

رشد و یادگیری حرکتی - ورزشی - تابستان ۱۳۹۵
دوره ۸، شماره ۲، ص: ۳۴۷-۳۶۱
تاریخ دریافت: ۹۳/۱۲/۰۶
تاریخ پذیرش: ۹۵/۰۵/۰۳

تعیین منابع اعتماد به نفس ورزشی در ورزشکاران نخبه پرورش اندام و ارتباط آن با تصویر بدنی

حسن کیائی^{۱*} - جعفر نوری بیگلویی^۲ - معصومه شجاعی^۳

۱. کارشناس ارشد، رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران
۲. دانشیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران

چکیده

هدف تحقیق حاضر تعیین منابع اعتماد به نفس ورزشی در ورزشکاران نخبه رشته ورزشی پرورش اندام و ارتباط این منابع با تصویر بدنی است. شرکت کنندگان این تحقیق را ۳۵ نفر از ورزشکاران شرکت کننده در مسابقات انتخابی تیم ملی پرورش اندام تشکیل می دادند. ابزار مورد استفاده برای جمع آوری اطلاعات شامل پرسشنامه منابع اعتماد به نفس ورزشی و پرسشنامه خودتوصیفی بدنی بود. روش های آماری مورد استفاده شامل آزمون های کولموگروف اسمیرنوف، تی تک نمونه ای، ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون تک متغیره با سطح معناداری ۰/۰۵ بود. نتایج نشان داد که نمایش توانایی ($M=6/451$ و $SD=0/787$) مهم ترین منبع اعتماد به نفس ورزشی در ورزشکاران نخبه رشته پرورش اندام است. همچنین نتایج نشان داد که ورزشکاران رشته پرورش اندام به لحاظ تصویر بدنی درک مثبتی از خود دارند ($P<0/001$) و $t(16/82) = 31/94$. در مورد همبستگی منابع اعتماد به نفس ورزشی و تصویر بدنی نتایج حاکی از این بود که بین همه منابع اعتماد به نفس ورزشی به جز تجارب مشاهده ای و سبک رهبری مربی با تصویر بدنی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و بالاترین میزان همبستگی متعلق به نمایش توانایی با تصویر بدنی است ($P<0/001$ ، $r=0/592$). همچنین نتایج نشان داد که تصویر بدنی این ورزشکاران پیش بینی کننده اعتماد به نفس ورزشی آنهاست ($P<0/001$ ، $\beta=0/520$ ، $t=3/497$ ، $P<0/001$). یافته های این تحقیق از مدل اعتماد به نفس ورزشی ویلی حمایت می کند.

واژه های کلیدی

توانمندی، خویشتن، شایستگی، شخصیت، مدل اعتماد به نفس ورزشی ویلی.

مقدمه

اطمینان به خود و باور داشتن توانایی‌ها، ظرفیت‌ها و تفاوت‌های خود را اعتمادبه‌نفس می‌نامند. اعتمادبه‌نفس در سال‌های طولانی و در اثر تجارب فرد از موقعیت‌های گوناگون شکل می‌گیرد. اعتمادبه‌نفس جزء مهارت‌های روانی پایه به حساب می‌آید (۱۳).

از موضوعات مهم حوزه روان‌شناسی، «شخصیت»^۱ و «خویشتن»^۲ است. از آنجا که هر انسانی منحصره‌فرد است، اهمیت این موضوع هستند (۷). به‌طور کلی شخصیت، بیانگر صفات، خصوصیات و رفتاری است که به‌عنوان منش انسانی به‌صورت دائمی تجلی می‌کند و منحصره‌فرد است. این ویژگی‌ها و خصوصیات رفتاری می‌توانند ذاتی یا اکتسابی باشند (۶). یکی از این ویژگی‌های مؤثر در شکل‌گیری شخصیت و رفتار فرد، اعتمادبه‌نفس است.

اما اعتمادبه‌نفس ورزشی «باور یا میزان اطمینان افراد به توانایی خود برای موفقیت در ورزش» تعریف شده است. ورزشکاران، مربیان و روان‌شناسان ورزشی معتقدند اعتمادبه‌نفس ورزشی از نیازهای روان‌شناختی اساسی است که موفقیت‌های ورزشی را تضمین می‌کند (۲۸). شاید بتوان گفت اعتمادبه‌نفس ورزشی مهم‌ترین عامل تأثیرگذار بر عملکرد ورزشی است (۶). هایلن و بنت^۳ (۱۹۷۶) در بررسی اعتمادبه‌نفس ورزشی کشتی‌گیران نخبه بیان کردند که این ویژگی روانی مهم‌ترین عامل متمایزکننده ورزشکاران موفق و ناموفق است (۲۰). مطالعات زیادی نشان داده‌اند که ورزشکاران با اعتمادبه‌نفس ورزشی از سطح عملکرد بهتری برخوردارند (۱۹). اصفهانی و همکاران (۱۳۹۰) رابطه معنادار و منفی را بین اعتمادبه‌نفس ورزشی با آشفتنگی و خلق‌وخوی ورزشکاران رشته انفرادی گزارش کردند (۱).

