

مقایسه اعتماد به نفس ورزشی در بین ورزشکاران رشته‌های مشت‌زنی، کشتی و وزنه‌برداری و همبستگی آن با نخبگی و سابقه تمرین

دکتر عباس بهرام - محسن شفیع‌زاده

استادیار دانشگاه تربیت معلم - عضو هیأت علمی دانشگاه تربیت معلم

چکیده

هدف تحقیق حاضر، مقایسه خرده مقیاس‌های اعتماد به نفس ورزشی ورزشکاران نخبه و غیرنخبه است. بدین منظور ۱۱۶ نفر از ورزشکاران رشته‌های ورزشی مشت‌زنی، کشتی و وزنه‌برداری که در مسابقات قهرمانی کشور شرکت داشتند، در این تحقیق شرکت داده شدند. ابزار تحقیق شامل پرسشنامه‌های اعتماد به نفس صفتی ورزشی و اعتماد به نفس حالتی ورزشی بود. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده، مقایسه گروه‌ها و محاسبه همبستگی بین متغیرهای تحقیق به ترتیب از آزمون t مستقل، تحلیل واریانس یک طرفه و رابطه همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج تحقیق نشان داد که اعتماد به نفس صفتی ورزشی ($P < 0/000$)، اعتماد به نفس حالتی ورزشی ($P < 0/000$) ورزشکاران نخبه به طور معنی‌داری بیشتر از ورزشکاران غیرنخبه است. همچنین نتایج تجزیه و تحلیل واریانس نشان داد که اعتماد به نفس صفتی ورزشی ($P < 0/000$)، اعتماد به نفس حالتی ورزشی ($P < 0/003$) و اعتماد به نفس ورزشی ($P < 0/000$) مشت‌زنان نخبه بیشتر از غیرنخبه و اعتماد به نفس صفتی ورزشی ($P < 0/035$)، اعتماد به نفس حالتی ورزشی ($P < 0/001$) و اعتماد به نفس ورزشی ($P < 0/003$) کشتی‌گیران نخبه بیشتر از غیرنخبه است. در مورد وزنه‌برداران تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد. نتایج روابط همبستگی در کشتی‌گیران نخبه نشان داد که بین سابقه تمرینی با اعتماد به نفس صفتی ورزشی ($P < 0/001$)، اعتماد به نفس حالتی ورزشی ($P < 0/004$) و اعتماد به نفس ورزشی ($P < 0/005$) رابطه معنی‌داری وجود دارد. نتایج تحقیق نشان داد که برتری فنی و مهارتی، مقام‌های اکتسابی و صرف ساعات زیاد برای تمرین، موجب افزایش اعتماد به نفس ورزشکاران در صحنه ورزش می‌شود.

واژه‌های کلیدی

ورزشکاران نخبه، اعتماد به نفس صفتی ورزشی و اعتماد به نفس حالتی ورزشی.

مقدمه

در شرایط حاوی استرس و فشار روانی، یکی از عوامل مهمی که نقش مؤثری در مورد عملکرد سطح بهینه ایفا می‌کند، اعتماد به نفس است. عامل روانی نقش مهمی در ورزش دارد و می‌تواند موجب تمایز بین شکست و پیروزی گردد (۴). اعتماد به نفس در ورزش، اعتماد به نفس ورزشی نامیده می‌شود که به‌عنوان باور یا درجه اطمینان فرد در مورد توانایی‌های خود جهت کسب موفقیت در ورزش تعریف شده که دارای دو ساختار صفتی و حالتی است (۲۱).

