

مدیریت ورزشی _ فروردین و اردیبهشت ۱۳۹۵
دوره ۸، شماره ۱، ص: ۱۲۰-۱۰۳
تاریخ دریافت: ۹۳ / ۰۴ / ۱۹
تاریخ پذیرش: ۹۳ / ۰۵ / ۲۳

مدل ساختاری ارتباط بین خودکارآمدی مربیان، خودکارآمدی جسمانی و لذت‌بخشی فعالیت بدنی دانش‌آموزان از درس تربیت بدنی

جاسم منوچهری^{۱*} - فرشاد تجاری^۲ - سهیل سمیعی^۳

۱. مربی گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی ۲.
استاد گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی ۳.
دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران
مرکزی

چکیده

پژوهش حاضر به بررسی خودکارآمدی مربیان و ورزشکاران جوان می‌پردازد و در ادامه نیز لذت‌بخشی ورزشکاران جوان از فعالیت ورزشی بررسی شده است. در نهایت هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر خودکارآمدی بر لذت فعالیت بدنی در ورزشکاران جوان با بهره‌گیری از روش مدلسازی معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزار لیزرل بوده است. یافته‌ها حاکی از عدم تأثیر معنادار خودکارآمدی مربیان بر خودکارآمدی دانش‌آموزان، تأثیر مثبت و معنادار خودکارآمدی جسمانی بر لذت‌بخشی فعالیت بدنی دانش‌آموزان و همچنین عدم تأثیر معنادار خودکارآمدی مربیان بر لذت‌بخشی فعالیت بدنی دانش‌آموزان بود. از این رو با توجه به تأثیر خودکارآمدی بر لذت‌بخشی ورزشکاران جوان به مربیان و دست‌اندرکاران تیم‌ها و مدارس ورزشی پیشنهاد می‌شود تا با برگزاری دوره‌ها و کلاس‌های کوتاه‌مدت روان‌شناسی، به تقویت مهارت‌های روانی و افزایش میزان خودکارآمدی ورزشکاران بپردازند. همچنین پیشنهاد می‌شود بر میزان لذت‌بخشی ورزشکاران به‌خصوص ورزشکاران جوان و نوجوان توجه شود، زیرا لذت‌بخشی حاصل از فعالیت جسمانی به‌عنوان منبع مهم مشارکت و همچنین ادامه مشارکت ورزشکاران در نظر گرفته می‌شود.

واژه‌های کلیدی

خودکارآمدی، دانش‌آموزان، فعالیت بدنی، لذت‌بخشی، مربیان.



مقدمه

ورزش بخش مهمی از فرهنگ و جامعه بوده و دربرگیرنده ورزشکاران و مربیان، در تمام مراحل زندگی است. ورزش به عنوان پدیده اجتماعی مؤثر در ابعاد مختلف جامعه و زندگی افراد نفوذ کرده و به بخش جدایی ناپذیری از زندگی تبدیل شده است. ورزش و حرکات منظم بدنی علاوه بر سلامت جسم بر سلامت روحی و روانی و اجتماعی فرد تأثیر زیادی دارد و در سازگاری فرد در جامعه و شخصیت فرد مؤثر است. ورزش در درمان بیماری‌هایی مانند افسردگی و نیز تقویت حافظه تأثیر دارد. ورزش برای جوانان تکیه‌گاهی امن به حساب می‌آید تا در پناه آن به نهایت رشد و کمال مطلوب انسانی دست یابند. تحقیقات بسیار نشان داده است که ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای سلامت جسمانی است، رابطه نزدیکی با سلامت روانی، به‌ویژه جلوگیری از ناهنجاری‌های روانی دارد. در واقع ورزش از جنبه‌های مختلف اجتماعی، فرهنگی، سیاسی، اقتصادی، و سلامت حائز اهمیت است.

در چند دهه اخیر روان‌شناسی ورزشی، به بخش مهمی از مربیگری ورزشی تبدیل شده است، به‌خصوص اینکه مربیان به عنوان افرادی آگاه و باتجربه قبل از زمان مسابقه و هنگام آموزش و تمرینات، کنار ورزشکاران هستند و سعی می‌کنند تا سطح اعتماد به نفس و خودکارآمدی را اندازه‌گیری کنند و ارتباط این عوامل را با موفقیت و عدم موفقیت ورزشکاران بسنجند. یکی از کاربردهای روان‌شناسی در ورزش، کمک به بهبود عملکردها، یادگیری و اجرای صحیح‌تر و آسان‌تر مهارت‌هاست که با استفاده از شیوه‌ها و تکنیک‌های مختلف از جمله تمرین ذهنی، حس اعتماد به نفس و خودکارآمدی صورت می‌پذیرد، البته مهارت‌های روانی مذکور، اجزای اصلی و اثبات‌شده اجرای پیوسته در سطوح بالای رقابت به‌شمار می‌روند.

امروزه اهمیت جایگاه و نقش مربیان در موفقیت یا عدم موفقیت تیم‌های ورزشی بر کسی پوشیده نیست. این جایگاه و اهمیت در زمانی که صحبت از بازی‌های ملی و وجهه و اعتبار بین‌المللی است، مضاعف است. تیم‌های موفق ورزشی معمولاً یک ویژگی برجسته دارند که آنها را از تیم‌های ناموفق متمایز می‌کند و آن مدیریت و رهبری مؤثر، فعال و شایسته است. سبک رهبری و رفتار مربی نقش مهمی در عملکرد و موفقیت گروه دارد و مربی در رهبری تیم سازمان‌دهنده‌ای قوی و زیربنای هر پیشرفت است. از دیدگاه مارتنز مربیان در ایفای نقش مربیگری به‌دنبال ایجاد شرایطی‌اند که هر ورزشکار حداکثر فرصت را برای موفقیت داشته باشد و در همان حال نیز به موفقیت تیمی برسد (۳).

تحقیقات دو دهه اخیر در زمینه کارایی مربیگری بیشتر بر شناخت خصوصیات مربیگری^۱ و الگوهای رفتاری مربی متمرکز بوده‌اند. به‌طور کلی، در این مطالعات مربی کارآمد فردی است که توانایی تغییر نتایج، اجرای موفقیت‌آمیز، و واکنش‌های روانی مثبت در تیم را دارد.

مربیگری در سطح ورزش قهرمانی به نهایت توانایی در سطح آموزش و عملکرد صحیح با اطمینان بالا نیاز دارد و این خود ارتباط مستقیم با آمادگی روانی، یا بهتر بگوییم احساس خودکارآمدی بالای مربیان خواهد داشت. زمانی که تمام شرایط فیزیکی و محیطی برای افراد یکسان باشد، شرایط روانی و ویژگی‌های فردی مربیان تعیین‌کننده نتیجه اجرای ورزشکاران است و توجه به این توانایی‌های فردی می‌تواند تأثیر عمده‌ای در عملکرد بازیکنان داشته باشد (۳۰، ۲۸، ۱۹).