مدل ویلی (۲۰۰۱) یکی از بهترین مدل‌های اعتمادبه‌نفس ورزشی است که در حوزه روان‌شناسی ورزشی ایجاد شده و تکامل یافته است (۲۶). مدل اعتمادبه‌نفس ورزشی ویلی^۴ در تبیین ارتباط بین اعتمادبه‌نفس ورزشی عمومی و اعتمادبه‌نفس ورزشی وابسته به موقعیت بسیار مفید است. ویلی منابع اعتمادبه‌نفس ورزشی را در تسلط بر مهارت، نمایش توانمندی، آمادگی جسمانی - روانی، نمایش جسمانی، حمایت اجتماعی، تجارب مشاهده‌ای، رهبری مربی، آسایش محیطی و شرایط موافق معرفی

-
1. Personality
 2. Self
 3. Highlen and Bennett
 4. Vealeysport self-confidence model

می‌کند (۱۲). ویلی و همکاران (۲۰۰۴) در تحقیق خود گزارش کردند که تسلط بر مهارت و آمادگی بدنی و روانی مهم‌ترین منابع اعتمادبه‌نفس ورزشکاران رده‌های سنی مختلف در قبل، میان و بعد از فصل مسابقات هستند (۲۸).

ویلی و همکاران (۱۹۹۸) بیان کردند که شناسایی منابع اعتمادبه‌نفس ورزشکاران پیش از هر نوع مداخله‌ای برای تقویت اعتمادبه‌نفس حائز اهمیت است (۲۹). بنابراین با استفاده از رویکرد جدید اعتمادبه‌نفس ورزشی می‌توان میزان و نوع اعتمادبه‌نفس ورزشی ورزشکاران نخبهٔ رشتهٔ پرورش‌اندام را براساس معرفی چندبعدی بررسی کرد تا از عوامل اثرگذار بر اعتمادبه‌نفس اطلاعات کاربردی استخراج کرد.

اما نگرستن فرد به خود بدون داشتن قضاوت مشخص را «خودپنداره»^۱ یا «تصویر بدنی»^۲ می‌نامند (۱۸). با توجه به مدل سلسله‌مراتبی گالاهو، یکی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر خودپنداره و تصویر بدنی، اعتمادبه‌نفس است (۹)

خودپنداره ساختار چندبعدی است که با شایستگی جسمانی ادراک‌شده از دوران کودکی به بعد در ارتباط است. شایستگی ممکن است به‌عنوان توانایی فرد در دستیابی به خواسته‌های ویژه تلقی شود. شایستگی عامل مهمی در رشد خودپنداره محسوب می‌شود که در شرایط خاص ممکن است تأثیر مهم و شایان توجهی بر خودپنداره، عزت نفس، اعتمادبه‌نفس و شایستگی حقیقی داشته باشد. شایستگی تسهیل‌کنندهٔ اعتمادبه‌نفس است و اعتمادبه‌نفس موجب ایجاد دیدی مثبت به خود می‌شود. شایستگی ادراک‌شده و شایستگی حقیقی به افزایش اعتمادبه‌نفس منجر می‌شود و این امر پتانسیلی برای افزایش ابعاد خودپنداره محسوب می‌شود (۹).

خودپنداره از جنبه‌های مختلفی شامل اجتماعی، احساسی، بدنی و تحصیلی تشکیل شده است. یکی از عواملی که به‌طور ویژه ممکن است بر تصویر بدنی افراد اثر بگذارد، انجام فعالیت بدنی ورزش است. اگر فرد در راستای برنامه‌ریزی صحیح تمرینی به این هدف دست یابد، به‌طور حتم در تصویری که از بدنش دارد نیز تغییر ایجاد می‌شود. ممکن است فردی با هدف کاهش بافت چربی یا افزایش تودهٔ عضلات بدن خود مبادرت به انجام فعالیت بدنی و ورزش کند. بهرام و شفیع‌زاده (۱۳۷۹) مشاهده کردند که تصویر بدنی مردان فعال به‌طور معناداری بهتر از مردان غیرفعال و زنان فعال است (۳).

-
1. Self - concept
 2. Body image

برگس^۱ و همکاران (۲۰۰۶) نشان دادند که شش هفته تمرین ایروبیک، با بهبود برخی از مؤلفه‌های خودتوصیفی بدنی، مانند ظاهر بدنی و خودارزش بدنی همراه بوده است (۱۶). انگیزه بسیاری از افراد برای شرکت در تمرین با اهداف خودنمایشی بدین قرار است: کاهش وزن بدن، افزایش توده عضلانی، بهبود ظاهر بدنی، بهبود جایگاه اجتماعی ورزشکار و آمادگی جسمانی (۲۴).

فرایند خودنمایشی از دو عامل تشکیل شده است. انگیزه تأثیر که عامل شناختی این الگوست؛ به معنای تمایل فرد برای ایجاد یک اثر خاص در دیگران؛ با این انگیزه که دیگران او را چطور ارزیابی می‌کنند؟ بخش دوم، ساختار تأثیر است که بخش رفتاری در این الگو به‌شمار می‌آید و شامل تأثیر خاص و مطلوب مورد نظر فرد می‌شود، مثل رفتارها، فرایندها و راهبردهای به‌کاررفته به‌منظور ایجاد اثر مطلوب در دیگران (لیری و کووالسکی ۱۹۹۰، به نقل از نوریخس و همکاران).