یکی دیگر از گروه‌هایی که در ورزش و تحقیقات توجه زیادی را به خود جلب کرده، گروه ورزشکاران نخبه است. دلیل اصلی پرداختن به شخصیت ورزشکاران ماهر، امکان پیش‌بینی دقیق موفقیت‌آمیز آنان در صحنه ورزش با توجه به ویژگی‌های شخصیتی آنهاست (۱۸). هایلن و بنت (۹) در بررسی اعتماد به نفس کشتی‌گیران نخبه دریافتند که این ویژگی روانی یکی از عوامل مهم متمایزکننده ورزشکاران موفق از غیرموفق است. همچنین بیانات و نتیجه‌گیری‌های زیادی در مورد عامل اعتماد به نفس در ورزشکاران نخبه و ماهر انجام شده است. شرایطی که برای یک فرد استرس فراوانی را به همراه دارد، ممکن است برای فرد دیگر این‌گونه نباشد. در واقع شدت و وخامت تجربه استرس روانی با توجه به سطح لیاقت و سطح تحمل ورزشکاران متفاوت خواهد بود (۶). افرادی که دارای سطوح متفاوتی از کفایت و شایستگی باشند، اغلب پاسخ متفاوتی به شرایط استرس‌زا و تحریک‌کننده می‌دهند (۱۷). معمولاً یک اجرای ورزشی ماهرانه و برتر، از آن افرادی است که دارای زمینه موفقیت در آن شرایط برانگیخته شده بوده و از سطح انگیزش موفقیت بالایی برخوردارند (۲).

تروپ (۲۰)، در تحقیق خود نشان داد که باور و اعتقاد شناگران سطح جهانی بر این است که یک عملکرد سطح بهینه با داشتن اعتماد به نفس مطلوب به دست می‌آید. ماهونی (۱۴)، در

بررسی مهارت‌های روانی ورزشکاران طراز اول نشان داد که یکی از عوامل مهم متمایزکننده ورزشکاران دارای سطوح مهارتی مختلف، اعتماد به نفس است. اسپینک (۱۹) نیز در ورزشکاران ژیمناست نشان داد که اعتماد به نفس ورزشکارانی که در سطوح بالای مهارتی رقابت می‌کنند، نسبت به ورزشکاران سطح پایین‌تر مهارتی، بیشتر است. هایلن و بنت (۹) در بررسی اعتماد به نفس کشتی‌گیران دریافتند که این ویژگی روانی یکی از عوامل مهم متمایزکننده ورزشکاران موفق از غیرموفق به شمار می‌رود. دانگ سونگ و کانگ هون (۳)، عوامل روانی را در مورد سطوح مهارتی و نوع رشته ورزشی بررسی کردند. آنها دریافتند که اعتماد به نفس ورزشکاران نخبه بیشتر از غیرنخبه است. در تحقیق جانسون (۱۰) نیز تفاوت زیادی بین میانگین اعتماد به نفس گروه‌های مختلف از لحاظ توانایی وجود دارد. اما تحقیقات انجام شده، همگی نتایج یکسانی به دنبال نداشته‌اند، برای مثال دورتشی (۵) در بررسی ویژگی‌های روانی دوندگان نخبه و غیرنخبه نتوانست تفاوت معنی‌داری را بین آنها نشان دهد. جونز و سواين (۱۱) هم نتوانستند بین ورزشکاران نخبه و غیرنخبه کریکت تفاوت معنی‌داری را در مورد اعتماد به نفس نشان دهند. از این رو، یافته‌های ضد و نقیض همچنان این شک و تردید را در مورد ورزشکاران نخبه باقی گذاشته است و اینکه آیا این قبیل ورزشکاران شأن و مقام خود را مرهون اعتماد به نفس بالای خود می‌دانند یا اینکه به دلیل سطوح بالای عملکرد قبلی خود از سطح اعتماد به نفس بالایی برخوردار شده‌اند (۸). علاوه بر این، نتایج موجود از به کارگیری پرسشنامه‌های مهارت‌های روانی یا پرسشنامه خود - ارزیابی ایلینویس (CSAI-2) نشان می‌دهد که یا اعتماد به نفس را به همراه سایر عوامل روانی اندازه‌گیری می‌کنند یا به یکی از جنبه‌های اعتماد به نفس (حالتی) می‌پردازند.