خودکارآمدی یعنی احساس شایستگی، کفایت و قابلیت در کنار آمدن با زندگی. در ضمن اصطلاح خودکارآمدی، به اعتقاد شخصی در قادر بودن و توانایی بر اجرای موفقیت‌آمیز عملی مشخص برای دستیابی به یک نتیجه معین تعریف می‌شود (۴۶، ۴۵، ۴۴، ۷).

در مورد ورزشکاران نیز احساس خودکارآمدی مسئله‌ای مهم است. خودکارآمدی ورزشکاران از یک سو تحت تأثیر متغیرهایی مانند تسلط، نمایش توانمندی، آمادگی جسمانی و ذهنی، خودنمایی^۲ جسمانی، حمایت اجتماعی، رهبری و مربیگری، تجربیات جانشین، آسودگی محیطی، و برتری موقعیتی قرار می‌گیرد و از سویی دیگر عواملی مانند عملکرد، موفقیت، سلامت جسمانی، توانایی کنار آمدن با استرس و به حداقل رساندن آثار زبان‌بخش آن، سلامت روانی، بهبود انگیزش، افزایش روحیه، و حتی لذت‌بخشی نیز به‌طور مستقیم و حتی غیرمستقیم تحت تأثیر خودکارآمدی قرار می‌گیرند. در چارچوب نظری ارائه‌شده از سوی بندورا (۲) و همچنین بندورا (۳) یکی از عواملی که ممکن است تحت تأثیر خودکارآمدی قرار گیرد، لذت‌بخشی است. لذت به‌عنوان پاسخ عاطفی مثبت به تجربه ورزشی که به‌طور عام احساساتی نظیر لذت دوست داشتن و سرگرمی را منعکس می‌کند، در تحقیقات استفاده می‌شود (۴۲، ۴۱، ۲۹، ۲۷) و از طرفی لذت ورزشی را نیز می‌توان لذت مرتبط با مشارکت در فعالیت جسمانی (۳۶)، طرفداری از ورزش (۱۶) و افزایش روحیه (۳۶) در نظر گرفت.

-
1. Coaches characteristics
 2. Self-Presentation

در مورد متغیرهای تحقیق حاضر نیز مطالعات متعددی به انجام رسیده است. دیسورباید^۱ (۹)، فیلیپ و بوسلوت^۲ (۳۹) و ادموند^۳ (۱۰) در مطالعات خود دریافتند که میزان احساس خودکارآمدی مربیان و ورزشکاران بر عملکرد ورزشکار تأثیری معنادار دارد و نیز تیم‌هایی که از سطوح خودکارآمدی گروهی بالاتری برخوردار بودند، بازیکنانشان تلاش بیشتری برای دستیابی به موفقیت از خود نشان می‌دادند و در نتیجه از عملکرد بهتری برخوردار بودند. لنت و همکاران (۲۴) و ابوالقاسمی (۱) در پژوهشی در میان دانشجویان نشان دادند که خودکارآمدی و حمایت محیطی، سازگاری تحصیلی، پیشرفت در اهداف، و رضایت زندگی بعدی را پیش‌بینی می‌کنند. غلامی و حسین چاری (۲) در پژوهشی با عنوان «پیش‌بینی شادمانی دانش‌آموزان با توجه به ادراک آنها از انتظارات معلم، نحوه تعامل معلم و خودکارآمدی» گزارش کردند که خودکارآمدی می‌تواند نقش واسطه‌ای بین ابعاد تعامل معلم^۴ و دانش‌آموز و همچنین انتظارات معلم و شادمانی داشته باشد. شافر و ویس (۴۳)، هو و همکاران (۱۴)، پرایس^۵ (۴۰)، کالاجا (۲۲)، مک کارتی و همکاران (۳۱)، مک دونالد (۲۵) و مالت (۲۶) در پژوهش‌های خود دریافتند که ورزشکاران با میزان ادراک بهتری نسبت به توانایی ورزشی، عزت نفس و کارآمدی بالاتر، لذت ورزشی بیشتری را تجربه می‌کنند. مایر^۶ و همکاران (۳۸) نشان دادند که بین کارآمدی شخصی مربیان مرد در تیم‌های ورزشی زنان با رضایت‌مندی ورزشکاران ارتباط منفی وجود داشت. ولی کارآمدی انگیزش^۷ مربیان زن در تیم‌های ورزشی زنان با رضایت‌مندی ورزشکاران ارتباط مثبت و معنا-داری داشت (۱۳). زیمرمن^۸ (۴۷) در تحقیقی با عنوان «خودکارآمدی مربیان تربیت بدنی» نشان داد که خودکارآمدی در شاگردان به‌طور مثبت به انگیزش، تلاش و استقامت در گروه وابسته است. او نتیجه گرفت هرچه خودکارآمدی مربیان بالاتر باشد، شاگردان آنها خودکارآمدی بالاتری خواهند داشت، زیرا ارزیابی شاگردان از خود بیشتر به اعمال مربیان آنها بستگی دارد.

به‌طور کلی عملکرد فرد در رقابت‌ها نمی‌تواند به‌طور حدسی و اتفاقی باشد و رابطه مستقیمی با میزان خودکارآمدی او دارد و با سنجش خودکارآمدی وی می‌توان چگونگی عملکرد وی را از قبل پیش‌بینی کرد. همچنین با توجه به نقش حساس و پراهمیت مربیان در سطوح جوانان و نوجوانان که

1. Dithurbide
2. Philippe & Busselut
3. Edmonds
4. Price
5. Myers, Nicholas D., Et Al.
6. Motivation Efficacy
7. Zimmerman

وظیفه خطیری در ارتباط با تربیت و تأثیرگذاری بر ورزشکاران جوان دارند، رفتار مربیان و ویژگی‌های روانی آنها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. مربیان در رده سنی جوانان نه تنها می‌توانند تأثیرات مثبتی از خود بر جای گذارند، بلکه در صورت نداشتن ویژگی‌های لازم برای کار در چنین رده‌های سنی، ممکن است عملکرد مورد انتظار را نداشته باشند. با توجه به عدم انجام پژوهش‌های لازم در این زمینه، نتایج تحقیق حاضر می‌تواند مورد استفاده مربیان ورزشی، برنامه‌ریزان آموزشی برای دوره‌های مربیگری ورزشی و روان‌شناسان ورزشی برای برنامه‌ریزی جهت مؤثر بودن مربیان در بخش‌های نامبرده قرار گیرد. با این تفاسیر، پژوهش حاضر به بررسی خودکارآمدی مربیان و ورزشکاران جوان می‌پردازد و در ادامه نیز لذت‌بخشی ورزشکاران جوان از فعالیت ورزشی بررسی خواهد شد. در نهایت هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر خودکارآمدی بر لذت فعالیت بدنی در ورزشکاران جوان است.