بی‌شک یکی از رشته‌های ورزشی که با اهداف ذکرشده انجام می‌گیرد، پرورش‌اندام و بدنسازی است. امروزه پرورش‌اندام به یکی از رشته‌های ورزشی پرطرفدار در میان جوانان و حتی میانسالان تبدیل شده است (۱۹). آنیسون و مولر^۲ (۲۰۰۳) تأثیر تمرینات ورزشی را بر خودپنداره بررسی کردند. نتایج تحقیقات نشان داد که اجرای برنامه سه‌ماهه بدنسازی سبب افزایش معنادار خودپنداره بدنی در پسران و دختران شده است (۱۴). هارست^۳ و همکاران (۲۰۰۰) پی بردند که ورزشکاران باتجربه رشته پرورش‌اندام با اضطراب بدنی اجتماعی کمتری نسبت به ورزشکاران بی‌تجربه مواجه بوده‌اند (۲۱). این موضوع ممکن است متأثر از سطح بالای اعتمادبه‌نفس، انگیزه بالا و حمایت‌های اجتماعی از این ورزشکاران باشد. همچنین پیکیت^۴ و همکاران (۲۰۰۵) مشاهده کردند که ورزشکاران پرورش‌اندام رقابتی و غیررقابتی با تأکید بر ابعاد روانی و اجتماعی نسبت به گروه کنترل، ارزیابی مثبت‌تری از ظاهر بدنی خود نشان دادند و رضایت بیشتری از وضعیت بالاتنه خود داشتند (۲۵). نوریخس، شفیع‌نیا و کوهی (۱۳۸۹) به این نتیجه دست یافتند که بین خودنمایشی و نارضایتی بدنی ورزشکاران رقابتی رشته پرورش‌اندام رابطه منفی و معناداری وجود دارد (۱۰). این موضوع می‌تواند تصویر بدنی مثبت این ورزشکاران را منعکس کند. از طرفی شایستگی حرکتی نقش مهمی در رشد خودپنداره دارد. پشآبادی و همکاران (۱۳۸۹) نیز به این نتیجه رسیدند که خودپنداره ورزشکاران قدرتی در خرده‌مقیاس ظاهر بهتر

-
1. Burgess
 2. Annison & Muller
 3. Hurst
 4. Pickett

از سایر ورزشکاران و غیرورزشکاران است (۴). بنابراین یکی دیگر از موارد اهمیت انجام این تحقیق بررسی و شناخت عواملی است که تصویر بدنی پرورش اندام کاران نخبه را تشکیل می‌دهند. به عبارت دیگر ورزشکاران نخبه رشته پرورش اندام تصویر بدنی خود را چگونه ارزیابی می‌کنند؟

ویلسون^۱ و همکاران (۲۰۰۴) در تحقیق خود مشاهده کردند که تسلط بر مهارت، آمادگی بدنی- روانی و نمایش توانایی، مهم‌ترین منابع اعتماد به نفس ورزشکاران در رشته‌های تیمی و انفرادی هستند. آنها در تحقیقی که به وسیله پرسشنامه منابع کسب اعتماد به نفس ورزشی انجام داده بودند، مشاهده کردند که رفتار مربی کم‌اهمیت‌ترین منبع اعتماد به نفس ورزش در ورزشکاران ماهر بزرگسال است (۳۰). این موضوع می‌تواند با اتکای ورزشکاران حرفه‌ای به تجارب شخصی و در نتیجه بهره‌گیری کمتر از مربیان ارتباط داشته باشد. همچنین توسعه مهارتی ورزشکاران رشته‌های انفرادی پیش‌بینی‌کننده سطوح پایین‌تر حمایت اجتماعی مربی است و ورزشکارانی که از سطح مهارت بالاتری برخوردارند، از توجه بیشتر مربیان برخوردار نیستند. ماچیدا^۲ (۲۰۰۸) در بررسی چندبعدی منابع اعتماد به نفس در ورزشکاران دانشگاهی گزارش کرد که بیشتر ورزشکاران بر منابع کنترل‌شدنی اعتماد به نفس مانند آمادگی بدنی و ذهنی متکی‌اند (۲۲). آنتونیو پینیدا^۳ و همکاران (۲۰۱۳) در تحقیقی با عنوان «اضطراب پیش از رقابت و اعتماد به نفس در ورزشکاران ژیمناست قاره آمریکا»، گزارش کردند که شدت و جهت اضطراب شناختی به‌طور مثبت و معناداری با جهت و شدت اضطراب پیکری ارتباط دارد؛ این در حالی بود که ارتباط اعتماد به نفس با اضطراب شناختی به‌صورت معناداری منفی بود (۱۵). ماچیدا و همکاران (۲۰۱۲)، کمال‌گرایی، هدف‌گزینی تکلیف‌محور و جو انگیزشی تکلیف‌محور را به‌عنوان متغیرهای پیش‌بینی‌کننده اعتماد به نفس گزارش کردند (۲۳).

در داخل کشور نیز یوسفی و قانی (۱۳۸۴) در ارتباط بین جهت‌گیری هدفی و منابع کسب اعتماد به نفس در والیبالیست‌های شرکت‌کننده در سوپرلیگ کشور مشاهده کردند که در بین منابع هشت‌گانه اعتماد به نفس، عامل تسلط بر مهارت، شیوه رهبری مربی و نمایش توانایی نقش مهم‌تری دارند (۱۳). نتایج این تحقیق اتکا به سطح توانمندی و تکنیک فردی و همچنین بهره‌مندی از تاکتیک‌های ارائه‌شده توسط مربی را منعکس می‌کند. دولت‌آبادی و همکاران (۱۳۸۶) در بررسی منابع

-
1. Wilson
 2. Source of sport confidence questionnaire (SSCQ)
 3. Machida
 4. Antonio Pineda