هدف اصلی این تحقیق، مقایسه اعتماد به نفس ورزشکاران رشته‌های ورزشی انفرادی در گروه‌های نخبه و غیرنخبه با استفاده از پرسشنامه‌های اعتماد به نفس ورزشی است که دو ساختار صفتی و حالتی آن را اندازه‌گیری می‌کنند.

ویلی (۲۱) در مدل خود در مورد اعتماد به نفس ورزشی به عامل پیامدهای ذهنی اشاره

می‌کند که شامل اسنادهای علی، درک از موفقیت و رضایت از انجام عملکرد است. همچنین در مدل ارائه شده از کارآمدی توسط باندورا، به نقش عملکرد موفقیت‌آمیز در افزایش اعتماد به نفس ویژه به موقعیت ورزشی و تکلیف اشاره شده است (۱۸). از این رو، در جهت آزمون عوامل مؤثر بر اعتماد به نفس ورزشکاران، هدف مهم دیگر انجام این تحقیق، بررسی ارتباط بین اعتماد به نفس با سابقه تمرینی به عنوان یکی از اشکال درک موفقیت در تمرینات ورزشی بوده که در مدل اعتماد به نفس ورزشی ویلی به آن اشاره شده است.

روش تحقیق

آزمودنی‌ها

جامعه آماری تحقیق حاضر عبارتند از ورزشکاران نخبه ($n = 58$) و غیرنخبه ($n = 58$) رشته‌های ورزشی مشت‌زنی، کشتی و وزنه‌برداری که در مسابقات قهرمانی کشور شرکت کرده بودند. ورزشکاران نخبه دارای مقام‌های ملی، آسیایی و جهانی و ورزشکاران غیرنخبه فاقد مقام‌های مذکور بودند.

ابزار پژوهش

نخست اطلاعاتی نظیر سن، نوع رشته، مقام‌های اکتسابی و سال‌های تمرینی از طریق پرسشنامه اطلاعات فردی جمع‌آوری شدند. اعتماد به نفس ورزشی از طریق دو پرسشنامه اعتماد به نفس صفتی ورزشی (TSCI) و اعتماد به نفس حالتی ورزشی (SSCI) اندازه‌گیری شد. هر دو پرسشنامه حاوی ۱۳ سؤال بود که بر اساس مقیاس ۹- نمره‌ای لیکرت (۱ = پایین و ۹ = بالا) نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمرات از ۱۳ تا ۱۱۷ است که پایین‌ترین نمره حاکی از عدم اعتماد به نفس کافی و بالاترین نمره حاکی از اعتماد به نفس بالای ورزشکار در محیط‌های ورزشی است. میانگین دو نمره صفتی و حالتی اعتماد به نفس ورزشی ورزشکاران را تشکیل می‌دهد.

دو پرسشنامه اعتماد به نفس صفتی و حالتی ورزشی از اعتبار و پایایی کافی در گروه

ورزشکاران نخبه و غیرنخبه برخوردارند (۲۱).

در تحقیق حاضر نیز ثبات درونی پرسشنامه‌های مذکور توسط روش آلفای کرونباخ محاسبه شد که در مورد پرسشنامه اعتماد به نفس صفتی ورزشی ($\alpha = 0/89$) و در مورد پرسشنامه اعتماد به نفس حالتی ورزشی ($\alpha = 0/91$) به دست آمد.

شیوه اجرای پژوهش و تحلیل آماری

پرسشنامه‌های اطلاعات فردی و اعتماد به نفس صفتی ورزشی حدود ۲۴ ساعت قبل از شروع اولین رقابت بین آزمودنی‌ها توزیع شد. پرسشنامه اعتماد به نفس حالتی ورزشی نیز حدود ۱/۵ ساعت قبل از اولین رقابت توزیع شد. تمام اطلاعات خام توسط محقق و در خوابگاه ورزشکاران یا رختکن محل مسابقات جمع‌آوری شد.