روش‌شناسی

طرح تحقیق

روش پژوهش حاضر از نظر هدف جزء تحقیقات کاربردی، از نظر نحوه جمع‌آوری داده‌ها از نوع تحقیقات توصیفی و استنباطی و از نظر زمان جمع‌آوری داده‌ها جزء تحقیقات حال‌نگر است. در ابتدای انجام فرایند پژوهش با اداره آموزش و پرورش و همچنین مدیران مدارس هماهنگی‌های لازم صورت پذیرفت. پژوهشگر پس از هماهنگی با سازمان آموزش و پرورش و مدارس فوتبال و اخذ مجوز، همراه با پرسشنامه در محل حاضر و پرسشنامه‌های لذت‌بخشی و خودکارآمدی نوآموزان و مربیان در ۳ نوبت با فاصله زمانی مشخص را در بین افراد توزیع کرد (قبل از شروع آموزش، در اواسط مراحل آموزش، انتهای آموزش‌های لازم و یادگیری دانش‌آموزان). نکاتی که در روند پژوهش انجام پذیرفت به شرح زیر است:

۱. از آزمودنی‌ها خواسته شد قبل از پر کردن پرسشنامه به دقت به توضیحات و دستورالعمل‌های مربوط که توسط پژوهشگر بیان شد توجه کنند و به تمامی پرسش‌ها پاسخ دهند؛
۲. از ورزشکاران خواسته شد آنچه را که در همان لحظه احساس می‌کنند، با صداقت و دقت جواب دهند و روی هر سؤال زیاد فکر نکنند و تنها احساس خودشان را بیان کنند، چراکه جواب صحیح و غلط وجود ندارد؛
۳. در مورد حفظ پرسشنامه‌ها به صورت محرمانه نزد محقق اطمینان داده شد که نتایج در اختیار مربیان و شرکت‌کنندگان قرار داده نمی‌شود؛
۴. به علت شرایط سنی نوآموزان و حساسیت‌های روحی و روانی موجود از ورزشکاران خواسته شد که نام و نام خانوادگی خود را در پرسشنامه درج نکنند؛
۵. به تمامی

سؤالات ورزشکاران هنگام پاسخگویی به سؤالات پرسشنامه‌ها، راهنمایی لازم انجام پذیرفت (به‌علت شرایط سنی و احتمال مبهم و گنگ بودن سؤالات برای نوآموزان)؛ ۶. نکات ۱ تا ۳، هنگام توزیع پرسشنامه‌های خودکارآمدی مربیان نیز رعایت شد.

آزمودنی‌های تحقیق

جامعه پژوهش حاضر کلیه دانش‌آموزان ورزشکار مدارس فوتبال شهر تهران بودند. با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی و مراجعه به جدول مورگان و به روش طبقه‌ای ۲۲۵ ورزشکار دانش‌آموز مدارس فوتبال رده سنی ۱۴-۱۲ سال و ۲۵ مربی به‌عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. این پژوهش پس از هماهنگی‌های لازم با اداره آموزش و پرورش و همچنین مدیران مدارس، در ۲ مدرسه ابتدایی و ۶ مدرسه فوتبال در استان البرز انجام پذیرفت. پرسشنامه‌های لذت‌بخشی و خودکارآمدی نوآموزان و مربیان در ۳ نوبت با فاصله زمانی مشخص توزیع شد (قبل از شروع آموزش، در اواسط مراحل آموزش، انتهای آموزش‌های لازم و یادگیری دانش‌آموزان).

ابزار اندازه‌گیری

پرسشنامه ویژگی‌های فردی نمونه‌های پژوهش: شامل سن، و سابقه فعالیت ورزشی است. پرسشنامه خودکارآمدی جسمانی ریز تحلیل بندورا (PSE)^۱: این پرسشنامه شامل ۱۰ تکنیک پایه فوتبال است که آزمودنی‌ها براساس میزان توانایی و اعتماد به نفس ویژه خود (احساس خودکارآمدی) در هر یک از مهارت‌ها نمره‌ای بین ۰-۱۰ را به خود اختصاص دادند و در نهایت نمره خودکارآمدی هر فرد با تقسیم حاصل جمع نمره‌ها بر تعداد تکنیک‌ها به‌دست آمد. در پژوهش حاضر نیز ثبات درونی این پرسشنامه با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ $0/916 =$ به‌دست آمد. در ضمن سؤالات پرسشنامه‌ها طوری طراحی شده است که برای دانش‌آموزان ۱۲ تا ۱۴ ساله قابل فهم باشد و افراد بتوانند به‌راحتی به پرسشنامه پاسخ دهند.

مقیاس لذت‌بخشی فعالیت‌های بدنی (AACES)^۲: که توسط کندزیرسکی و کارلو (۲۳) برای رده سنی دانشجویان دانشگاهی ساخته شده بود. این پرسشنامه توسط متل و همکاران (۳۷) برای رده سنی مدارس در قالب ۱۶ سؤال و روی پیوستار ۵ ارزشی لیکرت خیلی کم تا خیلی زیاد مورد استفاده قرار گرفت. این پرسشنامه دارای ۲ خرده‌مقیاس است. لذت‌بخشی درس تربیت بدنی: نمره عبارت ۱ تا ۴

1. Physical Self-Efficacy Questionnaire
2. Physical Activity Enjoyment Scale

پرسشنامه که از مقیاس لذت‌بخشی فعالیت بدنی کندزیرسکی و کارلو (۲۳) برگرفته شده و در مقیاس فاصله‌ای اندازه‌گیری می‌شود. لذت‌بخشی فعالیت بدنی: میانگین نمره عبارت‌های ۱۴، ۱۳، ۱۶، ۱۵، ۱۱، ۱۰، ۹، ۸، ۷، ۶، ۵، ۱۲ پرسشنامه که از مقیاس لذت‌بخشی فعالیت بدنی کندزیرسکی و کارلو (۲۳) برگرفته شده و در مقیاس فاصله‌ای اندازه‌گیری می‌شود. ثبات درونی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ بدین شرح به دست آمد: لذت‌بخشی $0/921 =$ و برای خرده‌مقیاس‌های آن شامل لذت‌بخشی درس تربیت بدنی $0/833 =$ و افزایش آن به $0/891 =$. پس از حذف سؤال ۱۶، و لذت‌بخشی فعالیت بدنی ($0/901 =$). پژوهش‌های گذشته نیز روایی این پرسشنامه را تأیید کرده‌اند و مک‌کارتی و همکاران (۳۵) و دیشمن و همکاران (۸) نیز ثبات درونی این پرسشنامه را به ترتیب $0/85$ و $0/84$ گزارش کرده‌اند.