پیش‌بینی‌کننده اعتمادبه‌نفس ورزشی در سطح عملکرد دختران ژیمناست، گزارش کردند که منبع موقعیت مطلوب در هر سه مقطع ابتدایی، راهنمایی و دبیرستان پیش‌بینی‌کننده سطح عملکرد دختران ژیمناستیک بود. حمایت اجتماعی در مقطع ابتدایی و خودابرازی بدنی و رفتار رهبری مربی در مقطع راهنمایی از منابع پیش‌بینی‌کننده سطح عملکرد دختران ژیمناستیک هستند (۵). عبدالعلی‌زاده و همکاران (۱۳۸۸) نیز در بررسی منابع اعتمادبه‌نفس ورزشی والیبالیست‌های جوان مشاهده کردند والیبالیست‌های نخبه جوان به‌منظور افزایش اعتمادبه‌نفس خود بیشتر بر منابع درونی مانند آمادگی بدنی تکیه داشتند (۸). این نتایج احتمالاً بیانگر این است که والیبالیست‌های کم‌سابقه و با سابقه تمرینی متوسط به منبع آمادگی-بدنی روانی بیشتر از سایر منابع در ایجاد اعتمادبه‌نفس خود وابسته‌اند و برعکس. ورزشکاران نخبه به منابع درونی مانند نمایش توانمندی متکی‌اند. عبدالعلی‌زاده و همکاران (۱۳۹۰) تسلط بر مهارت را قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده اعتمادبه‌نفس ورزشی کشتی‌گیران شرکت‌کننده در مسابقات قهرمانی کشور معرفی کردند (۷). ایرانمنش و همکاران (۱۳۹۳) نیز رابطه مثبت و معناداری را بین اعتمادبه‌نفس ورزشی و ابعاد مختلف انگیزش در ورزشکاران تنیس روی میز گزارش کردند (۲).

نکته حائز اهمیت این است که مطالعات داخلی و خارجی زیادی در خصوص اعتمادبه‌نفس ورزشی و تصویر بدنی انجام گرفته است، اما ارتباط این دو با هم در یک رشته ورزشی که هم تصویر بدنی و هم اعتمادبه‌نفس ورزشی افراد را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد، بررسی نشده است. با توجه به اینکه ممکن است اعتمادبه‌نفس ورزشکاران نخبه رشته پرورش‌اندام به‌طور مستقیم بر تصویر بدنی آنها تأثیر بگذارد، این سؤال مطرح می‌شود که آیا بین منابع اعتمادبه‌نفس ورزشی و تصویر بدنی ورزشکاران نخبه رشته پرورش‌اندام ارتباط وجود دارد؟

روش‌شناسی تحقیق

پژوهش حاضر از نوع تحقیقات توصیفی و همبستگی است. جامعه آماری تحقیق ورزشکاران شرکت‌کننده در مسابقات پرورش‌اندام انتخابی تیم ملی بودند. از این تعداد، ۳۵ نفر داوطلبانه مبادرت به تکمیل پرسشنامه‌های تحقیق حاضر کردند. در این تحقیق از دو پرسشنامه استفاده شد. پرسشنامه

اعتماد به نفس ورزشی (SSCQ)^۱ که شامل هفت خرده مقیاس آمادگی بدنی و ذهنی، نمایش توانایی، تجارب مشاهده‌ای، سبک رهبری مربی، خود ادراکی، آرامش محیطی و حمایت اجتماعی است و پایایی و اعتباری آن توسط شفیع‌زاده و بهرام (۱۳۸۸) در کشور صورت گرفته و پایایی زمانی ۰/۹۲ و ثبات درونی ۰/۹۳ برای آن گزارش شده است. همچنین پرسشنامه خودتوصیفی بدنی (PSDQ)^۲ شامل سه خرده مقیاس چربی بدن، کل بدن و ظاهر یا قیافه که پایایی آن توسط بهرام، شفیع‌زاده و صنعتگران (۱۳۷۹) حدود ۰/۹۰ برآورد شده است.

برای بررسی و تجزیه و تحلیل آماری اطلاعات خام به دست آمده از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. از آمار توصیفی برای محاسبه شاخص‌های مرکزی و پراکندگی مقیاس‌های کمی و در بخش آمار استنباطی از آزمون کولموگروف اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن داده‌ها، از آزمون تی تک‌نمونه‌ای برای مقایسه میانگین خرده مقیاس‌ها با میانگین فرضی واژ ضریب همبستگی پیرسون برای تعیین رابطه بین منابع اعتماد به نفس ورزشی با تصویر بدنی استفاده شد. به منظور بررسی اینکه اعتماد به نفس ورزشی می‌تواند پیش‌بینی‌کننده تصویر بدنی این ورزشکاران باشد یا خیر، از آزمون رگرسیون تک‌متغیره استفاده شد. سطح معناداری همه آزمون‌ها $P < 0/05$ تعیین شد. عملیات آماری نیز از طریق بسته نرم‌افزاری SPSS (نسخه ۱۸) انجام پذیرفت.

یافته‌های تحقیق

نتایج نشان می‌دهد که مهم‌ترین منبع اعتماد به نفس ورزشی در ورزشکاران رشته پرورش اندام نمایش توانایی‌ها ($M = 6/451$ و $SD = 0/787$) است و پس از آن به ترتیب آمادگی ذهنی و بدنی ($SD = 0/644$) و خود ادراکی ($M = 6/448$ ، $SD = 0/725$ و $M = 6/405$)، تجارب مشاهده‌ای ($SD = 1/081$ و $M = 6/229$)، آرامش محیطی ($SD = 1/011$ و $M = 6/188$)، سبک رهبری مربی ($SD = 1/290$ و $M = 6/149$) و حمایت اجتماعی ($SD = 1/202$ و $M = 5/921$) دارای اولویت‌اند.

-
1. Sources of sport confidence Questionnaire
 2. Physical self-Description Questionnaire



نمودار ۱. مقایسه میانگین منابع اعتماد به نفس ورزشی ورزشکاران نخبه رشته پرورش اندام

نتایج جدول ۱ نشان می دهد که ورزشکاران رشته پرورش اندام در هر سه خرده مقیاس تصویر بدنی بالاتر از میانگین فرضی قرار دارند. نتایج حاصل از جمع سه خرده مقیاس نیز به شرح ذیل آمده است.