در تجزیه و تحلیل آماری اطلاعات به دست آمده، از روش توصیفی برای محاسبه شاخص‌های مرکزی و پراکندگی، از روش ضریب همبستگی پیرسون برای محاسبه ارتباط بین خرده مقیاس‌های اعتماد به نفس با سابقه تمرینی (سال)، از روش t مستقل برای یافتن اختلاف بین گروه‌های نخبه و غیرنخبه و از تحلیل واریانس یک طرفه برای محاسبه تفاوت گروهی در هر یک از رشته‌های ورزشی استفاده شد.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

رتال جامع علوم انسانی

نتایج و یافته‌های تحقیق

یافته‌های به دست آمده در مورد تفاوت بین ورزشکاران نخبه و غیرنخبه در خرده مقیاس‌های اعتماد به نفس ورزشی در جدول ۱ ارائه شده است. نتایج نشان می‌دهد که بین خرده مقیاس‌های اعتماد به نفس ورزشی بین ورزشکاران نخبه و غیرنخبه تفاوت معنی‌داری ($P < 0/05$) وجود دارد.

نتایج مربوط به تفاوت‌های بین گروهی در هر یک از رشته‌های ورزشی (جدول ۲) نشان می‌دهد که بین ورزشکاران نخبه و غیرنخبه رشته‌های مشت‌زنی و کشتی تفاوت معنی‌داری ($P < 0/05$) وجود دارد، در حالی که در مورد رشته ورزشی وزنه‌برداری تفاوت معنی‌داری

مشاهده نشد.

نتایج بررسی ارتباط بین خرده مقیاس‌های اعتماد به نفس ورزشی با سابقه تمرینی در کل ورزشکاران نخبه و غیرنخبه و هر یک از رشته‌های ورزشی به‌طور جداگانه به ترتیب در جداول ۳ و ۴ آمده است. همان‌گونه که جدول ۳ نشان می‌دهد، بین خرده مقیاس‌های اعتماد به نفس ورزشی با سابقه تمرینی در هر دو گروه نخبه و غیرنخبه ارتباط معنی‌داری وجود ندارد. نتایج جدول ۴ نیز بیانگر آن است که جز در مورد گروه کشتی‌گیران نخبه، در سایر گروه‌ها ارتباط معنی‌داری بین خرده مقیاس‌های اعتماد به نفس ورزشی با سابقه تمرینی مشاهده نشد.

بحث و نتیجه‌گیری

اهداف عمده این تحقیق عبارت بودند از: مقایسه خرده مقیاس‌های اعتماد به نفس ورزشی بین ورزشکاران نخبه و غیرنخبه تا روشن شود آیا تفاوت‌های مربوط به سطوح مهارت و سایر برتری‌های فنی موجب اختلاف اعتماد به نفس ورزشکاران می‌شود. نتایج این تحقیق نشان داد که تفاوت معنی‌داری بین ورزشکاران نخبه و غیرنخبه در مورد اعتماد به نفس صفتی، حالتی و ورزشی وجود دارد. جونز، هانتون و سواين (۱۲)، ماهونی و آونر (۱۴) و جانسون (۱۰) و بوی (۱) نیز در تحقیقات خود تفاوت معنی‌داری را بین ورزشکاران نخبه و غیرنخبه رشته‌های ورزشی شنا، ژیمناستیک، گلف و بسکتبال نشان دادند. چنین نتایج مشابهی در مورد هر یک از رشته‌های ورزشی مشت‌زنی و کشتی نیز به‌طور جداگانه مشاهده شد، ولی در مورد ورزشکاران وزنه‌برداری به دست نیامد. به نظر می‌رسد که عدم وجود تفاوت معنی‌داری بین وزنه‌برداران نخبه و غیرنخبه مربوط به اندازه‌گیری این دو گروه در شرایط دو رقابت جدا از هم باشد. از آنجایی که دو گروه نخبه و غیرنخبه وزنه‌بردار در دو مسابقه جداگانه شرکت داشتند، از این رو به نظر می‌رسد که گروه غیرنخبه در رقابتی بدون حضور اعضای نخبه، توانایی خود را برای پیروزی در آن رقابت بالا تخمین زده و نمره بالاتری به خود داده است.