در ضمن سؤالات پرسشنامه‌ها طوری طراحی شده است که برای دانش‌آموزان ۱۲ تا ۱۴ ساله قابل فهم باشد و افراد بتوانند به راحتی به پرسشنامه پاسخ دهند. در نهایت پرسشنامه ۲۴ گزینه‌ای خودکارآمدی مربیان که توسط فلتر و همکاران در خارج از کشور تهیه و ثبات درونی آن برابر با $0/78$ گزارش شده است و بعد از ترجمه و روایی محتوای آن توسط استادان صاحب‌نظر در تربیت بدنی تأیید شده است، استفاده شد. پاسخ‌نامه به صورت اعداد از صفر تا نه ($0-9$) برای هر جواب بوده و میزان اطمینان از کم (0) تا زیاد (9) مشخص شده است و مربیان می‌توانند میزان اطمینان و باور خود را بین دو مقیاس، عدم اطمینان تا اطمینان زیاد مورد ارزیابی و سنجش قرار دهند. در پژوهش حاضر نیز ثبات درونی این پرسشنامه با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ بدین شرح به دست آمد: خودکارآمدی مربی ($0/951 =$) و برای خرده‌مقیاس‌های آن شامل راهبرد ($0/781 =$) و افزایش آن به ($0/821 =$) پس از حذف سؤال ۹، انگیزه ($0/812 =$) و افزایش آن به ($0/871 =$) پس از حذف سؤالات ۳ و ۱۶، ساختار شخصیت ($0/743 =$) و افزایش آن به ($0/789 =$) پس از حذف سؤال ۱۲، تکنیک‌های آموزشی ($0/822 =$) و افزایش آن به ($0/848 =$) پس از حذف سؤال ۸.

روش آماری

برای تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده، ابتدا در سطح توصیفی با استفاده از شاخص‌های آماری به توصیف و تلخیص ویژگی‌های جمعیت‌شناختی افراد نمونه در تحقیق شامل وضعیت سنی و سابقه ورزشی پرداخته شد. آزمون آلفای کرونباخ برای محاسبه پایایی ابزارها استفاده شد. تحلیل واریانس و آزمون‌های میانگین دو جامعه برای مقایسه متغیرهای تحقیق در گروه‌های جمعیت‌شناختی و به‌منظور

آزمودن معناداری میان متغیرهای مشاهده‌گر^۱ و متغیرهای مکنون^۲ و همچنین برازش مدل‌های اندازه‌گیری به‌دست‌آمده از تحلیل عاملی تأییدی^۳ استفاده شده است. سپس به‌منظور بررسی همبستگی میان متغیرهای تحقیق از آزمون همبستگی پیرسون و در نهایت نیز به‌منظور بررسی روابط بین متغیرهای تحقیق از مدل معادلات ساختاری (SEM)^۴ با استفاده از نرم‌افزار لیزرل^۵ استفاده شد.

یافته‌ها

همان‌طور که جدول ۱ نشان می‌دهد میانگین سنی دانش‌آموزان این پژوهش ۱۲/۵۴ سال، میانگین سنی مربیان نیز ۲۹/۸۴ سال، میانگین سابقه ورزشی دانش‌آموزان ۳/۱۸ سال و میانگین سابقه مربیگری مربیان نیز ۶/۹۲ سال است.

جدول ۱. توصیف ویژگی‌های آزمودنی‌ها

ورزشکاران		مربیان		
سن	سابقه ورزشی	سن	سابقه مربیگری	
۱۲/۵۴	۳/۱۸	۲۹/۸۴	۶/۹۲	میانگین
۰/۷۶	۱/۷	۷/۹	۶/۴	انحراف استاندارد
۱۲	۰	۲۴	۳	کمترین
۱۴	۸	۴۸	۲۷	بیشترین

همان‌طور که جداول آمار توصیفی نشان می‌دهد، با توجه به طیف ۱۰ تایی لیکرت، متغیر خودکارآمدی مربیان و ابعادش و همچنین خودکارآمدی دانش‌آموزان در وضعیت نسبتاً مناسبی قرار دارند، زیرا میانگین آنها در بازه ۷ و ۸ قرار دارد. همچنین با توجه به طیف ۵ تایی لیکرت متغیر لذت‌بخشی در وضعیت مناسبی قرار دارد، زیرا مقدار میانگین برابر با ۴/۶ است (جدول ۲).

نتایج آزمون همبستگی اسپیرمن نشان داد که در هر si مرحله از اندازه‌گیری بین سن با میزان لذت‌بخشی ورزشکاران رابطه معناداری وجود ندارد. همچنین بین سابقه با لذت‌بخشی ورزشکاران رابطه معناداری مشاهده نشد.

1. Observer Variable
2. Latent Variable
3. Confirmatory factor analysis
4. Structural Equation Modeling
5. LISREL Software

جدول ۲. بررسی آمار توصیفی متغیرهای تحقیق

متغیر	خرده‌مقیاس	علامت اختصاری	میانگین	انحراف معیار
خودکارآمدی مربیان		^۱ SE.CO	۷/۹۴۹۱	۰/۵۷۹۷۳
	راهبرد	^۲ STR	۷/۹۱۲۰	۰/۶۲۱۲۷
	انگیزه	^۳ MOT	۷/۹۳۰۰	۰/۶۳۵۹۲
	ساختار شخصیت	^۴ PER	۷/۹۷۶۰	۰/۶۱۱۴۶
	روش‌های آموزشی	^۵ EDU	۷/۹۹۲۰	۰/۶۱۴۵۰
لذت‌بخشی		^۶ ENJOY	۴/۶۱۸۴	۰/۵۴۵۷۸
	لذت‌بخشی درس تربیت بدنی	^۷ ENJ1	۴/۶۶۶۷	۰/۵۴۶۹۱
	لذت‌بخشی فعالیت بدنی	^۸ ENJ2	۴/۵۶۳۲	۰/۵۸۵۷۸
خودکارآمدی دانش‌آموزان		^۹ SE.ATH	۸/۰۱۸۷	۱/۵۷۴۷۵

نتایج آزمون فریدمن نشان داد که بین میزان لذت‌بخشی ورزشکاران در ابتدا، اواسط و انتهای دوره آموزش مهارت‌ها تفاوت معناداری وجود دارد و بدین ترتیب میزان آن در انتهای دوره بیشتر از مراحل اول و دوم بوده است. همچنین در دوره دوم اندازه‌گیری بیشتر از اندازه‌گیری اول بوده است. همچنین نتایج آزمون فریدمن نشان داد که بین میزان خودکارآمدی ورزشکاران در ابتدا، اواسط و انتهای دوره آموزش مهارت‌ها تفاوت معناداری وجود دارد و بدین ترتیب که میزان آن در انتهای دوره بیشتر از مراحل اول و دوم بوده است. در دوره دوم از اندازه‌گیری نیز بیشتر از اندازه‌گیری اول بوده است.