جدول ۱. نتایج آزمون تی تک نمونه ای در مورد تصویر بدنی ورزشکاران رشته پرورش اندام

تصویر بدنی (جمع ۳ خرده مقیاس)	مقدار تی	درجه آزادی	معناداری	اختلاف میانگین
	۱۶/۸۲	۳۴	۰/۰۰۰	۳۱/۹۴

آزمون تی تک نمونه ای نتایج مذکور را در جمع هر سه خرده مقیاس تأیید کرد ($P = ۰/۰۰۱$) و $t(۱۶/۸۲) = ۳۱/۹۴$.

نتایج تحقیق در مورد ارتباط بین تصویر بدنی و منابع اعتماد به نفس ورزشی نشان داد که بین تصویر بدنی و آمادگی ذهنی و بدنی ($r = ۰/۵۶۵$ و $P = ۰/۰۰۱$)، بین تصویر بدنی و خودادراکی ($r = ۰/۵۷۸$) و $P = ۰/۰۰۱$ ، بین تصویر بدنی و آرامش محیطی ($r = ۰/۴۹۱$ و $P = ۰/۰۰۳$)، بین تصویر بدنی و نمایش توانایی ($r = ۰/۵۹۲$ و $P = ۰/۰۰۱$) و بین تصویر بدنی و حمایت اجتماعی ($r = ۰/۳۸۲$ و $P = ۰/۰۲۳$) ارتباط معناداری وجود دارد. اما بین تصویر بدنی و تجارب مشاهده ای ($r = ۰/۲۰۷$ و $P = ۰/۲۲۳$) و تصویر بدنی و سبک رهبری مربی این ارتباط معنادار نیست ($r = ۰/۱۳۰$ و $P = ۰/۴۵۶$).

جدول ۲. همبستگی بین منابع اعتماد به نفس ورزشی با تصویر بدنی

منابع	آمادگی ذهنی و بدنی	خودادراکی	آرامش محیطی	نمایش توانایی	حمایت اجتماعی	تجارب مشاهده‌ای	سبک رهبری مربی
ضریب همبستگی تصویر بدنی	۰/۵۶۵	۰/۵۷۸	۰/۴۹۱	۰/۵۹۲	۰/۳۸۲	۰/۲۰۷	۰/۴۵۶
معناداری	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۳	۰/۰۰۰	۰/۰۲۳	۰/۲۲۳	۰/۱۳۰
تعداد	۳۵	۳۵	۳۵	۳۵	۳۵	۳۵	۳۵

جدول ۲ نشان می‌دهد که در مجموع ۲۷ درصد از واریانس تصویر بدنی ورزشکاران نخبه رشته پرورش اندام با اعتماد به نفس ورزشی آنها تبیین می‌شود ($R^2=0/270$) و در سطح معناداری $P<0/05$ این قدرت پیش‌بینی را تأیید می‌کند. همچنین ضریب تأثیر تصویر بدنی ($\beta=0/520$) با توجه به آماره نشان می‌دهد که اعتماد به نفس ورزشی پیش‌بینی‌کننده تصویر بدنی ورزشکاران نخبه پرورش اندام است.

جدول ۳. ضرایب تعیین پیش‌بینی‌کننده تصویر بدنی

R(همبستگی)	R ² (ضریب تعیین)	ضریب تعیین تعدیل شده	خطای استاندارد برآورد شده
۰/۵۲۰	۰/۲۷۰	۰/۲۴۸	۲۵/۵۷

نتایج تحقیق نشان داد که میزان رگرسیون نیز معنادار است ($F(1,33)=12/228; P=0/001$).

بحث و نتیجه‌گیری

مؤلفه‌های روان‌شناختی متعددی با انگیزش ورزشکاران و در نتیجه عملکرد آنها ارتباط دارند. از سوی دیگر ورزشکاران با انگیزه‌های مختلف اقدام به انجام فعالیت بدنی و ورزش می‌کنند. برخی از این عوامل دارای اثر متقابلند و ممکن است زمینه انجام رشته‌های خاص ورزشی را توسط افراد مهیا سازند. هدف تحقیق حاضر تعیین منابع اعتماد به نفس ورزشی در ورزشکاران پرورش اندام نخبه و ارتباط آنها با تصویر بدنی این افراد بود. یافته‌های پژوهش نشان داد که پرورش اندام‌کاران نخبه کشور جهت افزایش

اعتمادبه‌نفس خود بیشتر بر نمایش توانمندی تکیه دارند که با یافته‌های دولت‌آبادی و همکاران (۱۳۸۶) در خصوص دختران ژیمناست مقطع راهنمایی مطابقت دارد. با توجه به عینیت پایین، انفرادی بودن و نحوه امتیازگذاری در دو رشته ژیمناستیک و پرورش‌اندام که براساس کیفیت مهارت صورت می‌گیرد، نمایش توانمندی ورزشکار و کسب بیشترین نمره می‌تواند مهم‌ترین عامل در کسب موفقیت محسوب شود. نمایش توانمندی از عوامل مهمی است که در ورزش‌های انفرادی به‌ویژه پرورش‌اندام اهمیت بسیاری دارد. بی‌شک ورزشکاران پرورش‌اندامی که بتوانند بهتر توانمندی‌هایشان را به نمایش بگذارند، در این رشته موفق‌ترند. دلیل بالاتر بودن اهمیت نمایش توانایی در ورزشکاران پرورش‌اندام نخبه کشور احتمالاً ماهیت این رشته ورزشی است که در آن فرد بدن خود را به لحاظ تناسب و حجم عضلات به قضاوت می‌گذارد. به همین سبب ممکن است نمایش توانایی در این رشته با نتیجه‌گرایی آنها در ارتباط باشد که از این نظر نیز با یافته‌های ویلی و همکاران (۲۰۰۴) نیز مطابقت دارد.

