7/87 \pm 1/96$	-0/432	0/002*
مقایسه اجتماعی بالا	$14/17 \pm 3/18$	$18/71 \pm 1/27$	0/521	0/000*
مقایسه اجتماعی همسان	$11/64 \pm 3/34$	$11/01 \pm 0/10$	-0/084	0/106
مقایسه اجتماعی پایین	$7/10 \pm 3/13$	$5/80 \pm 2/94$	-0/154	0/055

* $p < 0/05$

نتایج آماری با استفاده از آزمون تحلیل واریانس در جدول ۲ نشان می‌دهد که اختلاف معناداری میان ورزشکاران ماهر و غیرماهر در استفاده از منابع، اطلاعات عینی ($F_{11} = 326/6$ ، $P < 0/005$)، استانداردهای شخصی ($F_{11} = 411/3$ ، $P < 0/003$)، ترس شخصی ($F_{11} = 267/1$ ، $P < 0/005$)، اطلاعات منفی گذشته ($F_{11} = 153/2$ ، $P < 0/010$)، امید به آینده ($F_{11} = 344/8$ ، $P < 0/000$) و مقایسه‌های اجتماعی بالا ($F_{11} = 478/9$ ، $P < 0/000$) وجود دارد. اما این اختلاف در استفاده از منابع، بازخورد ($F_{12} = 0/761$ ، $P > 0/168$) و همچنین مقایسه اجتماعی با افراد همسان ($F_{11} = 1/490$ ، $P > 0/103$)، مقایسه اجتماعی پایین، ($F_{11} = 4/839$ ، $P > 0/005$) و اطلاعات مثبت از گذشته ($F_{14} = 1/263$ ، $P > 0/333$) معنادار نیست.

جدول ۳ - نتایج تحلیل واریانس برای تعیین اثر جنسیت در استفاده از منابع اطلاعاتی خودارزیابی

سطح معناداری (Pvalue)	(F)	اختلاف میانگین ها در استفاده از منابع خودارزیابی بین زنان و مردان	متغیر
۰/۰۶	۵/۹۰		اطلاعات عینی
۰/۱۵	۲/۳۶		استانداردهای شخصی
۰/۳۳	۱/۷۸		باز خورد
۰/۱۰	۳/۷۹		اطلاعات مثبت گذشته
۰/۴۰	۴/۶۴		اطلاعات منفی گذشته
۰/۸۶	۰/۳۸		امید به آینده
۰/۵۲	۰/۶۴		ترس شخصی
۰/۲۷	۱/۳۴		مقایسه اجتماعی بالا
۰/۰۹	۲/۹۷		مقایسه اجتماعی همسان
۰/۵۵	۰/۳۶		مقایسه اجتماعی پایین

همان طور که جدول ۳ نشان می‌دهد، اختلاف معناداری میان زنان و مردان ورزشکار در استفاده از منابع اطلاعاتی در خودارزیابی عملکرد وجود ندارد ($P > ۰/۴۰۳$ ، $F = ۴/۸۳۹$ ، $df = ۱۱۴$).

جدول ۴ - نتایج تحلیل واریانس در استفاده از منابع اطلاعاتی خودارزیابی بین رشته‌های تیمی و انفرادی

سطح معناداری (Pvalue)	(F)	اختلاف میانگین ها در استفاده از منابع خودارزیابی بین رشته‌های تیمی و انفرادی	متغیر
۰/۴۸	۲/۶۶		اطلاعات عینی
۰/۰۶	۵/۹۱		استانداردهای شخصی
۰/۲۱	۱/۶۳		باز خورد
۱/۰۰	۳/۲۰		اطلاعات مثبت گذشته
۰/۳۳	۲/۹۷		اطلاعات منفی گذشته
۰/۷۷	۰/۰۸		امید به آینده
۰/۶۲	۰/۲۴		ترس شخصی
۰/۲۷	۱/۳۱		مقایسه اجتماعی بالا
۰/۰۹	۴/۸۶		مقایسه اجتماعی همسان
۰/۸۶	۳/۱۶		مقایسه اجتماعی پایین

علاوه بر این نتایج آماری، جدول ۴ نشان می‌دهد که بین ورزشکاران رشته‌های ورزشی انفرادی و اجتماعی اختلاف معناداری در استفاده از منابع اطلاعاتی در خودارزیابی عملکرد وجود ندارد ($P > 0/403$ ، $F_{2,112}$).