نتایج آزمون ویلکاکسون با مقایسه دوبه‌دوی اندازه‌گیری‌های لذت‌بخشی نشان می‌دهد که تفاوت موجود بین اندازه‌گیری اول با دوم و اندازه‌گیری دوم با سوم معنادار نیست. درحالی‌که تفاوت بین میزان لذت‌بخشی ورزشکاران در بین اندازه‌گیری اول و دوم تفاوتی معنادار دارد. نتایج آزمون ویلکاکسون با مقایسه دوبه‌دوی اندازه‌گیری‌های خودکارآمدی جسمانی دانش‌آموزان نشان داد که تفاوت موجود بین اندازه‌گیری اول با دوم، اندازه‌گیری اول با سوم، و اندازه‌گیری دوم با سوم معنادار است.

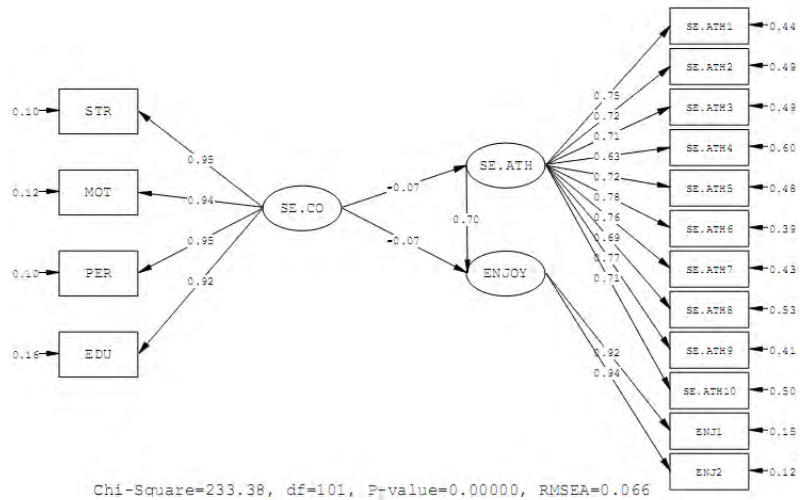
1. Coaching Efficacy
2. Strategy
3. Motivation
4. Personality Characters
5. Educational Techniques
6. Enjoyment
7. Physical Education Curriculum Enjoyment
8. Physical Activity Enjoyment
9. Athlete's Self-Efficacy

تحلیل عاملی تأییدی متغیرهای پژوهش

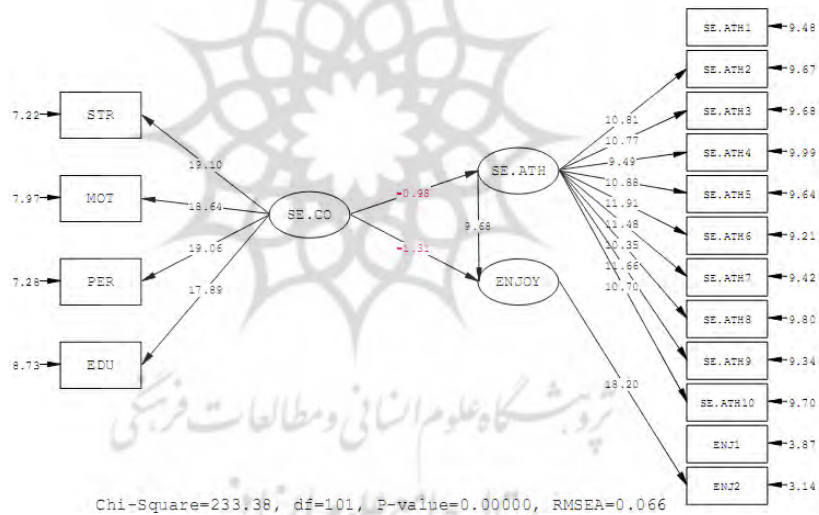
در شکل ۲ بارهای عاملی هر یک از سؤالات تحقیق مشاهده می‌شود. به عبارت دیگر بار عاملی نشان‌دهنده میزان همبستگی هر متغیر مشاهده‌گر (سؤال پرسشنامه) با متغیر مکنون (عامل‌ها) است. برای مثال بار عاملی سؤال اول در بُعد لذت‌بخشی درس تربیت بدنی ۰/۷۱ است. به عبارت دیگر، سؤال اول تقریباً ۵۰ درصد از واریانس بُعد لذت‌بخشی درس تربیت بدنی را تبیین می‌کند. مقدار ۰/۵۰ نیز مقدار خطاست (مقدار واریانسی که توسط سؤال اول قابل تبیین نیست، واضح است که هرچه مقدار خطا کمتر باشد ضرایب تعیین بالاتر و همبستگی بیشتری بین سؤال و عامل مربوطه وجود دارد). مقدار ضریب تعیین عددی بین ۰ و ۱ است که هرچه به سمت ۱ نزدیک شود، مقدار تبیین واریانس بیشتر می‌شود. شکل ۳ نیز معناداری ضرایب و پارامترهای به‌دست‌آمده مدل اندازه‌گیری متغیر لذت‌بخشی را نشان می‌دهد که تمامی ضرایب به‌دست‌آمده معنادار شده‌اند.

مدلسازی معادلات ساختاری

مدل‌های ساختاری همان مدلسازی معادلات ساختاری تحقیق یا به عبارت دیگر بررسی متغیرهای مکنون برون‌زا و درون‌زا به‌طور همزمان است. شکل‌های ۱ و ۲ میزان تأثیر متغیر مکنون برون‌زا (خودکارآمدی مریبان) را بر متغیرهای مکنون درون‌زا (خودکارآمدی دانش‌آموزان و لذت‌بخشی) نشان می‌دهد (شکل‌های ۱ و ۲). چنانچه عدد معناداری آزمون (ضرایب T) در آزمون رگرسیون بیشتر از ۱/۹۶ شود، رابطه معنادار می‌شود. یافته‌های حاضر حاکی از معناداری رابطه خودکارآمدی دانش‌آموزان بر لذت‌بخشی با ضریب تأثیر ۰/۷۰ و میزان معناداری ۹/۶۸ و عدم معناداری رابطه خودکارآمدی مریبان بر خودکارآمدی دانش‌آموزان با ضریب تأثیر ۰/۰۷- و میزان معناداری ۰/۹۸-، و خودکارآمدی مریبان بر لذت‌بخشی با ضریب تأثیر ۰/۰۷- و میزان معناداری ۱/۳۱- است. با توجه به یافته‌های مدل معادلات ساختاری، اولاً خروجی نرم‌افزار نشان‌دهنده مناسب بودن مدل ساختاری برازش‌یافته برای آزمون فرضیات هستند (نسبت χ^2 به df بالای ۳ است). میزان $RMSEA = ۰/۰۶۶$ نیز نشان‌دهنده مناسب بودن برازش مدل ساختاری است. به عبارت دیگر داده‌های مشاهده‌شده تا میزان زیادی منطبق بر مدل مفهومی تحقیق است. مقدار GFI، AGFI و NFI به ترتیب برابر با ۰/۸۴، ۰/۸۹ و ۰/۹۳ است که نشان‌دهنده برازش نسبتاً مناسب مدل است.