همچنین نتایج نشان داد که علاوه بر نمایش توانمندی، آمادگی ذهنی-بدنی و تسلط بر مهارت از مهم‌ترین منابع اعتمادبه‌نفس ورزشی ورزشکاران نخبه پرورش‌اندام محسوب می‌شود. این نتیجه با یافته‌های ویلسون و همکاران (۲۰۰۴) و ماچیدا (۲۰۰۸) که نشان دادند ورزشکاران رشته‌های انفرادی و تیمی تسلط بر مهارت، آمادگی بدنی و ذهنی و نمایش توانمندی را مهم‌ترین منابع اعتمادبه‌نفس خود معرفی کردند، مطابقت دارد. همچنین یافته‌های این پژوهش با نتایج تحقیق عبدالعلی‌زاده و همکاران (۱۳۸۸) که بیان کرد والیبالیست‌های نخبه کشور به‌منظور افزایش اعتمادبه‌نفس به منابع درونی تکیه دارند، همخوانی دارد. نتایج نشان داد که پرورش‌اندام‌کاران نخبه بر منابع درونی خود (نمایش توانایی‌ها، آمادگی ذهنی و بدنی و خودادراکی) تکیه دارند و این امر ممکن است به دلیل تجربیات بیشتری باشد که ورزشکاران باسابقه از آن برخوردارند که ویلسون و سولیوان (۲۰۰۴) نیز در نتایج خود به آن اشاره کرده بودند.

بین تجارب مشاهده‌ای و سبک رهبری مربی با تصویر بدنی رابطه معناداری مشاهده نشد. ویلسون و همکاران (۲۰۰۴) نیز مشاهده کردند که رفتار مربی کم‌اهمیت‌ترین منبع اعتمادبه‌نفس ورزش در ورزشکاران ماهر بزرگسال است. اما شاید مهم‌ترین عامل، نخبه بودن این دسته از ورزشکاران باشد. به‌عبارتی با افزایش سابقه ورزشی از اهمیت رهبری مربی به‌عنوان یک منبع اعتمادبه‌نفس کاسته می‌شود. همچنین نتایج تحقیق با یافته‌های عبدالعلی‌زاده و همکاران (۱۳۸۸) در خصوص کاهش نقش مربی با افزایش سابقه تمرینی همخوانی دارد. در خصوص تجارب مشاهده‌ای نیز این نتیجه ممکن است

با ماهیت رشته پرورش اندام ارتباط داشته باشد، که ورزشکاران این رشته بدن خود را بیشتر از نگاه خود و مقایسه با سایر رقبا ارزیابی می‌کنند و همان‌طور که اشاره شد، این ورزشکاران بر منابع درونی خود بیشتر از منابع بیرونی تکیه دارند. این موضوع با توجه به نظریه بندورا در خصوص نقش تجارب مشاهده‌ای در مراحل اولیه یادگیری نیز همخوانی دارد، زیرا افراد شرکت‌کننده در تحقیق از شرکت‌کنندگان در انتخابی تیم ملی بودند و تجارب مشاهده‌ای نمی‌تواند نقش بسزایی در اعتماد به نفس آنها داشته باشد. اما نتایج این بخش با یافته‌های یوسفی و قانی (۱۳۸۴) که در رشته والیبال انجام گرفته بود، تطابق ندارد. یوسفی و قانی (۱۳۸۴) گزارش کردند که سبک رهبری مربی اهمیت بیشتری برای والیبالیست‌های نخبه دارد. از جمله دلایل احتمالی این اختلاف ممکن است ماهیت مختلف رشته‌های ورزشی باشد. در واقع ماهیت رشته ورزش پرورش اندام ایجاب می‌کند که ورزشکار برای کسب موفقیت بیشتر بر منابع درونی تکیه داشته باشد. از سوی دیگر این اختلاف ممکن به دلیل متکی بودن این دسته از ورزشکاران به برنامه‌های تمرینی خود و عدم استفاده از مربیان متخصص باشد.

نتایج تحقیق درباره تصویر بدنی پرورش‌اندام‌کاران نخبه کشور نشان داد که آنها درک خوب و مثبتی از بدن خود دارند، که بیشتر تحقیقات انجام‌گرفته در حیطه تصویر بدنی بر روی ورزشکاران از جمله کیت و همکاران (۲۰۰۵)، برگس و همکاران (۲۰۰۶)، آنیسون و مولر (۲۰۰۳) و نوربخش و همکاران (۱۳۸۹)، از این موضوع حمایت می‌کنند.

نتایج تحقیق حاضر با یافته‌های مارتین و لیری (۲۰۰۲) در خصوص شرکت‌کنندگان رشته‌هایی که خودنمایی عامل مهمی در آن تلقی می‌شود، همخوانی دارد. بی‌شک پرورش‌اندام به‌عنوان برجسته‌ترین رشته‌ای که خودنمایی در آن اهمیت دارد، شناخته شده است و ورزشکاران این رشته با هدف افزایش توده عضلانی و بهبود ظاهر بدنی مبادرت به انجام فعالیت می‌کنند. مارتین و لیری (۲۰۰۲) نیز در تحقیق خود به این نتایج دست یافتند که کاهش وزن بدن، افزایش توده عضلانی، بهبود ظاهر بدنی، بهبود جایگاه اجتماعی ورزشکار و آمادگی جسمانی از جمله اهداف شرکت‌کنندگان با اهداف خودنمایی است.

