

بررسی اثر برد و باخت و جهت گیری هدفی بر میزان احساس خودکارآمدی در فوتبالیست های لیگ کشور

The Effect of Wins and Losses on Self-efficacy of League Football Players With Respect to Objective Direction

M.Shikh¹ (Ph.D)_F.Bagherzadeh (Ph.D)
University of Tehran
R.Soori
University of Tehran
Sh.Bahrami _ M.Taheri
Azad University (Kermanshah)
R.Gholamalizadeh _ A.Amlini
University of Tehran

دکتر محمود شیخ _ دکتر فضل ا... باقرزاده
استادیار دانشگاه تهران
رحمن سوری
دانشجوی مقطع دکترای دانشگاه تهران
شهاب بهرامی _ مرتضی طاهری
عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد کرمانشاه
رضا غلامعلی زاده _ اشرف امینی
کارشناس ارشد دانشگاه تهران

Abstract : The Purpose of this investigation was to study the effect of wins and losses on the self-efficacy of league football players with respect to objective direction. 60 football players randomly participated in the study and were assigned to either an ego orientation or task orientation group with respect to direction aim . After and before the competition, the data were collected using self - efficacy and direction aims questionnaires. Independent T-test indicated that self-efficacy of task and ego orientation groups increased significantly before competitions and after win. The results showed that self-efficacy of task and ego orientation groups decreased significantly after loss.

Key Words:

Self-efficacy , Football League, Direction aim.

چکیده: هدف این پژوهش، بررسی اثر برد و باخت با توجه به جهت گیری هدفی (وظیفه‌مدار و خودمدار) بر میزان احساس خودکارآمدی در فوتبالیست‌های لیگ کشور (دسته اول و برتر) است. بدین منظور ۶۰ آزمودنی به طور تصادفی تحت عنوان حجم نمونه در جامعه آماری تیم‌های شرکت‌کننده در لیگ دسته اول و برتر کشور شرکت کردند. آزمودنی‌ها قبل و بعد از مسابقه به پرسشنامه احساس خودکارآمدی بنحوی و پرسشنامه‌های وظیفه‌مداری و خودمداری در ورزش پاسخ دادند. پس از استخراج یافته‌ها و تنظیم جداول توزیع فراوانی، به بررسی و مقایسه داده‌های حاصله با نمره منفرج پرسشنامه، به ارزیابی میزان احساس خودکارآمدی آزمودنی‌ها پرداخته شد. نتایج حاصل نشان داد میزان احساس خودکارآمدی وظیفه‌مداران بعد از برد به صورت معنی‌داری افزایش یافته است ($P=0/00$)، همچنین بعد از باخت کاهش معنی‌داری مشاهده شد ($P=0/00$). در همین مورد احساس خودکارآمدی در خودمداران پس از باخت کاهش معنی‌دار ($P=0/00$) و پس از برد افزایش معنی‌داری ($P=0/00$) را نشان داد. بین میانگین‌های مقادیر احساس خودکارآمدی در دو گروه وظیفه‌مدار بعد از برد ($P=0/14$) و نیز بعد از باخت ($P=0/77$) تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد.

واژه‌های کلیدی

خودکارآمدی، وظیفه‌مدار، خودمدار و لیگ کشور

1 - Email : prosheikh@yahoo.com

مقدمه

روان‌شناس ورزشی امروزه به صورت بخشی مهمی در مربیگری ورزشی نمایان شده است. یکی از هدف‌های عمده هر علم بخصوص روان‌شناسی ورزش، اندازه‌گیری پدیده‌های مورد نظر و دادن جنبه کمی به آنهاست. موفقیت و شکست در میدانی ورزشی، به عوامل بسیاری وابسته است. اهداف ورزشکار در گرایش به یک رشته ورزشی خاص و خصوصیات شخصیتی او، چگونگی روابط ورزشکاران با یکدیگر، شناخت مربی از ورزشکاران و نتایج رقابت‌های ورزشی قبلی، همگی از جمله عواملی‌اند که بر کیفیت ارائه بازی و نتایج مسابقات ورزشی اثر خواهند گذاشت. در مورد تأثیر هر یک از این عوامل بر مسابقات ورزشی، پدیده‌های روانی خاصی می‌تواند ظهور کند که آگاهی از این پدیده‌ها می‌تواند ورزشکاران، مربیان، داوران و تماشاچیان را در ارائه ورزش موفق و آگاهی از نواقص تیم یاری دهد. در همین زمینه، احساس خودکارآمدی و سودمند بودن فرد که از تقابل ضمیر او با محیط سرچشمه می‌گیرد، از جمله عواملی است که فرد را به سمت موفقیت یا شکست در رویارویی با موقعیت‌های رقابتی رهنمون می‌سازد.