شکل ۱. مدل در حالت ضرایب تخمین استاندارد



شکل ۲. مدل در حالت ضرایب معناداری

بحث و نتیجه گیری

در پژوهش مک اولی و همکاران (۳۳) گزارش شده است که خودکارامدی بالاتر به سلامت و روحیه مثبت بیشتر در ورزشکاران منجر خواهد شد و این پژوهش از نظریه اجتماعی شناختی بندورا (۵)

حمایت می‌کند که در آن ارتباط متقابلی بین خودکارآمدی و لذت وجود دارد. از طرفی دیگر، در هر سطحی، نقش مربی یک نقش مرکزی و کاملاً تأثیرگذار است. یک مربی مسئول آموزش، انگیزه و توسعه فردی بازیکنان است. خودکارآمدی مربی ممکن است مؤثرترین سازه روان‌شناختی در روان‌شناسی ورزش باشد. بنابراین مسلماً ارزش دارد که حس کارآمدی مربی را افزایش داد (۱۲). چهار منبع اولیه خودکارآمدی مربیان را می‌توان میزان تجربیات مربیگری و آمادگی، موفقیت قبلی، مهارت ورزشی بازیکنانش، و حمایت دانست. به‌طور کلی، سوابق برد و باخت، سال‌های مربیگری، توانایی مشاهده‌شده تیم، حمایت جامعه به‌طور معناداری حداقل با بعد کارآمدی مربیگری در ارتباط است (۱۱).

در تحقیق حاضر نیز یافته‌ها در قیاس با یافته‌های پیشین بحث‌برانگیز است. یافته‌های حاضر نشان داد تأثیر خودکارآمدی مربیان بر خودکارآمدی دانش‌آموزان $0/07-$ و میزان معناداری آن $0/98-$ است که این میزان حاکی از عدم تأثیر معنادار خودکارآمدی مربیان بر خودکارآمدی دانش‌آموزان است. همچنین زیمرمن^۱ (۴۷)، غلامی و حسین چاری (۲)، حسینی کشتان و رمضانی‌نژاد (۱۳)، مارتینز^۲ و ایلینوویز (۳۱)، و پرایس^۳ (۴۰) در تحقیقات خود نشان دادند که خودکارآمدی در شاگردان به‌طور مثبت به انگیزش، سطح تلاش و استقامت در گروه وابسته است. همچنین او نتیجه گرفت هرچه خودکارآمدی مربیان بالاتر باشد، شاگردان آنها خودکارآمدی بالاتری خواهند داشت، زیرا ارزیابی شاگردان از خود بیشتر به اعمال مربیان آنها بستگی دارد و این یافته با یافته حاضر مبنی بر عدم تأثیر معنادار میزان خودکارآمدی مربیان بر خودکارآمدی ورزشکاران جوان در هر سه مرحله از اندازه‌گیری، همخوانی نداشت. شاید اختلاف به‌وجودآمده در یافته‌های حاضر و پیشین به‌دلیل تفاوت‌های روش‌های آماری باشد، چراکه در تحقیقات یادشده از روش‌های همبستگی و رگرسیون استفاده شده ولی در تحقیق حاضر ارتباط علی متغیرها به بهره‌گیری از تحلیل معادلات ساختاری بررسی شده است. در هر صورت مطالعه متغیرهای حاضر به لحاظ اهمیت آنها باید مورد توجه پژوهشگران جهت انجام در جامعه آماری مختلف سنی، و رشته ورزشی باشد. همچنین یافته‌های حاضر نشان داد، تأثیر خودکارآمدی مربیان بر لذت‌بخشی $0/07-$ و میزان معناداری آن $1/31-$ است که این میزان حاکی از عدم تأثیر معنادار خودکارآمدی مربیان بر لذت‌بخشی فعالیت بدنی دانش‌آموزان است. همچنین به‌نظر می‌رسد در این زمینه تا کنون پژوهشی صورت نپذیرفته است. ولی در پژوهش‌هایی که تا حدی مشابه با این مسئله

-
1. Zimmerman
 2. Martinez
 3. Price

است، غلامی و حسین چاری (۲) گزارش کردند که برخی از ابعاد تعامل معلم- دانش‌آموز و انتظارات معلم به صورت مستقیم قدرت پیش‌بینی شادمانی را دارند. پرایس (۴۰) نشان داد رفتارهای تحول‌گرای مربیان با لذت‌بخشی ورزشکاران ارتباط مثبت و معناداری دارد. برای^۱ و همکاران (۶) نیز گزارش کردند که سبک رهبری حمایت اجتماعی و ساختاری تأثیر مثبت و معناداری بر افزایش لذت‌بخشی از فعالیت جسمانی افراد خواهد داشت که به طور کلی با یافته حاضر مبنی بر اینکه در هر سه مرحله از اندازه‌گیری خودکارآمدی مربیان بر میزان لذت‌بخشی ورزشکاران تأثیر معناداری نمی‌گذارد، همخوانی ندارند. همچنین یافته‌های حاضر نشان داد تأثیر خودکارآمدی دانش‌آموزان بر لذت‌بخشی ۰/۷۰ و میزان معناداری آن ۹/۶۸ است که این میزان حاکی از تأثیر مثبت و معنادار خودکارآمدی جسمانی بر لذت‌بخشی فعالیت بدنی دانش‌آموزان است. همچنین شافر و ویس (۴۳)، هو و همکاران (۱۴)، پرایس (۴۰)، کالاجا (۲۲)، مک کارتی و همکاران (۳۵)، مک دونالد (۲۵) و مالت (۲۶) در پژوهش‌های خود دریافتند که ورزشکاران با میزان ادراک بهتری نسبت به توانایی ورزشی، عزت نفس و کارآمدی بالاتر، لذت ورزشی بیشتری را تجربه می‌کنند و این یافته با یافته حاضر همخوانی دارد. شایان توضیح اینکه، تجزیه و تحلیل یافته‌های پژوهش نشان داد که در هر سه مرحله از اندازه‌گیری میزان خودکارآمدی ورزشکاران جوان بر میزان لذت‌بخشی آنها از فعالیت ورزشی خود تأثیر مثبت و معناداری وجود دارد و با ادامه بررسی نتایج موجود مشخص شد که میزان تأثیر خودکارآمدی ورزشکاران جوان بر لذت‌بخشی در مرحله سوم از اندازه‌گیری از مراحل اول و دوم بیشتر بوده است. همچنین در مرحله دوم از مرحله اول بیشتر بوده است. شاید دلیل این امر نیز ارتقای مهارت‌ها و به دنبال آن افزایش خودکارآمدی ورزشکاران بوده باشد که به افزایش تدریجی لذت‌بخشی فعالیت بدنی منجر شده است.