مارش (۱۶) اشاره به دو مکانیسمی می‌کند که طی آن اعتماد به نفس ورزشی تحت تأثیر

چهار چوب مرجعی قرار می‌گیرد. این دو مکانیسم «اثر ماهی بزرگ و آبگیر کوچک» و مدل داخلی / خارجی بودند. مکانیسم «اثر ماهی بزرگ و آبگیر کوچک» بیان می‌کند که در یک رقابت مشترک، ورزشکاری که با حضور افراد ماهرتر از خود به رقابت می‌پردازد، اعتماد به نفس پایینی دارد و اگر با ورزشکاران غیرماهرتر از خود به رقابت بپردازد، اعتماد به نفس خود را بالا قلمداد می‌کند.

دومین فرضیه‌ای که در این تحقیق مورد آزمون قرار گرفت، بررسی ارتباط بین اعتماد به نفس ورزشی با سابقه تمرینی بود. نتایج به دست آمده نتوانستند ارتباط معنی داری را در هر یک از ورزشکاران نخبه و غیرنخبه نشان دهند. همچنین در هر یک از رشته‌های ورزشی به طور جداگانه، تنها در گروه کشتی‌گیران نخبه ارتباط معنی داری مشاهده شد، درحالی‌که در سایر گروه‌ها چنین نتایجی به دست نیامده است. کران و ویلیامز (۱۳) هم در تحقیق خود به این نتیجه رسیدند که بین اعتماد به نفس ورزشکاران باتجربه و کم‌تجربه تفاوت معنی داری وجود ندارد. درحالی‌که میلز (۱۵)، اسپینک (۱۹)، گلد و وینبرگ (۷) و هاردی، جونز و گلد (۸) به نتایج مخالف نتایج این تحقیق دست یافتند.

ویلی (۲۱) در مدل اعتماد به نفس ورزشی خود اشاره می‌کند که بین اعتماد به نفس صفتی ورزشی و موفقیت درک شده یا تجارب تمرینی موفقیت‌آمیز، ارتباط وجود دارد. باندورا نیز در مدل خودکارآمدی نشان داد که خودکارآمدی با انجام عملکرد یا درصد تلاش‌های تمرینی موفقیت‌آمیز در شرایط تمرینی افزایش پیدا می‌کند. بنابراین، این مدل‌ها نشان می‌دهند که اعتماد به نفس ورزشی با کیفیت تمرین و نه کمیت تمرین افزایش پیدا می‌کند.

نتیجه اینکه، اعتماد به نفس ورزشی ورزشکاران نخبه بهتر از ورزشکاران غیرنخبه است، به عبارت دیگر سطح مهارتی و مقام‌های اکتسابی و سایر ویژگی‌های فردی اثر مثبتی بر روی اعتماد به نفس دارند. همچنین نتایج تحقیق نشان داد که کمیت تمرین تأثیر مهم و زیادی بر روی اعتماد به نفس ندارد. بلکه کیفیت تمرین یا انجام تمرینات موفقیت‌آمیز مؤثرند. شایان ذکر است که نتایج به دست آمده به دنبال استفاده از پرسشنامه‌های اعتماد به نفس ورزشی بوده‌اند که

دو بُعدی است و هر دو جنبه صفتی و حالتی را اندازه گیری می کنند و تفاوت این تحقیق با سایر تحقیقات در این مسئله این است که تحقیقات پیشین عمدتاً از پرسشنامه مهارت های روانی یا از پرسشنامه خود - ارزیابی ایلینویس (CSAI-2) استفاده کردند که یک بُعدی است و یکی از جنبه های صفتی یا حالتی را اندازه گیری می کند، این تفاوت در به کارگیری ابزار، امکان تفسیر مفصل تر اعتماد به نفس را در محیط های ورزشی فراهم می آورد.