همچنین نتایج نشان داد که بین آرامش محیطی و حمایت اجتماعی با تصویر بدنی پرورش‌اندام‌کاران نخبه رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همان‌طور که اشاره شد دلیل ارتباط مثبت و معنادار این متغیرها احتمالاً ماهیت این رشته ورزشی است که بر زیبایی و تناسب اندام و عضلات تأکید دارد. قدرتی بودن این رشته ورزشی نیز می‌تواند دلیل دیگری برای این موضوع باشد. پشبادی و

همکاران (۱۳۸۹) به این نتیجه دست یافتند که ورزشکاران رشته‌های قدرتی نسبت به سایر ورزشکاران و غیرورزشکاران خودپنداره بهتری در خرده‌مقیاس ظاهر بدنی دارند و بیشتر ورزشکاران رشته‌های قدرتی با هدف زیبایی اندام این رشته‌ها را دنبال می‌کنند. لیری (۲۰۰۱) نیز در تحقیق خود گزارش کرد که افراد در نمایش بدن خود به تشویق و حمایت دیگران نیاز دارند و ورزشکاران رقابتی از لحاظ توده عضلانی در سطح بالاتری هستند؛ بنابراین از لحاظ خودنمایشی نگرانی نخواهند داشت که این امر ورزشکاران را از نظر سطح خودنمایشی در جایگاه بالاتری قرار می‌دهد.

با توجه به نتایج حاصل از مطالعه منابع اعتمادبه‌نفس ورزشی و تصویر بدنی در ورزشکاران رشته پرورش اندام، می‌توان پیشنهاد کرد که مربیان و ورزشکاران منابع اعتمادبه‌نفس ورزشی را شناسایی کرده و تمرکز خود را معطوف به عوامل اثرگذار کنند تا علاوه بر صرفه‌جویی در زمان، از نتایج سودمند آن بهره‌مند شوند. به نظر می‌رسد بسیاری از این ورزشکاران می‌توانند حتی بدون داشتن مربی و با در اختیار داشتن یک رقیب تمرینی از الگوهای صحیح تمرینی دیگران بهره ببرند و به عبارتی با استفاده از تجارب مشاهده‌ای و گرفتن بازخورد ضعف‌های خود را در منابع اعتمادبه‌نفس ورزشی بهبود بخشند. پیشنهاد می‌شود به منظور شفاف شدن زوایای پنهان تحقیق حاضر، این تحقیق روی افراد غیرحرفه‌ای و افراد غیرورزشکار نیز انجام گیرد. یافته‌های تحقیق حاضر بر ضرورت آشنایی مربیان و ورزشکاران با راهبردهای افزایش اعتمادبه‌نفس تأکید دارد و پیشنهاد می‌کند ضمن بهره‌گیری از یافته‌های روان‌شناسی ورزش به صورت کاربردی در جلسات تمرین و با ارزیابی خلق و خوی ورزشکاران و تعدیل رفتارهای آنها، میزان خودباوری و اعتمادبه‌نفس و اثربخشی را بهبود بخشند.

منابع و مأخذ

۱. اصفهانی، نوشین؛ قزل‌سفلو، حمیدرضا؛ مصطفی‌لو، علی (۱۳۹۱). «تأثیر ویژگی‌های رفتاری و آشفتگی قبل از مسابقه بر اعتمادبه‌نفس ورزشکاران انفرادی نخبه»، پژوهش‌های مدیریت ورزشی و علوم حرکتی، سال دوم، ش ۲(۳)، ص ۱۲۸-۱۱۷.
۲. ایرانمنش، حمیده؛ صابری کاخکی، علیرضا؛ زارع‌زاده، مهشید (۱۳۹۳). «رابطه بین اعتمادبه‌نفس ورزشی و انگیزش در ورزشکاران تنیس روی میز بر پایه نظریه خودمختاری»، فصلنامه مطالعات روان‌شناسی ورزش. سال سوم، ش ۸، ص ۷۶-۵۹.
۳. بهرام، عباس؛ شفیع‌زاده، محسن؛ صنعت‌گران، افسانه (۱۳۷۹). «مقایسه تصویر بدنی بزرگسالان فعال