با توجه به یافته‌های حاضر و پیشین و چالشی بودن بحث‌های مطرح‌شده به طور کلی می‌توان گفت موضوع خودکارآمدی می‌بایست مورد توجه مربیان و آموزش‌دهندگان باشد، چراکه مطابق با یافته‌های پیشین مبنی بر اینکه که میزان احساس خودکارآمدی مربیان و ورزشکاران بر عملکرد ورزشکار تأثیری معنادار دارد (۳۹، ۱۰، ۹) و نیز تأثیر معنادار و مثبت عملکرد بر رضایت‌مندی و لذت فعالیت بدنی (۲۱)، ۲۰، ۱۸، ۱۷) می‌توان گفت که در تبیین میزان لذت‌بخشی فعالیت بدنی کارآمدی نیز به طور غیرمستقیم حائز اهمیت است.

به‌عبارت دیگر، تفاوت بین میزان لذت‌بخشی ورزشکاران در اندازه‌گیری اول با سوم معنادار است و میزان آن در اندازه‌گیری سوم افزایش یافته است. همان‌طور که مشخص است میزان لذت‌بخشی و همچنین میزان خودکارآمدی ورزشکاران در انتهای دوره که تمرینات مربوط به مهارت‌ها به ورزشکاران آموزش داده شده بود، نسبت به اواسط دوره و ابتدای دوره به‌طور معناداری بیشتر بوده است. در ارتباط با میزان خودکارآمدی ورزشکاران که طبیعی به‌نظر می‌رسد، زیرا با توجه به تمریناتی که ورزشکاران داشته‌اند و به موازات این تمرینات و بهبود عملکرد ورزشکاران در زمینه انجام مهارت‌ها، میزان خودکارآمدی ورزشکاران در ارتباط با مهارت‌های مورد نظر بیشتر شده باشد، البته این مسئله نیز تأییدکننده این است که تمرینات مربوط به مهارت‌ها به‌خوبی طرح‌ریزی شده بوده است. همچنین به‌خوبی بر میزان مهارت ورزشکاران تأثیر داشته است و در نهایت اینکه ورزشکاران به‌خوبی این مسئله را درک کرده بودند.

بنابراین با توجه به تأثیر خودکارآمدی بر لذت‌بخشی ورزشکاران جوان به مربیان و دست‌اندرکاران تیم‌ها و مدارس ورزشی پیشنهاد می‌شود تا از طریق برگزاری دوره‌ها و کلاس‌های کوتاه‌مدت روان‌شناسی، به تقویت مهارت‌های روانی و افزایش میزان خودکارآمدی ورزشکاران اقدام کنند. همچنین پیشنهاد می‌شود بر میزان لذت‌بخشی ورزشکاران به‌خصوص ورزشکاران جوان و نوجوان توجه شود، زیرا لذت‌بخشی از فعالیت جسمانی به‌عنوان منبع مهم مشارکت و همچنین ادامه مشارکت ورزشکاران است. به‌علاوه، پیشنهاد می‌شود تا با توجه به تأثیر خودکارآمدی ورزشکاران بر عملکرد، و همچنین عملکرد بر میزان خودکارآمدی که یک رابطه دوطرفه است، مربیان باشگاه‌ها و مدارس ورزشی که با ورزشکاران جوان و نوجوان که تازه به ورزش روی آورده‌اند سروکار دارند، بر آموزش تمرینات پایه و مهارت‌های ابتدایی مربوط به رشته ورزش خود تأکید فراوانی داشته باشند تا از این طریق نه تنها بر میزان خودکارآمدی افراد و همچنین عملکرد آنها، بلکه بر میزان لذت‌بخشی از فعالیت جسمانی و همچنین مشارکت و ادامه مشارکت ورزشی ورزشکاران نوجوان افزوده شود.

منابع و مأخذ

۱. ابوالقاسمی، عباس (۱۳۹۰)، ارتباط تاب‌آوری، استرس و خودکارآمدی با رضایت از زندگی در دانش‌آموزان دارای پیشرفت تحصیلی بالا و پایین، نشریه مطالعات روان‌شناختی، ۷(۳): ص ۱۵۱-

۲. غلامی، سمیه؛ حسینچاری، مسعود (۱۳۹۰)، پیش‌بینی شادمانی دانش‌آموزان با توجه به ادراک آن‌ها از انتظارات معلم، نحوه تعامل معلم و خودکارآمدی، مجله مطالعات آموزش و یادگیری، ۳(۱): ص ۸۷-۱۰۹.

۳. مارتنز، رینر (۱۳۸۵)، روان‌شناسی ورزشی، راهنمای مربیان، ترجمه محمد خیبری، چاپ اول، تهران، انتشارات کمیته ملی المپیک، ص ۹۸-۱۰۹.

4. Bandura, A. 1986. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. Pp. 12-40.
5. Bandura, A. 1997. Social Learning Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A., 1997. Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review* .84, 191-215.
6. Braya, S.R., Millena, J.A., Eidsnessb, J., Leuzinger, C. (2005). The effects of leadership style and exercise program choreography on enjoyment and intentions to exercise, *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 415° 425.
7. Dborah, L. Feltz & Cathy, D. Lirgg. 1993. Self-efficacy Beliefs of Athletes, Teams and Coaches. Robert N. pp. 17-33.
8. Dishman R. K., Motl R. W., Saunders R., Felton G., Ward D. S., Dowda M., Pate R. R. (2005). Enjoyment mediates effects of a school-based physical-activity intervention. *Med Sci Sports Exerc*, 37(3): 478-87.
9. Dithurbide, L. (2009). Examining the Influence of Team-Referent Causal Attributions and Team Performance on Collective Efficacy: A Multilevel Analysis, *Small Group Research*, 40(5): 491-507.
10. Edmonds, W. (2009). the Role of Collective Efficacy in Adventure Racing Teams, *Small Group Research*. Thousand Oaks: 40(2): 163.
11. Feltz, D.L. (1999). A Conceptual Model of Coaching Efficacy. *Journal of Education Psychology*. 91, 765-776.
12. Feltz, D.L., & Short, S.E., & Sullivan, P.J. (2008). Self-efficacy in Sport. *Human Kinetics Press*. Hu, L., Motl, R., McAuley, E., Konopack, J.F., 2007, effects of self-efficacy on physical activity enjoyment in college-aged women, *International Journal of Behavioral Medicine*, 14(2): 92° 96.
13. HoseiniKeshtan, M., Ramzaninezhad, R. (2010). The Relationship Between Collective Efficacy and Coaching Behaviors in Professional Volleyball League of Iran Clubs, *World Journal of Sport Sciences*, 3(1): 1-6.
14. Hu, L., Motl, R.W., McAuley, Edward., and Konopack, J.F. (2007). Effects of Self-Efficacy on Physical Activity Enjoyment in College-Aged Women. *International Journal of Behavioral Medicine*, 14(2): 92° 96.
15. Jerome, G. J., Marquez, D. X., McAuley, E., Canaklisova, S., Snook, E., & Vickers, M. (2002). Self-efficacy effects on feeling states in women. *International Journal of Behavioral Medicine*, 9, 139° 154.