جدول ۱- خرده مقیاس های اعتماد به نفس ورزشی در ورزشکاران نخبه و غیرنخبه

ت	انحراف معیار	میانگین	تعداد	
۵/۰۸*				اعتماد به نفس صفتی
	۱۲/۲	۹۷/۲	۵۸	نخبه
	۱۴/۹	۸۴/۲	۵۸	غیرنخبه
۵/۸۳*				اعتماد به نفس حالتی
	۹/۸	۱۰۲/۳	۵۸	نخبه
	۱۵/۳	۸۸/۳	۵۸	غیرنخبه
۵/۸۸*				اعتماد به نفس ورزشی
	۱۰/۱	۹۹/۸	۵۸	نخبه
	۱۴/۲	۸۶/۳	۵۸	غیرنخبه

* $P < 0.05$

جدول ۲- خرده مقیاس های اعتماد به نفس ورزشی در ورزشکاران نخبه و غیرنخبه هریک از

رشته های ورزشی

اختلاف میانگین	انحراف معیار	میانگین	تعداد	
				اعتماد به نفس صفتی
۱۸/۱۳*	۱۲	۹۶/۵	۲۲	مشت زنان نخبه
	۱۲/۱	۷۸/۴	۲۲	مشت زنان غیرنخبه
۱۰/۱۷*	۸/۳	۸۹/۴	۲۰	کشتی گیران نخبه
	۱۱/۶	۷۹/۲	۲۲	کشتی گیران غیرنخبه
۶/۴۵*	۸/۸	۱۰۷/۸	۱۶	وزنه برداران نخبه
	۱۰/۵	۱۰۱/۳	۱۴	وزنه برداران غیرنخبه
				اعتماد به نفس حالتی
۱۳/۹*	۱۰/۸	۱۰۱/۸	۲۲	مشت زنان نخبه
	۱۳/۸	۸۷/۹	۲۲	مشت زنان غیرنخبه
۱۴/۹۸*	۷/۸	۹۷/۸	۲۰	کشتی گیران نخبه
	۱۵/۲	۸۲/۸	۲۲	کشتی گیران غیرنخبه
۱۰/۹	۷/۳	۱۰۸/۶	۱۶	وزنه برداران نخبه
	۱۴/۱	۹۷/۷	۱۴	وزنه برداران غیرنخبه
				اعتماد به نفس ورزشی
۱۶/۲۲*	۱۰/۴	۹۹/۴	۲۲	مشت زنان نخبه
	۱۱/۹	۸۳/۲	۲۲	مشت زنان غیرنخبه
۱۲/۵۵*	۶/۸	۹۳/۶	۲۰	کشتی گیران نخبه
	۱۲/۵	۸۱	۲۲	کشتی گیران غیرنخبه
۸/۶	۷/۴	۱۰۸/۲	۱۶	وزنه برداران نخبه
	۱۱/۹	۹۹/۶	۱۴	وزنه برداران غیرنخبه

* P < ۰/۰۵

جدول ۳- روابط همبستگی بین خرده‌مقیاس‌های اعتماد به نفس ورزشی و سابقه تمرینی در ورزشکاران نخبه و غیرنخبه

خرده‌مقیاس‌های اعتماد به نفس ورزشی			
ورزشی	حالتی	صفتی	
۰/۱۷	۰/۱۱	۰/۲۱	ورزشکاران نخبه (n = ۵۸)
۰/۲۰	۰/۱۰	۰/۲۸	ورزشکاران غیرنخبه (n = ۵۸)

جدول ۴- روابط همبستگی بین خرده‌مقیاس‌های اعتماد به نفس ورزشی و سابقه تمرینی در ورزشکاران نخبه و غیرنخبه هریک از رشته‌ها