واژه خودکارآمدی، تعاریف مختلفی دارد. به عقیده برخی محققان، خودکارآمدی عبارت است از قوت اطمینان شخص به ارائه پاسخ‌های موفقیت‌آمیز که برای گرفتن نتیجه معینی الزامی است. به عبارت دیگر، اگر نتیجه فعالیت موفقیت‌آمیز باشد، پاداش شخص یا خودتقویتی به دنبال خواهد داشت. این نتیجه، تجربه خوشایندی است و موجب انگیزش و رفتارهای آتی می‌شود. خودسودمندی یا خودکارآمدی، موقعیت ویژه‌ای از اعتماد به نفس است که در آن ورزشکاران عقیده دارند که هر چیزی را در موقعیت ویژه‌ای انجام دهند. به‌طور کلی، نظریه خودسودمندی به قضاوت افراد از ظرفیت‌ها و توانشان در عمل تعبیر شده و حاصل روند متکی بر فرایند آگاهانه منابع مختلف اطلاعات توانایی نظیر انجام عملیات، آزمایش و تجربیات مکرر، ترغیب کلامی و شرایط روانی است (۶). به عقیده بندرو، انجام بازی با ارائه مستقل‌ترین منبع اطلاعات، امکان پایه‌ریزی قضاوت‌های خودسودمندانه را فراهم می‌کند، زیرا آنها بر پایه تجربیات سطح بالا بنا نهاده شده است. از سوی دیگر، بسیاری از ورزشکاران با پیروزی در صحنه‌های رقابتی مسخ می‌شوند و با وجود اینکه فکر برنده شدن می‌تواند سبب هدایت افکار شود، با این حال ممکن است آثار و عواقب منفی به دنبال داشته باشد (۹).

جهت‌گیری هدفی (توفیق‌گرایی) نیز نوعی انگیزه درونی برای رسیدن به کمال و موفقیت است. این انگیزه و به بیان دیگر، نیاز به موفقیت، بر پایه برتری‌طلبی، رقابت، اهداف چالشی، اصرار بر انجام کار و فائق آمدن بر مشکلات بنا شده است. اشخاصی با توفیق‌گرایی بالا، علاقه‌مندند که اهداف نسبتاً دشوار و دست‌یافتنی را انتخاب کنند، در این افراد اگر چه انگیزه بیرونی مهم است، ولی خود موفقیت و لذت درونی از حصول آن مهم‌تر است. محیط‌های ورزشی، زمینه مساعدی را برای شناخت رفتارهای توفیق‌گرایانه فراهم می‌آورند و در کنار سایر روش‌های تعلیم و تربیت و رشد توفیق‌گرایی مؤثرند (۴ و ۷). در رویکرد مبتنی بر جهت‌گیری هدفی (خودمدار و وظیفه‌مدار) در ورزش و فعالیت‌های جسمانی با اشاره به نقش تجربیات (نظیر برد یا باخت در رقابت‌های ورزشی) در شکل‌گیری انتظارات مثبت، می‌توان چرخه مثبتی را فراهم کرد تا افراد رفتارهای توفیق‌گرایانه بیشتری داشته باشند. براساس تحقیقات انجام‌شده در داخل کشور روی کشتی‌گیران تیم‌های ملی ایران و روسیه بین احساس خودکارآمدی و نتیجه اجرای مسابقه در بازیکنان تیم ملی ایران، ارتباط معنی‌داری مشاهده نشد، اما این رابطه در تیم ملی کشور روسیه چشمگیر و معنی‌دار گزارش شده است (۱).