16. Johnson, N. A., & Heller, R. F. (1998). Prediction of patient non-adherence with home-based exercise for cardiac rehabilitation: the role of perceived barriers and perceived benefits. *Preventive Medicine*, 27, 56-64.
17. Jowett, S. (2001). The psychology of interpersonal relationships in sport: The coach-athlete relationship. Unpublished doctoral dissertation. University of Exeter, UK. Pages 66-78.
18. Jowett, S. and Cockerill, I. M. (2002). Incompatibility in the coach ° athlete relationship. In I. M. Cockerill (Ed.). *Solutions in Sport Psychology*. London: Thomson Learning. pp. 16° 31.
19. Jowett, S., Meek G.A. (2000). The coach-athlete relationship in married couples: An exploratory content analysis. *Sport Psychologist*, 14(2): 157-175.
20. Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART ° Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14, 245° 257.
21. Jowett, S., Paull, G., Pensgaard, A., Hoegmo, P., & Riise, H. (2005). Coach-athlete relationship. In J. Taylor & G. Wilson (Eds.), *Applying sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetic. pp. 153-170.
22. Kalaja, S. Jaakkola, T. Liukkonen, J. Watt A. (2010). The Role of Gender, Enjoyment, Perceived Physical Activity Competence, and Fundamental Movement Skills as Correlates of the Physical Activity Engagement of Finnish Physical Education Students, *Scandinavian sport studies forum*, 1, 69° 87.
23. Kendzierski, D., & DeCarlo, K. (1991). Physical activity enjoyment scale: Two validation studies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 50° 64.
24. Lent, W., Taveira, M., Sheu, H., & Singley, D. (2009). Social cognitive predictors of academic adjustment and life satisfaction in Portuguese college students: A longitudinal analysis, *Journal of Vocational Behavior*, 74(2): 190-198.
25. Macdonald, D.J. (2010). The role of enjoyment, motivational climate, and coach training in promoting the positive development of young athletes, A thesis submitted to the School of Kinesiology and Health Studies in conformity with the requirements for the degree of Doctor of Philosophy Queen s University Kingston, Ontario, Canada. Pages 88-93.
26. Maleté, L. (2006). Goal Orientations, Sport Ability, Perceived Parental Influences and Youths Enjoyment of Sport and Physical Activity in Botswana, *International Journal of Applied Sports Sciences*, 18(2): 89-107.
27. Manouchehri, J., Tojari, F., & Samiei, S. (2014). Validation of an instrument to measure Iranian students enjoyment in physical education curriculum. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*, 4(S3): 57-62.
28. Manouchehri, J., Tojari, F., & Soheili, B. (2013). Confirmatory Factor Analysis: The Coaching Efficacy Scale (CES) in Iranian Sports Leagues. *Advances in Environmental Biology*, 7(14): 4709-4713.
29. Manouchehri, J., Tojari, F., Soheili, B., & Samiei, S. (2014). Comparing Iranian Student s Enjoyment of Physical Activity at the Beginning, Middle and End of Physical Education

- Curriculum. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*, 4(S4): 273-279.
30. Manouchehri, J., Tojari, F., Soheili, B., & Samiei, S. (2014). Comparing Iranian Students' Efficacy at the Beginning, Middle and End of Physical Education Curriculum. *Vidyabharati International Interdisciplinary Research Journal*, 3(2): 112-118.
31. Martinez, R., Illinois, C. (2010). Investigation of the effects of team coaching, performance feedback and collective efficacy on small group performance, a thesis submitted to the faculty of the graduate school in candidacy for the degree of Master of Arts, Loyola University Chicago. Pages 48-49.
32. McAuley, E., & Blissmer, B. (2000). Self-efficacy determinants and consequences of physical activity. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 28, 85° 88.
33. McAuley, E., Elavsky, S., Jerome, G. J., Konopack, J. F., & Marquez, D. X. (2005). Physical activity-related well-being in older adults: Social cognitive influences. *Psychology and Aging*, 20, 295° 302.
34. McAuley, E., Talbot, H. M., & Martinez, S. (1999). Manipulating self-efficacy in the exercise environment in women: Influences on affective responses. *Health Psychology*, 18, 288° 294.
35. McCarthy, P.J., Jones, M.V., Clark-Carter, D. (2008). Understanding enjoyment in youth sport: A developmental perspective, *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 142° 156.
36. Motl, R. W., Berger, B. G., & Leuschen, P. S. (2000). The role of enjoyment in the exercise-mood relationship. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 347° 363.
37. Motl, R.W., Dishman, R.K., Saunders, R., Dowda, M., Felton, G., Pate, R.R. (2001). Measuring Enjoyment of Physical Activity in Adolescent Girls, *American Journal of Preventive Medicine*, 21(2): 110-117.
38. Myers, N.D., Feltz, D.L. Maier, K.S., Wolfe, E.W., & Reckase M.D. (2006). Athletes' Evaluations of their Head Coach's Coaching Competency. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77(1): 111-121.
39. Philippe, H. & Bosselut, G. (2007). Should the Coaches of Elite Female Handball Teams Focus on Collective Efficacy or Group Cohesion? *The Sport Psychology*, 21, 383-399.
40. Price, N., Morrison, N., Arnold, S. (2010). Life out of the Limelight: Understanding the Nonsporting Pursuits of Elite Athletes. *THE INTERNATIONAL JOURNAL OF SPORT AND SOCIETY*, 1(3): 69-79.
41. Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Lobel, M., & Simons, J. P. (1993a). Sources of enjoyment of youth sport athletes. *Pediatric Exercise Science*, 5, 275° 285.
42. Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., Simons, J. P., & Keeler, B. (1993b). An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 1° 15.
43. Shaffer, D.R., Wittes, E. (2006). Women Precollege Sports Participation, Enjoyment of Sports, and Self-esteem, Sex Roles, 55, 225° 232.
44. Soheili, B., Manouchehri, J., & Tojari, F. (2015). Variance Analysis of Coaching Efficacy and Coach-Athlete Relationship in Iranian Sports Leagues. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, 4(1s): 293-302.

45. Tojari, F., Manouchehri, J., & Samiei, S. (2014). Validation of an Instrument to Measure Iranian Student Physical Self-Efficacy in Football. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*, 4(S4): 287-291.
46. Tojari, F., Soheili, B., Manouchehri, J., Tavalae, A.A. (2015). Causal Relationship between Athletes Efficacy and Coach-Athlete Relationship in Iranian Sports Leagues. *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences*, 5(3): 235-240.
47. Zimmerman, B.J. (1995). Self-efficacy and Educational Development. In *Self-efficacy in Changing Societies*. Cambridge, England: Cambridge University Press. (Pp.202-231).