بحث و نتیجه‌گیری

هدف کلی از این پژوهش بررسی اختلاف منابع اطلاعاتی مورد استفاده ورزشکاران ماهر و غیرماهر در خودارزیابی عملکرد است. نتایج تحقیق حاضر نشان داد که ورزشکاران از کلیه منابع اطلاعاتی برای ارزیابی از عملکرد خویش استفاده می‌کنند، لیکن اختلاف معنی‌داری میان افراد ماهر و غیرماهر در استفاده از منابع اطلاعاتی در خودارزیابی عملکرد وجود دارد، به طوری که ورزشکاران ماهر اغلب منابع اطلاعات عینی، استانداردهای شخصی، امید به آینده و ترس شخصی مقایسه‌های اجتماعی بالا استفاده می‌کنند که اهمیت مدیریت منابعی که ورزشکاران ماهر بیشتر از آن استفاده می‌کنند، مورد بحث قرار می‌گیرد.

نتایج به دست آمده در مورد منبع اطلاعاتی استانداردهای شخصی همسو با نتایج دیگر تحقیقات (۸، ۱۹) حاکی از این است که تعیین هدف و استاندارد شخصی، یکی از مهم‌ترین عوامل خودارزیابی در ورزشکاران ماهر است، و دسترسی یا عدم دسترسی به این اهداف می‌تواند ارزیابی عملکرد مهارتی فرد را به چالش بکشد (۸). دستیابی و موفقیت در اهداف ورزشی به چگونگی تنظیم اهداف بستگی دارد. محققان معتقدند که تکالیف نیازمند مهارت سبب افزایش ارزش هدف و انتظار رسیدن به هدف می‌شود. در چنین وضعیتی موفقیت به دو عامل، سعی و کوشش و سطح مهارت شخص بستگی دارد (۱۶). از دیگر عوامل مؤثر در هدف‌گذاری و سازماندهی استانداردهای شخصی، این است که هدف‌گذاری باید بر پایه اصولی باشد که اهداف نه خیلی سخت و نه خیلی آسان را دربرگیرد (۷). تحقیقات انجام گرفته در زمینه دسترسی به اهداف نشان می‌دهد بین هدف‌گرایی و توانایی درک شده با عوامل انگیزشی شرکت در یک فعالیت ورزشی رابطه معنی‌داری وجود دارد. در افراد تکلیف‌گرا، عوامل انگیزش درونی و در افراد خودگرا، عوامل انگیزش بیرونی مهم‌تر است (۸). از این رو تعیین هدف براساس کلیه عوامل مؤثر از خصوصیات مهمی است که ورزشکاران موفق را از ورزشکاران ناموفق جدا می‌سازد.

اطلاعات عینی شامل نتایج حرکات و تغییراتی است که در اثر فعالیت حرکتی فرد در محیط ایجاد می‌شود (۱۹). استفاده زیاد از اطلاعات عینی (آگاهی از نتیجه) در افراد با سطح مهارتی بالا از دیگر یافته‌های این پژوهش است. تحقیقات بسیاری در زمینه زمان ارائه نتیجه عملکرد (زمان یادگیری و یادداری) و فراوانی آگاهی از نتیجه در تمرینات مختلف صورت گرفته که حاکی از تأثیر این منبع اطلاعاتی بر عملکرد است (۱۱). با توجه به اینکه یکی از منابع مهم در خودارزیابی در میان ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی اطلاعات عینی است، به نظر می‌رسد مربیان ورزشی باید ضمن درک اهمیت این منبع اطلاعاتی در کاهش آثار منفی این عامل (اضطراب ناشی از باخت تیمی و فردی) سازوکار لازم روانی را به کار گیرند. این یافته‌ها نیز با نتایج تحقیقات ویمنت و پترز (۹، ۱۹) همخوانی دارد.