در تحقیقات مختلف، افزایش معنی‌داری بین نمرات خود‌سودمندی و اعتماد به نفس به‌طور چشمگیری پس از پیروزی مشاهده شد، اما این مقادیر متعاقب باخت در مکان‌های پایین‌تری قرار داشتند. در تحقیقات محققان دیگر اشاره شده که خودکارایی وضعیت ویژه مسلمی است که قابل دستکاری بوده و به تجربیات گذشته و اجرای آینده مربوط است (۴ و ۳). بررسی‌های دیگر نیز بر ارتباط مثبت بین نمرات خود‌سودمندی با اجرا تاکید دارند (۸)، اما این ارتباط در آزمایش دیگری ضعیف گزارش شده است (۱۴). در بررسی‌های دیگری که به خودکارآمدی با توجه به خودپنداره برندگان و بازندگان پرداخته‌اند، مشخص شد که برندگان دائمی از خودکارآمدی و خودپنداره بالایی برخوردارند، در صورتی که این رابطه در برندگان غیردائمی صادق نیست (۱۲). با توجه به ابعاد مختلف موضوع، نوع ورزشکاران، ورزش‌های تیمی یا انفرادی، تلقی وظیفه‌مداری و خودمداری آنها و دامنه سنی افراد و حتی نتیجه مسابقه، میزان خودکارآمدی ورزشکار چه به صورت مقطعی بعد از رقابت و چه به صورت نسبتاً طولانی‌مدت، با توجه به نتیجه رقابت دستخوش تغییرات می‌شود که نتایج در این زمینه‌ها نیز متفاوت و در مواردی همسوس است (۱۳). این یافته‌ها ممکن است نشان دهند که خودکارآمدی به عنوان مکانیسم شناخت عمومی نمی‌تواند بیانگر همه

تغییرات حرکتی در عملکرد خودکار باشد، اما اعتقاد بر این است که خودکارآمدی می‌تواند مکانیسم شناختی مهمی در بیان حرکت در ورزش و فعالیت‌های جسمانی به شمار آید. باتوجه به مغایرت‌هایی که در تحقیقات ذکر شده، بویژه بررسی تیم ملی کشور در رشته کشتی با کشور روسیه، مشاهده شد، به نظر می‌رسد که انجام پژوهش‌های دیگر در این زمینه ضروری و راهگشا باشد. بدین منظور، تحقیقی با هدف بررسی اثر برد و باخت باتوجه به جهت‌گیری هدفی بر میزان احساس خودکارآمدی در فوتبالیست‌های لیگ دسته اول و برتر کشور طراحی و به عرصه اجرا گذاشته شد. در پایان با توجه به نقش فعالیت و رقابت و نتایج حاصل از آن در شکل‌گیری و میزان احساس خودکارآمدی و توفیق‌گرایی در ورزشکاران بویژه ورزشکاران سطوح نخبه و ملی و اهمیت شناسایی این موارد برای ارائه تدابیر بعدی از سوی مربیان، ضرورت تحقیق و بررسی در این زمینه مشخص می‌شود.

روش تحقیق

همان‌طور که پیش از این ذکر شد، هدف از این تحقیق، بررسی اثر برد و باخت و جهت‌گیری هدفی بر احساس خودکارآمدی در فوتبالیست‌های لیگ کشور است. روش این پژوهش از نوع میدانی و علت - تحلیلی (علمی پس از وقوع) است. جامعه آماری متشکل از کلیه فوتبالیست‌های حاضر در لیگ دسته اول و برتر کشور در سال ۸۳ - ۸۲ است. نمونه آماری براساس روش نمونه‌گیری تصادفی دو بازی در لیگ برتر شامل چهار تیم و دو بازی در لیگ دسته اول (چهار تیم) انتخاب شد. به‌منظور جلوگیری از اثر برد و باخت در مسابقات قبلی روی متغیر مورد مطالعه، انتخاب و ارزیابی‌ها در مسابقات هفته اول صورت گرفت. در ادامه ۶۰ فوتبالیست که بعضاً نیز عضو تیم ملی کشور بودند با دامنه سنی 2 ± 27 سال به عنوان نمونه آماری در نظر گرفته شدند. آزمودنی‌ها صبح قبل از مسابقه در محل استراحتگاه پس از ارائه توضیحات محقق به پرسشنامه جهت‌گیری هدفی (شامل ۱۳ سوال که ۷ مورد مربوط به وظیفه‌مداری و ۶ مورد مربوط به خودمداری) و پرسشنامه خودکارآمدی جسمانی بندورا (PSE) (شامل ۲۳ جمله یا گزینه‌های درست یا نادرست) پاسخ دادند. در ادامه، پس از رقابت و متعاقب برد یا باخت، افراد برای بار دوم نیز به پرسشنامه عزت نفس پاسخ دادند. شایان ذکر است که به دلیل مساوی بودن یک رقابت، بازیکنان تیم‌های مذکور از نمونه آماری حذف شدند. در پایان ارزیابی، با استفاده از

آمار توصیفی، فراوانی مبنی، میانگین، انحراف معیار و با استفاده از آمار استنباطی، شامل T مستقل و T وابسته برای مقایسه میانگین‌ها و تعیین معنی‌داری اختلاف میانگین‌ها استفاده شد.