- و غیرفعال و رابطه آن با ترکیب بدنی و نوع پیکری»، طرح پژوهشی پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، ص ۹۹.
۴. پشبادی، علی؛ کاشانی، ولی‌اله؛ خضری، عبدالرحمن (۱۳۸۹). «تفاوت تأثیر ورزش قدرتی و غیرقدرتی بر خودپنداره بدنی»، مقاله ارائه‌شده در دومین همایش علمی کاربردی دانشجویی، دانشگاه شهید بهشتی. کتاب چکیده مقالات، ص ۲۸.
۵. دولت‌آبادی، لیلیا؛ بهرام، عباس؛ فرخی، احمد (۱۳۸۶). «منابع پیش‌بینی‌کننده اعتمادبه‌نفس ورزشی در سطح عملکرد دختران ژیمناستیک»، المپیک، ش ۳۹، ۹۳-۸۱.
۶. شیرازی، سید مجتبی (۱۳۸۸). شناخت ریشه‌های استرس و روش‌های مقابله با آن در قهرمانان ورزشی، تهران: انتشارات نرسی، ص ۵۷.
۷. عبدالعلی‌زاده، جعفر؛ طاهری تربیتی، حمیدرضا؛ سهرابی، مهدی (۱۳۹۰). «منابع پیش‌بینی‌کننده اعتمادبه‌نفس ورزشی کشتی‌گیران جوان شرکت‌کننده در مسابقات قهرمانی کشور»، مطالعات مدیریت ورزشی، ش ۱۲، ص ۱۸۸-۱۶۹.
۸. عبدالعلی‌زاده، جعفر؛ محمدی، جعفر؛ عطارزاده حسینی، رضا؛ سهرابی، مهدی (۱۳۸۸). «تعیین منابع اعتمادبه‌نفس ورزشی والیبالیست‌های جوان شرکت‌کننده در مسابقات قهرمان کشوری سال ۱۳۸۸ و رابطه آن با سابقه ورزشی»، مقاله ارائه‌شده در دومین کنگره ملی توسعه علمی والیبالیست‌ها، کتاب چکیده مقالات، ص ۱۶۶.
۹. گالاوه، دیوید ال؛ ازمون، جان سی (۲۰۰۶). درک رشد حرکتی در دوران مختلف زندگی، ترجمه رسول حمایت‌طلب، احمدرضا موحدی، علیرضا فارسی، جواد فولادیان (۱۳۹۰)، تهران: علم و حرکت.
۱۰. نوربخش، پریش؛ شفیع‌نیا، پروانه؛ گلچین کوهی، محمد (۱۳۸۹). «مقایسه سطح خودنمایشی ورزشکاران مرد رقابتی و غیررقابتی رشته پرورش‌اندام و رابطه آن با ناراضی بدنی آنها»، فصلنامه علوم ورزش، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، سال دوم، ش ۴، ص ۴۷-۳۱.
۱۱. نوربخش، پریش؛ ملکی، محمد (۱۳۸۴). «مقایسه مهارت‌های روانی-جسمانی و شناختی ورزشکاران مرد برتر رشته‌های گروهی و انفرادی استان خوزستان و رابطه این مهارت‌ها با خودکارآمدی آنان»، حرکت، ش ۲۳، ص ۱۴۱-۱۲۵.
۱۲. واعظ موسوی، محمدکاظم؛ مسیبی، فتح‌الله (۱۳۸۷). روان‌شناسی ورزشی، چ دوم، تهران: انتشارات سمت، ص ۲۱۰ و ۲۱۱.

۱۳. یوسفی، بهرام؛ قانی، پوریا (۱۳۸۴). «رتباط بین جهت‌گیری هدفی، فضای ادراک‌شده انگیزشی و منابع کسب اعتمادبه‌نفس در والیبالیست‌های شرکت‌کننده در سوپر لیگ کشور»، حرکت، ش ۲۷، ص ۱۲۸-۱۱۷.

14. Annison .BM, Muller (2003). "Effect of sport camp Experience on the physical self – concepts of boys and girls in Colombia".vol 6,pp: 4-5.
15. Antonio Pineda-Espejel, Jeanette López-Walle, José Tristán Rodríguez, Mireya Medina Villanueva, Oswaldo Ceballos Gurrola (2013)."Pre-competitive Anxiety and self-confidence in Pan American gymnasts". Vol 5,pp: 39 – 48
16. Burgess, G, gorgan, s., and Burwitz , L. (2006). "Effects of a 6 week aerobic dance intervention on body image and physical self – perception in a adolescent girl" . Body image,vol 3(1) , pp:57-66 .
17. Butt, joannc. , 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 .
18. Davis, c. (1997). Body image, Exercise and Eating Behaviors.In K.R fox (Ed), the physical self : form motivation to well – being. Illinois. Human kinetics publisher. PP: 143- 170.
- 19- Goldfield, G., S., Harper, D. W., & Blouin, A. G. (1998). "Arebodybuilders at risk for an eating disorder?" Eating Disorder: vol 6, pp:133-158.
20. Highlen p, Bennett B(1980), Predicting performance of Elite Athletes: The Importance of Cognitive Mediator, psychology and Sociological Factors in Sport., pp 257-269
- 21- Hurst, R., Hale, B., Smith, D, Collins, D. (2000). "Exercisedependence, social physique anxiety, and social support in experiencedand inexperienced bodybuilders and weightlifters". British Journal ofSport Medicine: vol 34(6), pp:431-435
22. Machida,Moe(2008).An examination of sources and multidimensionality of self-confidence in collegiate athletes, A thesis submitted to the faculty a Miami university in partial fulfillment of the requirements for the degree of master of science Departments of kinesiology and health,pp:58-59
23. Machida, Moe, Ward, Rose Marie, Vealey, Robin, S (2012). "Predictors of sources of self-confidence in collegiate athletes".International Journal of Sport and Exercise Psychology Vol 10, pp:172-185
- 24- Martin, K. A., & Leary, M. R. (2001). Self-presentational determinants of health risk behavior among college freshmen. Psychology and Health: (15),pp: 1-11.
- 25- Pickett, T. C., Lewis ,R. J. ,Cash, T. F. (2005). "Men, muscles, and body image: comparison of competitive bodybuilders, weight trainers, and athletically active controls". Br Journal of sport medicine: vol 39(4), pp: 212-22.
26. vealey,R.s (2001).understanding and enhancing self confidence in athletes .In R. singer , H . Hausenblans, and c- Janelle (Eds), Handbook of sport psychology (2 ed) .pp :550-563.

27. 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., pp. 65-97). Champaign, IL: Human Kinetics.
28. Vealey, R.s, chase, M.A, Magyar, T.m, and calli, N (2004). "sources and levels of confidence in female athletes : age – related and seasonal influence". Paper presented at the Association for Advancement of Applied sport psychology conference , Minneapolis ,M N.pp: 240-243
29. Vealey, R. S., Hayashi, S. W., Garner-Holman, M., GiacobbiP. (1998). "Sources of sport-confidence: Conceptualization and instrument development". *Journal of Sport &Exercise Psychology*, vol 21, pp:54-80.
30. Wilson, R.C., Sullivan, p.j .Myers, N.D, and feltz, D.L (2004). "Sources of sport confidence of master athletes". *journal of sport and exercise psychology* , vol 26, PP:369-384 .