نتایج تحقیقات انجام گرفته در حیطه روانشناسی ورزشی، نشان داده است که اجرای مهارت‌های ورزشی براساس چرخه پیروزی (امید به آینده) یا احتمال ذهنی موفقیت شکل می‌گیرد. این چرخه بیانگر رابطه بین نحوه ارزیابی فرد از خود و احتمال عملکرد یا اجرای مهارت در موقعیت‌های آتی است. در حقیقت امید به آینده درصد بالای احتمال ذهنی موفقیت است که حاصل ارزیابی فرد از خود و انتظاراتش می‌باشد (۶). در صورتی که ورزشکار تصور مثبتی از توانایی‌های خود داشته باشد، احتمال اینکه طرز تلقی مثبتی نیز داشته باشد، بیشتر خواهد بود. به عبارت دیگر، تصور مثبت از توانایی‌های خود به افزایش انتظارات می‌انجامد که در نتیجه به بهبود رفتار حرکتی منجر می‌شود. در نتیجه سطح اجرای مهارت‌ها افزایش می‌یابد و موجب تصور مثبت فرد ورزشکار از خود می‌شود و در پیشرفت بیشتر وی مؤثر خواهد بود (۱۸). باید توقعات فرد منطبق با واقعیات باشد تا سبب سرخوردگی و گریز ورزشکار از صحنه رقابت‌های ورزشی نشود. نتایج تحقیق حاضر همسو با تحقیقات اسپچینک و پترسون نشان داد ورزشکاران از منبع امید به آینده بیشتر بهره می‌برند (۱۱).

درک عملکرد بهتر نسبت به دیگران اثر مثبتی بر ذهن دارد و پیشگویی‌کننده رضایتمندی از زندگی است (۳). منبع دیگری که در افراد ماهر جزو منابع اطلاعاتی مهم محسوب می‌شود، مقایسه اجتماعی با افراد بالاست. یافته‌ها مؤید این مطلب است که ورزشکاران ماهر عملکرد خود را با افراد بالاتر از خود به لحاظ توانایی در انجام مهارتی خاص مقایسه می‌کنند.

ورزشکاران ماهر با وجود افزایش توانایی بدنی زمانی که ورزشکارانی ماهرتر از خود را (از نظر عملکردی و مهارت) مشاهده می‌کنند، دچار کاهش در میزان خودپنداره می‌شوند (۳). از این رو حالت آگاهانهٔ مربیان در ترغیب اینکه در چه موقعیت ورزشکار بهتر است خود را با افراد بالاتر مقایسه کند، نقش مهمی در روند خودارزیابی ورزشکار و موفقیت نهایی او دارد. به عبارت دیگر، مقایسه با افراد در سطوح بالاتر می‌تواند به لحاظ ایجاد انگیزش بسیار مناسب باشد، اما گاهی در ورزشکاران ماهر سبب کاهش خودپنداره می‌شود (۲۱). این یافته‌ها با نتایج بلانتون و همکاران (۳) همخوانی دارد.

هرگاه ورزشکار بین توان خود و توان لازم برای اجرای مهارت ورزشی اختلاف منفی احساس کند، دچار ترس از شکست می‌شود (۲۲). براساس یافته‌های این تحقیق، ترس شخصی به‌عنوان کم‌اهمیت‌ترین منبع مورد استفاده در خودارزیابی مطرح شده است. نتایج یافته‌ها همسو با تحقیق ویمنت و کانروی نشان می‌دهد که افراد ماهر کمتر از این منبع در ارزیابی از خود استفاده می‌کنند (۵، ۱۹). همان‌گونه که ترس از شکست می‌تواند سبب ایجاد شکست در اجرای مهارت‌های ورزشی شود، برخی مربیان معتقدند در مقابل شکست، انتظار پیروزی نیز می‌تواند به پیروزی و افزایش اعتماد به نفس در فرد منجر شود (۴، ۱۰، ۲۲). توجیه پیروزی براساس عوامل باثبات مانند برتری تکنیکی می‌تواند اعتماد به نفس را افزایش دهد، درحالی‌که توجیه شکست بر حسب عوامل بی‌ثبات مانند شانس ممکن است به کاهش و از دست دادن اعتماد به نفس بینجامد (۷).

در مقایسهٔ ورزشکار با افراد در سطوح مهارتی پایین‌تر تحقیقات نشان می‌دهد اگر فرد خود را نسبت به دیگران از نظر عملکردی در سطح بالاتری ببیند، احساس رضایتمندی و عزت نفس در او افزایش می‌یابد (۱۲). ترغیب ورزشکار به اینکه در چه موقعیتی و به چه صورتی خود را با افراد مختلف مقایسه کند، نیازمند دخالت آگاهانه است، زیرا این مسئله نقش مهمی در روند خودارزیابی و موفقیت نهایی ورزشکار دارد. منابع مقایسه‌های اجتماعی همسان (مقایسه با همتایان) و مقایسهٔ اجتماعی پایین در ورزشکاران ماهر کمتر به کار می‌روند. این نتایج با یافته‌های ویس، هورن و ابک مطابقت دارد (۲۰). دو منبع بازخورد و اطلاعات مثبت از گذشته (به‌ویژه نزد ورزشکاران غیرماهر) اهمیت نسبتاً زیادی دارد، اما همبستگی با سطح مهارت را نشان نمی‌دهد. این یافته‌ها با نتایج تحقیقات ریچرز (۱۰) همخوانی دارد.