نتایج و یافته‌های تحقیق

در این بخش، نخست درخصوص ویژگی سنی جامعه تحت بررسی، اطلاعاتی ارائه و سپس مناسب با هدف پژوهش به ترتیب نتایج حاصله ارائه می‌شود. در جدول ۱ اطلاعات سنی آزمودنی‌ها نمایش داده شده است.

جدول ۱ - اطلاعات سنی آزمودنی‌های تحقیق

سن	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	جمع
تعداد	۲	۲	۱۰	۸	۱۱	۱۳	۷	۶	۱	۶۰
فراوانی نسبی	۳/۳	۳/۳	۱۶/۷	۱۲/۳	۱۸/۳	۲۱/۷	۱۱/۷	۱۰	۱/۷	۱۰۰

در جدول ۲، وجود تفاوت معنی‌دار بین میزان احساس خودکارآمدی وظیفه مداران قبل از مسابقه و بعد از برد و نیز متعاقب باخت بررسی شده است. براین اساس، باتوجه به مقدار P در شرایط پس از برد ($P = ۰/۰۰۰$) و متعاقب باخت ($P = ۰/۰۰۰$)، مشخص می‌شود که بین احساس خودکارآمدی وظیفه‌مداران قبل از مسابقه و بعد از برد تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

جدول ۲ - مقادیر آماری احساس خودکارآمدی آزمودنی‌های گروه وظیفه مدار

جهت گیری	شرایط	احساس خودکارآمدی	میانگین	انحراف معیار	درجه آزادی	ارزش T	ارزش P
وظیفه مدار	پس از برد	قبل از رقابت	۱۷/۷۳	۴/۹۶	۱۸	۱۰/۶۵	۰/۰۰۰
	بعد از رقابت	۶/۳۱	۱/۴۱				
	پس از باخت	قبل از رقابت	۱۷/۰۰	۴/۰۴	۱۶	۱۲/۱۹	۰/۰۰۰
	بعد از رقابت	۵/۷۶	۲/۱۳				

در جدول ۳، وجود تفاوت معنی‌دار بین احساس خودکارآمدی خودمداران قبل از مسابقه و بعد از برد و نیز در شرایط پس از باخت مشخص شده است. با توجه به نتایج پس از برد ($P=0/00$) و نیز پس از باخت ($0/00$)، بین احساس خودکارآمدی خودمداران قبل از رقابت و بعد از برد، تفاوت معنی‌داری وجود دارد، همین نتیجه نیز متعاقب باخت به دست آمد.

جدول ۳ - مقادیر آماری احساس خودکارآمدی آزمودنی‌های گروه خودمدار

نوع و بزرگی نمونه	شرایط	احساس خودکارآمدی	میانگین	انحراف معیار	درجه آزادی	ارزش T	ارزش P
خودمدار	پس از برد	قبل از رقابت	۱۸/۵۴	۲/۹۴	۱۰	۱۵/۰۹	۰/۰۰۰
		بعد از رقابت	۵/۸۱	۲/۱۸			
	پس از باخت	قبل از رقابت	۱۷/۶۱	۲/۱۵	۱۶	۱۲/۱۹	۰/۰۰۰
		بعد از رقابت	۶/۱۵	۱/۱۴			

(سطح معنی‌داری $P \leq 0/05$)

در جدول ۴، یافته‌های مربوط به گروه‌های وظیفه‌مدار و خودمدار پس از شرایط برد و نیز پس از شرایط باخت در رقابت نمایان است. با توجه به مقدار معنی‌داری اختلاف بین میانگین‌های دو گروه وظیفه‌مدار و خودمدار در شرایط پس از برد ($P=0/۴۵۴$) و نیز با توجه به برابری واریانس‌های دو گروه ($0/۰۵ < P=0/۱۴$ لوین) می‌توان نتیجه گرفت که بین میانگین نمره احساس خودکارآمدی در دو گروه وظیفه‌مدار و خودمدار بعد از برد تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.