خرده‌مقیاس‌های اعتماد به نفس ورزشی			
ورزشی	حالتی	صفتی	
-۰/۰۵	-۰/۰۲	۰/۱۲	مشت‌زنان نخبه
-۰/۱۶	۰/۲۲	-۰/۰۷	مشت‌زنان غیرنخبه
۰/۶۰*	۰/۴۴*	۰/۵۵*	کشتی‌گیران نخبه
-۰/۱۴	-۰/۲۶	۰/۰۲	کشتی‌گیران غیرنخبه
-۰/۲۸	-۰/۲۸	-۰/۲۵	وزنه‌برداران نخبه
۰/۰۵	-۰/۰۲	۰/۱۴	وزنه‌برداران غیرنخبه

* P < ۰/۰۵

منابع و مأخذ

- 1- Bowe.W.G,"A Comparison of Six Personality Factors Between Professional , College and Highschool Basketplayers", Thesis (M.S), University of Newyork, 1994.
- 2- Cratty. B.Y, "Psychology and Physical Activity", Prentice - Hall, 1968.

- 3- Dung Sung & Kang Heon L., "A Comparative Study of Mental Toughness Between Elite and Non-elite Female Athletes", Korean Journal of Sport Sciences, 1994 (6), PP : 85-102 .
- 4- Davies. D and Armstrong. M., "Psychological Factors in Competitive Sport". Falmer Press, 1989.
- 5- Durtschi. K., "Psychological Characteristics of Elite and Non-elite Marathon Runners", Thesis (M.S), International Institute for Sport and Human Performance, 1984.
- 6- Guilford. J.P., Personality, McGraw - Hill Book Company, 1959.
- 7- Gould, D., and Weinberg, R., "Foundations of Sport and Exercise Psychology", Human Kinetics, 1995.
- 8- Hardy and Jones and Gould, "Understanding Psychological Preparation for Sport": Theory and Practice of Elite performers, Wilking, 1996.
- 9- Highlen. P.S. and Bennett. B., "Predicting Performance of Elite Athletes, The importance of Cognitive Mediators", Psychology and Sociological Factors in Sport, 1979.
- 10- Jonson. D.R., "Self-efficacy of Male and Female Golfers at Differing Ability Levels", Thesis (M.S), Spring Field College, 1992.
- 11- Jones. G. and Swain. A., "Predisposition to Experience Debilitative and Facilitative Anxiety in Elite and Non-elite Performers", The Sports Psychologist, 1995 (9), PP : 201-271.
- 12- Jones. G and Hanton. S and Swain . "A, Intensity and Interpretation of Anxiety Symptoms in Elite and Non-elite Sports Performers", Personal

Individual Differences 1994 (17), PP :657-663 .

13- Krane. V. and Williams., J., "Cogitive Anxiety, Somatic Anxiety and Confidence in Track and Field Athletes, The impact of Gender, Competitive level and Task Charactristics". Int. J. Sport . Psychol, 1994 (25), PP : 203-217.

14- Mahoney M.J. and Avenor M., "Psychology of the Elite Athlete : AN Exploratory Study", Congnitive Therapy and Research, 1977 (1), PP : 135-141.

15- Mills. B.D., "Trait Sport Confidence, Goal Orientation and Competitive Experience of Female Collegiate Volleyball Players", Perceptual and Motor Skills, 1996 (82), PP :1805-1806.

16- Morris, T. and Summers. J., Sport Psychology , Theory, Application and Issues, John Willey & Sons, 1995.

17- Oxendine.J.B, "Psychology of Motor Learning", 2nd Edition. Prentice-Hall, 1968.

18- Singer. R.N and Murphy M. and Tennant L.K., "Handbook of Research on Sport Psychology", The International Society of Sport Psychology, 1993.

19- Spink. K. S, "Psychological Characteristics of Male Gymnasts : Differences Between Competitive Levels", Journal of Sports Sciences, 1990 (8), PP :149-157.

20- Troup. J.D. "Peak Performance in Elite Swimmers : Case Study Analysis", Swimming Press, 1991, PP : 163-169.

21- Vealey. R.S., "Conceptualization of Sport-Confidence and Competitive Orientation Preliminary Investigation and Instrument Development", Journal of Sport Psychology. 1986 (8), PP :221-246.