بازخورد در خودارزیابی اغلب شامل اطلاعات و دیدگاه‌های اطرافیان از عملکرد ورزشکار و با هدف بهبود اجرا صورت می‌گیرد (۹). بنابراین باید در کمیت، کیفیت و زمان بازخورد ارائه‌شده دقت لازم اعمال شود (۱). بازخوردهای اضافی یا کمبود بازخورد هر دو می‌تواند بر خودارزیابی و در نهایت اجرا تأثیر مستقیمی داشته باشد. تعادل در پاداش و انتقاد ارائه‌شده از سوی مربیان در درک صلاحیت واقعی افراد از توانمندی‌هایشان نقشی اساسی دارد (۲).

در مورد استفاده از اطلاعات مثبت گذشته همچنان که یافته‌ها نشان می‌دهد، این منبع اهمیت زیادی در بین منابع خودارزیابی ندارد. این یافته‌ها با نتایج تحقیقات ویمنت مغایرت دارد (۱۹). داشتن سابقه و تجارب قبلی در زمینه وظایف عملکردی در بهبود اجرای ورزشی فرد و موفقیت‌های آتی او نقش مؤثری دارد. به‌طوری‌که اگر این تجارب در گذشته مثبت باشد، امید به آینده در فرد نیز افزایش می‌یابد و احتمال اینکه در آینده نیز فرد موفق باشد، بیشتر خواهد بود (۱۹).

همان‌گونه که بحث شد، بین منابع مورد استفاده ورزشکاران ماهر و غیرماهر در خودارزیابی عملکرد تفاوت‌های بارزی وجود دارد. یکی از نکات و نتایج مهم تحقیق حاضر، نبود اختلاف معنادار میان زنان و مردان ورزشکار ماهر و ورزشکاران ماهر رشته‌های انفرادی و اجتماعی است که نشان‌دهنده ماهیت یکسان و اصولی ورزشکاران ماهر در ارزیابی عملکرد است. میانگین استفاده از منابع اطلاعاتی مانند استانداردهای شخصی و امید به آینده در ورزشکاران رشته‌های انفرادی بیشتر است، اما به لحاظ آماری این اختلاف در بین رشته‌های انفرادی و اجتماعی حاضر در تحقیق معنادار نبود. این نتایج با یافته‌های دراست وراشال مغایرت دارد (۶، ۱۳). بررسی اثر جنسیت در استفاده از منابع خودارزیابی در تحقیق حاضر نیز همسو با تحقیق شلدون نشان داد که زنان در مقایسه با مردان از منبع بازخورد به مقدار بیشتری در خودارزیابی استفاده می‌کنند، گرچه این اختلاف از نظر آماری معنادار نیست (۱۵).

به‌طور کلی یافته‌های این تحقیق نشان داد که سطح مهارت عامل اصلی در استفاده از منابع اطلاعاتی در خودارزیابی است، از این‌رو درک فرایند ارزیابی از خود در افراد ورزشکار در سطوح مختلف مهارتی برای برنامه‌ریزی بهینه ورزشکاران و مربیان اهمیت ویژه‌ای دارد. بنابراین شناخت مربی از ابعاد مختلف روانی ورزشکار باتوجه به سطح مهارتی یکی از اولویت‌هاست، تا به این وسیله دریابد ورزشکار و بازیکن او چگونه عملکرد خود را

ارزیابی می‌کند و در نتیجه با حذف، تقویت، اصلاح یا جهت‌دهی مناسب به افکار و چرخه ارزیابی ورزشکار از عملکردش در راستای نیل به اهداف از پیش تعیین‌شده ورزشی گام مهمی بردارد.

به‌منظور کاربردی‌تر ساختن تحقیق حاضر پیشنهاد می‌شود این تحقیق در سطوح تیم‌های ملی در فصل مسابقات انجام گیرد و یافته‌های به‌دست آمده آن را در جهت کسب نتایج بهتر ورزشکاران این تیم‌ها در اختیار مربیان مربوط گذاشته شود.