جدول ۴ - مقادیر آماری اختلافات بین گروه‌های وظیفه‌مدار و خودمدار پس از برد

احساس خودکارآمدی (پس از برد)	آزمون برای برابری واریانس‌ها		آزمون F برای برابری میانگین		
	مقدار	معنی‌داری	ارزش F	درجه آزادی	ارزش P
فرض برابری واریانس‌ها	۲/۲۱	۰/۱۴	۰/۷۵۹	۲۸	۰/۴۵۴
فرض عدم برابری واریانس‌ها			۰/۶۷۸	۱۴/۹۷	۰/۵۰۸

در جدول ۵، در گروه بازنده‌ها با توجه به مقدار معنی‌دار اختلاف بین میانگین‌های هر دو گروه ($P=0/558$) و در شرایط برابری واریانس‌ها ($P=0/77 > 0/05$)، مشخص شده که میانگین‌های نمرات احساس خودکارآمدی در گروه‌های وظیفه‌مدار و خودمدار بعد از باخت تفاوت معنی‌داری ندارند.

جدول ۵ - مقادیر آماری اختلافات بین گروه‌های وظیفه‌مدار و خودمدار پس از باخت

احساس خودکارآمدی (پس از باخت)	آزمون برای برابری واریانس‌ها		آزمون t برای برابری میانگین		
	مقدار	معنی‌داری	ارزش t	درجه آزادی	P
فرض برابری واریانس‌ها	۲/۳۱	۰/۱۴	-۰/۵۹۳	۲۸	۰/۵۵۸
فرض عدم برابری واریانس‌ها			-۰/۶۴۰	۲۵/۴۶	۰/۵۲۸

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از تحقیق حاضر، بررسی اثر برد و باخت با توجه به جهت‌گیری هدفی بر میزان احساس خودکارآمدی در فوتبالیست‌های لیگ کشور (دسته اول و برتر) بود. بدین منظور ۶۰ آزمودنی تحت عنوان حجم نمونه در جامعه آماری تیم‌های شرکت‌کننده در لیگ دسته ۱ و برتر کشور به صورت تصادفی انتخاب شدند. آزمودنی‌ها قبل از رقابت به پرسشنامه احساس خودکارآمدی و جهت‌گیری هدفی پاسخ دادند. همچنین پس از رقابت آزمودنی‌های تیم‌های برنده و بازنده نیز برای بار دوم به پرسشنامه احساس خودکارآمدی پاسخ دادند. پس از استخراج داده‌ها و تجزیه و تحلیل آنها، نتایج حاصل استخراج شدند. یافته‌های تحقیق حاکی از آن است که میزان احساس خودکارآمدی وظیفه‌مداران و خودمداران پس از برد نسبت به قبل از مسابقه افزایش و پس از باخت نسبت به پیش از مسابقه به صورت معنی‌داری کاهش یافت. نتایج حاصل از تحقیق با یافته‌های مندل، ولز و هال، همخوانی دارد (۸ و ۱۵).

از تغییر یافته مذکور چنین استنباط می‌شود که احساس خودکارآمدی پس از برد در هر دو گروه وظیفه‌مدار و خودمدار افزایش و پس از باخت در هر دو گروه دستخوش تغییر شده و کاهش می‌یابد. در تغییر چنین نتایجی باید بیان کرد که با توجه به بررسی، اماندسون و گیوم موفقیت در بازی فوتبال با خودکارآمدی بالا رابطه دارد، همچنین تصویر خوب بازیکنان از توانایی خود در بازی فوتبال با لذت و خشنودی از فوتبال در ارتباط است (۱۱). اولوسکان دریافت که کسب