منابع و مأخذ

۱. صابری کاخکی، علیرضا، بهرام، عباس، کیامنش، علیرضا، نمازی‌زاده، مهدی. (۱۳۸۲). اثر فراوانی آگاهی از نتیجه و تداخل زمینه‌ای بر عملکرد و یادگیری برنامه حرکتی تعمیم‌یافته و پارامتر زمان، نشریه علوم حرکتی و ورزش، جلد ۱، شماره ۲، صص ۵۵ - ۳۷.

2. Amorose, A. J. and Weiss, M.R. (1998). "Coaching feed back as a source of information bout perceptions of ability: a develop mental examination". *Journal of sport and exercise psychology*, 20, PP:395-420.

3. Blanton, H. Buunk, B.P., Gibbons, F.X., and Kuper, H. (1999). "When beter-than – others' compare upward: choise of comparative evaluation as independent predictors of academic performance". *Journal of personality and social psychology*, 76, PP:420-430.

4. Conroy, D.E. poczwardowski, A. and Henschene, K.P. (2001). "Valuative criteria and consequences associated with failure and success for elite athletes and performing artist". *Journal of applid sport psychology*, 13: PP:300-3.

5. Conroy, D.E., Coatsworth, J.D., and Kaye, M.P. (2007). "Consistency of fear of failure score meaning among 8-10 years old female athletes". *Educational and psychological measurement*, Vol. 67(2). Apr. (2007), PP:300-310.

6. Drust, B, Atkinson, G. and reilly, T. (2007). "Future perspectives in the evaluaton of the physiological demands of soccer". *Sports medicine Vol 37(9)*. 2007, PP:783-805.
7. Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C. Medbery, R., and Peterson, K. (1999). "Factors affecting Olympic performance: perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams". *The sport psychologist, 13*, PP:371-394.
8. Papaioannou, A.G., Ampatzoglou, G., Kalogiannis, P., and Sagovits, A. (2008). "Social agents, achievement goals satisfaction and academic achievement in youth sport": *psychology of sport and exerscie, 9*, PP:122-141.
9. Peters, H.J., and Williams, J.M. (2006). "An investigation of self – talk, performance, and persistence following feedback". *Journal of applied sport psychology, 18*, PP:240-253.
10. Ridgers, N.D., Fazey, D.M. A., and Fairclough, S.J. (2007). "Perceptions of athletic competence and fear of negative evaluation during physical education". *British journal of educational psychology, Vol. 77(2)*, PP:339-349.
11. Robert, J. Schinke and Christopher Peterson, (2002). "Enhancing the hopes and performance of elite". *Athletes through optimism skills journal of excellence. 6(36-47)*.
12. Rosnet, E., (2005). "Interests, difficulties, and problems with psychological evaluation in sports". *Bulletin de psychology, 58*, PP:113-117.
13. Rushall, B.S. (1970). "An evaluation of the relationship between personality and physical performances categories": in *contemporary psychology of sport*, ed. G. S. Kenyou, Chicago, IL: athletic institute.
14. Sheldon, J.P. (2003). "Self – evaluation of competence by adult athletes: its relation to skill level and personal importance". *The sport psychologist, 17*, PP:428-445.

15. Sheldon, J.P. (2004). "Age and gender differences in the sources of self – evaluation valued by adult athletes". *Journal of adult development*, 11, PP:47-53.
16. Sit, C.H.P. and Lindner, K.J. (2007). "Achievement goal profiles, perceived ability and participation motivation for sport and physical activity: international". *Journal of sport psychology*. Vol. 38(3). Jul – Sep 2007. PP:283-303.
17. Taylor, S., Neter, E., and Wayment, H. (1995). "Self evaluation processes". *Personality and social psychology*, 21. PP: 1278-1287.
18. Totterdell, P., and Leach, D. (2001). "Negative mood regulating expectations and sports performance: an investigation involving professional cricketers". *Psychology of sport and exercise*, 2, PP:249-265.
19. Wayment H.A. and Gotwals, J. (2002). "Evaluation strategies, self esteem and athletic performance". *Current research in social psychology*. 9. PP: 158-174.
20. Weiss, M.R. and Horn, T.S., and Ebbeck, V. (1997). "Children's self – perceptions and sources of physical competence information". *Journal of sport and exercise psychology*, 19, PP: 52-70.
21. Williams, L., and Gill, D. (1995). "The role of perceived competence in the motivation of physical activity". *Journal of sport and exercise psychology*, 4, PP:363-378.
22. Wilson, G. V., and Kerr, J.H. (1999). "Affective responses to success and failure: a study of winning and losing in competitive rugby". *Personality and individual differences*, 27, PP:85-99.