مهارت در تمرینات ورزشی منجر به افزایش عزت نفس و خودکارآمدی می‌شود (۱۰). با توجه به چنین مطالبی انتظار می‌رود که شکست یا پیروزی به‌طور مقطعی یا درازمدت بر احساس کارآمد بودن فرد تأثیر گذارد، زیرا همان‌طور که کسب مهارت یا پیروزی بر سودمندی و کارآمد بودن فرد مؤثر است. انتظار می‌رود که زوال مهارت نیز بر چنین ویژگی‌های مؤثر واقع شود و موجب افت مهارت آنها شود. هرچند بروز شکست از دیدگاه وظیفه‌مداران ممکن است تعبیری متفاوت با آنچه خودمداران استنباط می‌کنند، داشته باشد. اما همان‌طور که از نتایج این تحقیق و بررسی‌های مشابه استنباط می‌شود، شکست موجب کاهش احساس خودکارآمدی هر دو گروه شده و برد نیز این ویژگی را افزایش داده است. همچنین یافته‌های تحقیق حاکی از آن است که بین میانگین‌های مقادیر احساس خودکارآمدی در دو گروه وظیفه‌مدار و خودمدار پس از برد تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. در ضمن، احساس خودکارآمدی هر دو گروه متعاقب باخت تفاوت معنی‌داری نداشته است. به‌طور کلی می‌توان گفت برندگان از احساس خودکارآمدی بالاتری پس از رقابت نسبت به بازندگان برخوردار بوده‌اند. در تفسیر چنین نتیجه‌ای می‌توان بیان کرد با توجه به اینکه نمونه آماری این تحقیق فوتبالیست‌های رده‌های بالای ورزشی بودند، اغلب از احساس خودکارآمدی بالاتری نسبت به دیگر بازیکنان رده‌های پایین‌تر برخوردارند. از سوی دیگر، با توجه به اینکه این ورزشکاران خواستار حفظ موقعیت خود می‌باشند، اغلب شکست را ناشی از عدم توانایی خود برآورد می‌کنند. هرچند این برآورد ممکن است در گروه وظیفه‌مدار نسبت به خودمدار تعبیری متفاوت داشته باشد. با این حال همان‌طور که مشاهده شد، میزان افت خودکارآمدی این دو گروه تقریباً برابر است و اختلاف معنی‌داری ندارد.

منابع و مأخذ

۱. شیخ، محمود. (۱۳۷۱). "بررسی تأثیر برنامه مبتنی بر هدف‌چینی، بازآموزی اسنادی و ترکیبی بر میزان عزت نفس، احساس خودسودمندی، سبک اسنادی و انگیزه توفیق‌گرایی دانش‌آموزان پسر مقطع راهنمایی شهر کرمانشاه"، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشگاه رازی.
۲. فراست، دیوید (۱۳۶۶). "روان‌شناسی ورزشی"، ترجمه علیخوانی و نوربخش، انتشارات تربیت بدنی، چاپ اول.

3. Doganis, G, (1998). "Self - esteem and locus of control in adult female fitness" program participants.

4. Geisler, g, (1995). "The effects of general self esteem, task self - efficacy and audience during performance of the soccer penalty shot". AnnArbor, 2 microfiches (137 fr).
5. Gill, D. (1999). "Psychological dynamics of sport". Haman kinetics.
6. Harrison, j. M. fellingham. et al , (2000). "Self efficacy attibatio and volleyball achievement". j. pshysical aducation. 32. PP: 4-10.
7. Kane. T.D. et al (1998). "Efficacy personalgoals and wrestler self – regulation". j. sport. exerc. psycho. PP: 36-38.
8. Mandell. R. (1995). "The influence of role status, self - efficacy and soccer performance", j. sport and exercise psychology. 18. PP: 36 - 46.
- 9.ndura, a. (1996). "Perceived self - efficacy in the exercise of personal agency". j.appl. sport. psycho. 2. PP: 28-63.
10. Olusegan, S. (1990). "Effect of traning in basketball and field hokey on self esteem of nigeran a douleccents". j. society of sport pshychlogy, 21.
11. Ommundsen adn Vagcum, (1999). "Soccer competition anxiety and enjoyment in young male player". sport pshychology, 22. PP: 35-49.
12. Roberts. s. (1991). "Fondation of sport and exercise psychology". Haman kinetic.
13. Thornton, B. et al (2000). "Relationship between physical attractiveness, physical effectiveness, and self estem". jornal of adolecece. Vol. 14, PP: 85-94.
14. Tomas, R. (1994). "Self - confidence and basball performance". j. sport. exerc. psycho. 16 , PP: 381-399.
15. Wells. C, D. Hale, (2001). "The self efficacy performance link in maximum strength performance". j. sport. scienc. 11. PP: 167-175.

پروپوزیشن گاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی