

منابع پیش‌بینی‌کننده اعتماد به نفس ورزشی کشتی‌گیران جوان شرکت‌کننده در مسابقات قهرمانی کشور

جعفر عبدالعلی‌زاده^۱، حمیدرضا طاهری تربتی^۲، مهدی سهرابی^۳

تاریخ دریافت مقاله: ۸۹/۹/۲۹ تاریخ پذیرش مقاله: ۹۰/۱/۱۷

چکیده

هدف این پژوهش تعیین منابع پیش‌بینی‌کننده اعتماد به نفس ورزشی کشتی‌گیران جوان است. به همین منظور پرسشنامه منابع اعتماد به نفس ورزشی ویلی و همکاران (۱۹۹۸) و پرسشنامه اعتماد به نفس ورزشی ویلی و نایت (۲۰۰۲) به‌طور تصادفی در اختیار ۱۴۸ کشتی‌گیر جوان شرکت‌کننده در مسابقات قهرمانی کشور در سال ۱۳۸۸ قرار گرفت. روایی محتوایی پرسشنامه‌های مذکور توسط متخصصان تعیین و ثبات درونی پرسشنامه اعتماد به نفس ورزشی نیز در مطالعه‌ای مقدماتی با آلفای کرونباخ ۰/۸۹ تعیین شد. برای تعیین روایی سازه و تشخیص عوامل زیربنایی پرسشنامه اعتماد به نفس ورزشی - که برای اولین بار در کشور استفاده می‌شد - از روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی (PC) و چرخش واریماکس استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شد. نتایج نشان داد منبع تسلط بر مهارت، قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده مؤلفه مهارت‌های بدنی و تمرینی اعتماد به نفس ورزشی ($\beta = 0/466$; $T = 6/713$; $P < 0/001$)، رفتار رهبری مربی، قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده مؤلفه کارآیی شناختی اعتماد به نفس ورزشی ($T = 7/225$; $P < 0/001$)، حمایت اجتماعی، قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده مؤلفه قابل انعطاف اعتماد به نفس ورزشی ($\beta = 0/514$)، و در مجموع منبع تسلط بر مهارت، قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده اعتماد به نفس ورزشی ($\beta = 0/279$; $T = 3/622$; $P < 0/001$) و در مجموع منبع تسلط بر مهارت، قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده اعتماد به نفس ورزشی ($\beta = 0/275$; $T = 3/783$; $P < 0/001$) کشتی‌گیران جوان است. یافته‌های این پژوهش از مدل چند بعدی اعتماد به نفس ورزشی ویلی و نایت (۲۰۰۲) حمایت می‌کند.

کلید واژه‌های فارسی: اعتماد به نفس ورزشی، منابع اعتماد به نفس ورزشی، کشتی‌گیران جوان.

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد (نویسنده مسئول)

Email: jafar_abdolzade1358@yahoo.com

Email: hamidtaherii@gmail.com

۲ و ۳. دانشیار دانشگاه فردوسی مشهد

Email: mesohrabi@yahoo.com

مقدمه

اغلب ورزشکاران، مربیان و حتی تماشاگران ورزشی، مسابقاتی را به یاد دارند که در آن‌ها، با وجود آمادگی جسمانی و فنی، ضعف آمادگی روانی مانع موفقیت ورزشکار یا تیم بوده است. عملکرد مطلوب در مسابقه حاصل ترکیبی از توانایی‌های فنی (تکنیکی و تاکتیکی)، جسمانی (قدرت، سرعت و غیره) و روانی (تمرکز، اعتماد به نفس، کنترل اضطراب و غیره) است (۱). بسیاری از مربیان و ورزشکاران در سال‌های اخیر به این نتیجه رسیده‌اند که به‌منظور دستیابی به اهداف خود به مهارت‌های روانی بیش از مهارت‌های جسمانی نیاز دارند (۲). در میان عوامل روان‌شناختی مؤثر در ورزش قهرمانی، اعتماد به نفس و اضطراب بخش وسیعی از مطالعات را به خود اختصاص داده و در این زمینه تحقیقات فراوانی انجام شده است (۳). اعتماد به نفس مهم‌ترین شاخص ادراک خویشتن در روان‌شناسی ورزشی شناخته شده (۴) و جزء مهارت‌های روانی پایه به حساب می‌آید (۵). ورزشکاران، مربیان و مشاوران روان‌شناسی ورزشی معتقدند اعتماد به نفس از نیازهای روان‌شناختی اساسی است که موفقیت ورزشی را تضمین می‌کند (۶). ورزشکاران نخبه در سطوح بین‌المللی اعتماد به نفس را مهم‌ترین مهارت روانی در تبیین پایداری ذهنی^۱ و موفقیت خود شناسایی کرده‌اند (۷).

اعتماد به نفس ورزشی^۲ «باور یا درجه اطمینان ورزشکاران به توانایی‌ها و مهارت‌های خود برای کسب موفقیت در ورزش» تعریف شده است (۸). شاید بتوان گفت، اعتماد به نفس ورزشی مهم‌ترین عامل تأثیرگذار بر عملکرد ورزشی است (۹). هایلین و بنت^۳ (۱۹۷۹) در بررسی اعتماد به نفس ورزشی کشتی‌گیران نخبه نشان دادند این ویژگی روانی مهم‌ترین عامل متمایزکننده ورزشکاران موفق از ناموفق است (۱۰).

مرجع اصلی اغلب نظریه‌های اعتماد به نفس در روان‌شناسی ورزشی، مدل اعتماد به نفس ورزشی ویلی^۴ است (۱۹۸۶، ۲۰۰۲). این مدل تنها مدلی است که در حوزه روان‌شناسی ورزشی ایجاد شده و تکامل یافته است (۱). ویلی و همکاران (۱۹۹۸) با مطرح کردن مدل اعتماد به نفس ورزشی و پرسشنامه منابع اعتماد به نفس ورزشی^۵ به کاربردی کردن مفهوم اعتماد به نفس ورزشی مبادرت ورزیدند (۱۱). مدل اولیه اعتماد به نفس ورزشی (۱۹۸۶) بر اساس

-
1. mental toughness
 2. sport-confidence
 3. Highlen & Bennett
 4. Vealey's sport-confidence Model
 5. Sources of Sport-Confidence Questionnaire (SSCQ)

رویکرد صفتی - حالتی بنا نهاده شده بود و پیش‌بینی می‌کرد که اعتماد به نفس صفتی و جهت‌گیری رقابتی^۱ ورزشکار با وضعیت عینی ورزشی، تعامل دارد تا اعتماد به نفس حالتی را به وجود آورد (۱۲).

ویلی (۱۹۸۶) دو پرسشنامه برای اندازه‌گیری اعتماد به نفس ورزشی معرفی کرد که آن‌ها را «پرسشنامه اعتماد به نفس صفتی»^۲ و «پرسشنامه اعتماد به نفس حالتی»^۳ نامید. هر دو پرسشنامه، اعتماد به نفس ورزشی را به‌عنوان ساختاری تک بعدی و بر مبنای توانایی ادراک-شده ورزشکاران ارزیابی می‌کرد، اما تنها یک نمره اعتماد به نفس را نشان می‌داد که تمام انواع اعتماد به نفس را در مفهومی واحد به نام «اعتماد به نفس ورزشی» جمع کرده بود (۶). ویلی و نایت^۴ (۲۰۰۲) در مطالعه‌ای چند مرحله‌ای، مدل جدیدی ارائه نمودند که بر مبنای تئوری شناختی - اجتماعی^۵ باندورا (۱۹۹۷) توسعه یافته است (۱۳). این مدل بر خلاف مدل اولیه اعتماد به نفس ورزشی (۱۹۸۶)، اعتماد به نفس را ویژگی‌ای پویا و چند بعدی به حساب می‌آورد، نه خصیصه‌ای ثابت و تک بعدی. ویلی و نایت (۲۰۰۲) در مطالعه خود سه نوع اعتماد به نفس ورزشی را شناسایی کردند که شامل: اعتماد به نفس ورزشی مهارت‌های بدنی و تمرینی^۶ (اعتقاد یا درجه اطمینان ورزشکار به توانایی‌های خود برای به‌کارگیری مهارت‌های بدنی مورد نیاز به‌منظور دستیابی به اجرای موفق)، اعتماد به نفس ورزشی کارآیی شناختی^۷ (اعتقاد یا درجه اطمینان ورزشکار به توانایی‌های خود برای تمرکز، حفظ تمرکز و اتخاذ تصمیمات حیاتی به‌منظور دستیابی به اجرای موفق)، اعتماد به نفس ورزشی قابل انعطاف^۸ (اعتقاد یا درجه اطمینان ورزشکار به توانایی‌های خود برای به‌دست آوردن دوباره تمرکز پس از خطای عملکرد، پشت سر گذاشتن عملکرد ضعیف و چیره شدن بر شک و تردید به‌منظور دستیابی به اجرای موفق) می‌شوند. این ابعاد سه‌گانه اعتماد به نفس ورزشی هر کدام به‌طور متفاوتی اضطراب رقابتی، مهارت‌های روانی مقابله‌ای^۹ و عملکرد ورزشی را پیش‌بینی می‌کردند. مدل تجدیدنظر شده ویلی و نایت (۲۰۰۲) نشان می‌دهد که ویژگی‌های فردی (مانند: سن،

-
1. competitive orientation
 2. Trait Sport-Confidence Inventory (TSCI)
 3. State Sport-Confidence Inventory (SSCI)
 4. Vealey & Knight
 5. Social Cognitive Theory
 6. Sport-confidence in physical skills and training (SC-Physical Skills and Training)
 7. Sport-confidence in cognitive efficiency (SC-Cognitive Efficiency)
 8. Sport-confidence in resilience (SC-Resilience)
 9. coping skills

جنسیت، رشته ورزشی و غیره) و اجتماعی ورزشکار بر انتخاب منابع اعتماد به نفس ورزشی وی تأثیر گذاشته و این منابع نیز به نوبه خود بر انواع اعتماد به نفس ورزشی تأثیر می‌گذارند، سپس این انواع اعتماد به نفس ورزشی از طریق میانجی‌های احساسی، شناختی و رفتاری که بر یکدیگر تأثیر متقابل دارند، عملکرد ورزشی ورزشکار را تحت‌الشعاع قرار می‌دهند. این مدل همچنین نشان می‌دهد علاوه بر اعتماد به نفس ورزشی، ویژگی‌های فردی ورزشکار و عوامل خارجی غیرقابل کنترل (مانند: بخت و اقبال، شرایط آب و هوایی، حریف و غیره) نیز می‌توانند از مسیری مجزا بر عملکرد ورزشی تأثیرگذار باشند (۱۳).

منابع اعتماد به نفس ورزشی از جمله عواملی هستند که در شکل‌گیری اعتماد به نفس ورزشی نقش مهمی دارند (۱۱). منابع اعتماد به نفس ورزشی شناسایی شده به‌وسیله ویلی و همکاران (۱۹۹۸) شامل ۹ منبع: تسلط بر مهارت^۱، نمایش توانایی^۲، آمادگی بدنی/روانی^۳، خود ابرازی بدنی^۴، حمایت اجتماعی^۵، رفتار رهبری مربی^۶، تجارب جایگزین^۷، آسایش محیطی^۸ و موقعیت موقعیت دلخواه^۹ می‌شود (۱۱). منابع اعتماد به نفس ورزشی مهم‌ترین عامل حیاتی در توسعه و حفظ سطوح اعتماد به نفس ورزشکاران شناخته شده‌اند (۱۴، ۱۵). ویلی و همکاران (۱۹۹۸) بیان کرده‌اند که شناسایی منابع اعتماد به نفس ورزشکاران قبل از هر نوع مداخله‌ای برای تقویت اعتماد به نفس، حائز اهمیت است (۱۶). تحقیقات نشان می‌دهد اعتماد به نفس ورزشی متغیری پویا و در حال نوسان است (۱۷) و این پویایی اساساً تحت تأثیر منابعی قرار دارد که اعتماد به نفس بر پایه آن شکل گرفته است (۱۸). بر این اساس، مطالعات بسیاری انجام شده تا مشخص شود که ورزشکاران رشته‌های ورزشی مختلف، اعتماد به نفس خود را بر چه مبنایی استوار می‌کنند (۶).

ویلی و همکاران (۱۹۹۸) در پژوهشی نشان دادند که مهم‌ترین منابع اعتماد به نفس ورزشکاران نخبه دبیرستانی شامل: منابع تسلط بر مهارت، حمایت اجتماعی، آمادگی بدنی، روانی و رفتار رهبری مربی است (۱۱). مطالعه ویلسون^{۱۰} و همکاران (۲۰۰۴) نشان داد در

1. Mastery
2. demonstration of ability
3. physical/mental preparation
4. Physical Self-Presentation
5. Social Support
6. coaches' leadership
7. Vicarious Experience
8. environmental comfort
9. Situational Favorableness
10. Wilson

ورزشکاران بزرگسال منابع آمادگی بدنی/روانی و اهمیت تسلط بر مهارت از منابع دیگر بیشتر است (۱۹). مگیار و فلتز^۱ (۲۰۰۳) در مطالعه خود تحت عنوان «تأثیر تمایلات صفتی و حالتی بر منابع اعتماد به نفس ورزشی» دریافتند که منابع تسلط بر مهارت، آمادگی بدنی/روانی و حمایت اجتماعی بیشترین تأثیر را بر اعتماد به نفس ورزشی ورزشکاران نوجوان دارند (۲۰). ادواردز^۲ (۱۹۹۹) نشان داد رفتار رهبری مربی و حمایت اجتماعی در ایجاد اعتماد به نفس ورزشکاران رشته‌های ورزشی انفرادی مهم‌تر از ورزشکاران رشته‌های ورزشی تیمی است (۲۱). ویلی و همکاران (۲۰۰۴) دریافتند که رفتار رهبری مربی، تسلط بر مهارت و حمایت اجتماعی برای ورزشکاران جوان، در مقایسه با ورزشکاران بزرگسال منابع مهم‌تری برای اعتماد به نفس به حساب می‌آیند (۲۲). مطالعه تافی^۳ (۲۰۰۰) نشان داد حمایت اجتماعی در عملکرد شناگران شناگران المپیک اهمیت بسیاری دارد و عامل مؤثر یا حامی عملکرد ورزشکاران نخبه است (۹). هایز^۴ و همکاران (۲۰۰۷) نیز در مطالعه‌ای کیفی روی ۱۴ ورزشکار نخبه در سطح جهانی دریافتند که مهم‌ترین منابع اعتماد به نفس ورزشی این قهرمانان، به ترتیب شامل آمادگی بدنی/روانی، تسلط بر مهارت و رفتار رهبری مربی است (۲۳). دماین^۵ و همکاران (۲۰۰۷) نشان دادند مهم‌ترین منابع اعتماد به نفس ورزشی زنان بسکتبالیست، به ترتیب شامل حمایت اجتماعی، رفتار رهبری مربی، آمادگی بدنی/روانی و تسلط بر مهارت است. در این مطالعه، منبع تسلط بر مهارت مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده اعتماد به نفس ورزشی مهارت‌های بدنی و تمرینی، منبع آمادگی بدنی/روانی مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده اعتماد به نفس ورزشی کارآیی شناختی و منابع آمادگی بدنی/روانی و حمایت اجتماعی مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده اعتماد به نفس ورزشی قابل انعطاف نشان داده شدند (۲۴). مکیدا^۶ (۲۰۰۸) در پژوهش خود روی ورزشکاران رشته‌های ورزشی مختلف نشان داد منبع تسلط بر مهارت مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده اعتماد به نفس ورزشی مهارت‌های بدنی و تمرینی و منبع آمادگی بدنی/روانی مهم‌ترین منبع پیش‌بینی‌کننده اعتماد به نفس ورزشی کارآیی شناختی است. در این مطالعه هیچ‌کدام از منابع مختلف اعتماد به نفس، پیش‌بینی‌کننده اعتماد به نفس ورزشی قابل انعطاف ورزشکاران نبود و تنها منبعی که اعتماد به نفس ورزشی کلی ورزشکاران را پیش‌بینی می‌کرد، رفتار رهبری مربی

-
1. Magyar & Feltz
 2. Edwards
 3. tuffey
 4. Hays
 5. Demaine
 6. Machida

بود (۲۵). مطالعه گزندجین^۱ و همکاران (۲۰۰۲) روی زنان ژیمناست راه یافته به فینال مسابقات المپیک ۲۰۰۰ نشان داد این ورزشکاران اعتماد به نفس ورزشی قابل انعطاف زیادی داشتند؛ زیرا روبرو شدن با مشکلات نتوانست باعث تردید این ورزشکاران شود و خللی در اعتماد به نفس ورزشی این ورزشکاران ایجاد کند (۲۶). بال^۲ و همکاران (۲۰۰۵) پایداری ذهنی را در بازیکنان نخبه کریکت^۳ بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که اعتماد به نفس قابل انعطاف ورزشکارانی که پایداری ذهنی بهتری دارند، بیشتر از ورزشکاران دیگر است؛ به عبارت دیگر ورزشکارانی که پایداری ذهنی بهتری داشتند، سطوح بالاتری از اعتماد به نفس داشتند که تضعیف آن تقریباً غیرممکن بود (۷). آمروس و هورن^۴ (۲۰۰۰) نقش مؤثر رفتارهای ادراک-ادراک شده مربیان را بر فرآیندهای شناختی ورزشکاران نشان دادند (۲۷). هانتون^۵ و همکاران (۲۰۰۴) بیان کردند که بهترین راه مقابله با تردید، تشویق اطرافیان، به ویژه مربیان است (۲۸). والرند و لوسیر^۶ (۱۹۹۹) نیز نقش مثبت رفتار رهبری مربی را بر شناخت، احساسات و رفتار ورزشکاران نشان دادند (۲۹).

نکته حائز اهمیت اینکه تا کنون مطالعات داخلی محدودی در حوزه اعتماد به نفس ورزشی انجام شده که بیشتر آن‌ها بر اساس مدل قدیمی اعتماد به نفس ورزشی (۱۹۸۶) انجام شده که دارای دو ساختار اعتماد به نفس صفتی و حالتی است (۱۰، ۱۳). با استفاده از رویکرد جدید اعتماد به نفس ورزشی، می‌توان میزان و نوع اعتماد به نفس ورزشی کشتی‌گیران جوان را بر اساس مدلی پویا و چندبعدی بررسی کرد تا از ساختارهای بنیادی و عوامل اثرگذار در حوزه اعتماد به نفس، اطلاعات کاربردی و مفیدی را استخراج نمود. بر همین اساس، پرسشنامه اعتماد به نفس ورزشی^۷ برای اولین بار در این پژوهش به کار گرفته شد تا ارتباط هر کدام از منابع اعتماد به نفس با انواع مختلف اعتماد به نفس ورزشی بررسی شود. این پژوهش گامی است در جهت توسعه مبانی نظری موضوع اعتماد به نفس ورزشی و قصد دارد بر اساس مدل تجدید نظر شده اعتماد به نفس ورزشی ویلی و نایت (۲۰۰۲) به بررسی منابع اعتماد به نفس ورزشی کشتی‌گیران جوان بپردازد و به این سؤال پاسخ دهد که انواع و میزان اعتماد به نفس ورزشی کشتی‌گیران جوان از طریق چه منابعی قابل پیش‌بینی‌اند؟ سؤالی که پاسخ به آن

1. Grandjean
2. Bull
3. Elite cricketers
4. Amorosse & Horn
5. Hanton
6. Vallerand & Losier
7. Sport-Confidence Inventory (SCI)

می‌تواند راه‌کارهای مناسبی در اختیار دست‌اندرکاران ورزش کشتی قرار دهد تا در جهت افزایش اعتماد به نفس ورزشی کشتی‌گیران جوان گام بردارند.

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نوع تحقیقات توصیفی - همبستگی است که در آن رابطه منابع اعتماد به نفس ورزشی با انواع اعتماد به نفس ورزشی بررسی شده است. در این پژوهش منابع اعتماد به نفس ورزشی به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین و انواع اعتماد به نفس ورزشی به‌عنوان متغیرهای ملاک در نظر گرفته شده است.

جامعه آماری این پژوهش را تمامی کشتی‌گیران جوان شرکت‌کننده (۲۴۱ نفر) در مسابقات قهرمانی کشور سال ۱۳۸۸ تشکیل می‌دادند که از بین آن‌ها ۱۶۰ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی - طبقه‌ای انتخاب شدند. گفتنی است که به علت تفاوت‌های فرهنگی و قومی آزمودنی‌ها و اهمیت شرکت همه آن‌ها در این پژوهش، ابتدا تمامی تیم‌های شرکت‌کننده به عنوان طبقات در نظر گرفته شدند و سپس در هر طبقه، نمونه نهایی پژوهش به‌صورت تصادفی انتخاب شدند و پرسشنامه پژوهش در اختیار آن‌ها قرار گرفت و در نهایت، پرسشنامه ۱۴۸ نفر از کشتی‌گیر جوان ($0/98 \pm 18/6$ سال) جمع‌آوری شد.

برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه منابع اعتماد به نفس ورزشی (SSCQ) و پرسشنامه اعتماد به نفس ورزشی (SCI) استفاده شد، به‌علاوه پرسشنامه‌ای نیز برای جمع‌آوری اطلاعات فردی همچون سن، سابقه ورزشی و وضعیت تمرینی طراحی و در اختیار آزمودنی‌ها قرار گرفت.

۱. پرسشنامه منابع اعتماد به نفس ورزشی: پرسشنامه منابع اعتماد به نفس ورزشی توسط ویلی و همکاران (۱۹۹۸) طراحی شده و شامل ۴۱ سؤال است که با مقیاس هفت ارزشی لیکرت (۱=کاملاً بی‌اهمیت تا ۷=کاملاً مهم) نمره‌گذاری شده است. این پرسشنامه ۹ خرده‌مقیاس (تسلط بر مهارت، نمایش توانایی، آمادگی بدنی/روانی، خودابرازی بدنی، حمایت اجتماعی، رفتار رهبری مربی، تجارب جایگزین، آسایش محیطی و موقعیت دلخواه) دارد (۱۱). روایی و پایایی این پرسشنامه قبلاً توسط دولت‌آبادی و همکاران تأیید شده است (۹). در تحقیق حاضر نیز ثبات درونی آن، با استفاده از روش آلفای کرونباخ ($0/95$ = a) تأیید شد و برای تک‌تک خرده‌مقیاس‌های آن کمترین مقدار آلفا $0/92$ و بیشترین مقدار آن $0/98$ به‌دست آمد.

۲. پرسشنامه اعتماد به نفس ورزشی: پرسشنامه اعتماد به نفس ورزشی توسط ویلی و نایت (۲۰۰۲) طراحی شده و شامل ۱۴ سؤال با مقیاس هفت ارزشی لیکرت (۱=کاملاً نامطمئن تا ۷=

کاملاً مطمئن) است. این پرسشنامه سه خرده‌مقیاس (اعتماد به نفس مهارت‌های بدنی و تمرینی، اعتماد به نفس کارآیی شناختی و اعتماد به نفس قابل انعطاف) دارد. میانگین این سه خرده‌مقیاس اعتماد به نفس ورزشی کلی فرد را نشان می‌دهد (۱۳). این ابزار که برای اولین بار در کشور مورد استفاده قرار می‌گرفت، توسط محقق و تعدادی از استادان مجرب در رشته‌های تربیت بدنی و روان‌شناسی به‌طور جداگانه ترجمه شد و پس از رفع تناقض‌های موجود و برگردان مجدد، محتوای آن تأیید شد. ثبات درونی این پرسشنامه در مطالعه‌ای مقدماتی با آلفای کرونباخ ۰/۸۹ تأیید شد و در مطالعه حاضر نیز مقدار آلفا ۰/۹۲ و برای تک‌تک خرده-مقیاس‌های آن نیز کمترین مقدار آلفا ۰/۹۱ و بیشترین مقدار آن ۰/۹۴ محاسبه شد. به‌منظور تعیین روایی سازه و تشخیص عوامل زیربنایی پرسشنامه اعتماد به نفس ورزشی از رایج‌ترین روش تحلیل عاملی استفاده شد که تحلیل مؤلفه‌های اصلی^۱ است. مقادیر معنی‌دار آزمون‌های KMO^۲ به میزان ۰/۸۸۵ و کرویت بارتلت^۳ به میزان ۱۹۳۰/۹۲۵، کفایت نمونه‌گیری و قابلیت پرسشنامه را برای انجام تحلیل عاملی تأیید کردند ($p < ۰/۰۰۱$). استفاده از چرخش واریماکس، وجود سه عامل را نشان داد که مقدار ویژه آن‌ها بیشتر از یک بود.

باتوجه به ماهیت پژوهش، در بخش آمار توصیفی از شاخص‌های پراکندگی و گرایش مرکزی و در بخش آمار استنباطی از آزمون تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شد. به‌منظور تجزیه و تحلیل اطلاعات از بسته نرم‌افزاری SPSS (نسخه ۱۶) استفاده شد. سطح معنی‌داری تمامی فرضیه‌ها $p < ۰/۰۵$ در نظر گرفته شد.

یافته‌های پژوهش

جدول ۱ یافته‌های توصیفی پرسشنامه منابع اعتماد به نفس و اعتماد به نفس ورزشی را نشان می‌دهد. نتایج نشان می‌دهد منابع رفتار رهبری مربی ($M = ۵/۹۱۲, SD = ۰/۷۰۱$)، آمادگی بدنی/روانی ($M = ۵/۷۲۶, SD = ۰/۸۲۸$)، تسلط بر مهارت ($M = ۵/۴۵۸, SD = ۰/۹۱۹$) و حمایت اجتماعی ($M = ۵/۴۲۶, SD = ۱/۰۱$) بیشترین میانگین‌ها را به خود اختصاص داده‌اند. همچنین اعتماد به نفس ورزشی مهارت‌های بدنی و تمرینی ($M = ۵/۷۰۸, SD = ۰/۸۱۸$)، بیشترین میانگین را دارند و بعد از آن اعتماد به نفس ورزشی قابل انعطاف ($M = ۵/۵۳۵, SD = ۰/۹۳۰$) و اعتماد به نفس ورزشی کارآیی شناختی ($M = ۵/۳۶۷, SD = ۰/۶۹۹$) قرار دارند.

-
1. Principal Components (PC)
 2. Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy (KMO)
 3. Bartlett's Test of Sphericity

جدول ۱. یافته‌های توصیفی مؤلفه‌های پرسشنامه منابع اعتماد به نفس ورزشی (SSCQ)

و اعتماد به نفس ورزشی (SCI) کشتی‌گیران جوان

منابع اعتماد به نفس ورزشی									شاخص آماری
موقعیت دلخواه	تجربه جایگزین	نمایش توانایی	خود ابرازی بدنی	آسایش محیطی	حمایت اجتماعی	تسلط بر مهارت	آمادگی بدنی/روانی	رفتار رهبری مربی	
۴/۱۲۵	۴/۵۹۰	۴/۹۵۴	۵/۰۵۱	۵/۰۷۰	۵/۴۲۶	۵/۴۵۸	۵/۷۲۶	۵/۹۱۲	میانگین
۱/۷۴	۱/۴۷	۱/۱۳	۰/۸۷۶	۱/۱۲	۱/۰۱	۰/۹۱۹	۰/۸۲۸	۰/۷۰۱	انحراف معیار
اعتماد به نفس ورزشی									شاخص آماری
اعتماد به نفس ورزشی کارآیی شناختی			اعتماد به نفس ورزشی قابل انعطاف			اعتماد به نفس ورزشی مهارت‌های بدنی و تمرینی			
۵/۳۶۷۶			۵/۵۳۵۵			۵/۷۰۸۱			میانگین
۰/۶۹۹۹			۰/۹۳۰۴			۰/۸۱۸۰			انحراف معیار

نتایج آزمون تحلیل رگرسیون گام به گام به شرح زیر است:

۱. جدول ۲ نشان می‌دهد در مجموع ۳۷٪ از واریانس اعتماد به نفس ورزشی مهارت‌های بدنی و تمرینی کشتی‌گیران جوان به‌وسیله منابع تسلط بر مهارت و آمادگی بدنی/روانی تبیین می‌شود ($R^2=0/374$) و مقدار $F=44/895$ در سطح معنی‌داری $p<0/05$ این قدرت پیش‌بینی را تأیید می‌کند. همچنین ضریب تأثیر تسلط بر مهارت ($\beta=0/466$) با توجه به آماره t نشان می‌دهد این متغیر قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده اعتماد به نفس ورزشی مهارت‌های بدنی و تمرینی کشتی‌گیران جوان است و با اطمینان ۹۹ درصد می‌تواند تغییرات مربوط به اعتماد به نفس ورزشی مهارت‌های بدنی و تمرینی کشتی‌گیران جوان را پیش‌بینی کند.

جدول ۲. تحلیل رگرسیون گام به گام برای پیش‌بینی اعتماد به نفس ورزشی مهارت‌های بدنی و

تمرینی کشتی‌گیران جوان از طریق منابع اعتماد به نفس ورزشی

گام	متغیرهای پیش‌بین	شاخص	SS	df	MS	F (P)	R	R ²	SE	B	Beta	T (P)
۱	تسلط بر مهارت	رگرسیون	۱/۲۴۳	۱	۱/۲۴۳	۶۶/۷۱ (۰/۰۰۰)	۰/۵۶۰	۰/۳۰۹	۰/۱۳۶	۰/۱۰۰	۰/۵۶۰	۸/۱۶۸ (۰/۰۰۰)
	باقی‌مانده		۲/۷۲۱	۱۴۶	۰/۰۱۹							
۲	تسلط بر مهارت	رگرسیون	۱/۵۱۶	۲	۰/۷۵۸	۴۴/۸۹ (۰/۰۰۰)	۰/۶۱۸	۰/۳۷۴	۰/۱۲۹	۰/۰۸۳	۰/۴۶۶	۶/۷۱۳ (۰/۰۰۰)
	آمادگی بدنی/روانی	باقی‌مانده	۲/۴۴۸	۱۴۵	۰/۰۱۷					۰/۰۵۵	۰/۲۷۹	۴/۰۱۹ (۰/۰۰۰)

۲. جدول ۳ نشان می‌دهد در مجموع ۳۷٪ از واریانس اعتماد به نفس ورزشی کارآیی

شناختی کشتی‌گیران جوان با منابع رفتار رهبری مربی و آمادگی بدنی/روانی تبیین می‌شود ($R^2=0/371$) و مقدار $F=44/347$ در سطح معنی‌داری $P<0/05$ این قدرت پیش‌بینی را تأیید می‌کند. همچنین ضریب تأثیر رفتار رهبری مربی ($\beta=0/514$) با توجه

به آماره t نشان می‌دهد این متغیر قوی‌ترین پیش‌بینی کننده اعتماد به نفس ورزشی کارآیی شناختی کشتی‌گیران جوان است و با اطمینان ۹۹ درصد می‌تواند تغییرات مربوط به اعتماد به نفس ورزشی کارآیی شناختی کشتی‌گیران جوان را پیش‌بینی کند.

جدول ۳. تحلیل رگرسیون گام به گام برای پیش‌بینی اعتماد به نفس ورزشی کارآیی شناختی کشتی‌گیران جوان از طریق منابع اعتماد به نفس ورزشی

گام	متغیرهای پیش‌بین	شاخص	SS	df	MS	F (P)	R	R ²	SE	B	Beta	T (P)
۱	رفتار رهبری	رگرسیون	۱/۰۳۶	۱	۱/۰۳۶	۷۷/۹۰ (۰/۰۰۰)	۰/۵۹۰	۰/۳۴۳	۰/۱۱۵	۰/۱۲۰	۰/۵۹۰	۱/۸۲۶ (۰/۰۰۰)
	مربی	باقی‌مانده	۰/۹۴۱	۱۴۶	۰/۰۱۳							
۲	رفتار رهبری	رگرسیون	۱/۱۳۰	۲	۰/۵۶۵	۴۴/۳۴ (۰/۰۰۰)	۰/۶۱۶	۰/۳۷۱	۰/۱۱۲	۰/۱۰۴	۰/۵۱۴	۷/۳۲۵ (۰/۰۰۰)
	آمادگی بدنی / روانی	باقی‌مانده	۱/۸۴۷	۱۴۵	۰/۰۱۳					۰/۰۳۳	۰/۱۹۳	۲/۷۱۷ (۰/۰۰۷)

جدول ۴ نشان می‌دهد در مجموع ۲۶٪ از واریانس اعتماد به نفس ورزشی قابل انعطاف کشتی‌گیران جوان با منابع حمایت اجتماعی، آمادگی بدنی/روانی و رفتار رهبری مربی تبیین می‌شود ($R^2 = ۰/۲۶۶$)، و مقدار $F = ۱۸/۷۶۴$ در سطح معنی‌داری $P < ۰/۰۵$ این قدرت پیش‌بینی را تأیید می‌کند. همچنین ضریب تأثیر حمایت اجتماعی ($\beta = ۰/۲۷۹$) با توجه به آماره t نشان می‌دهد که این متغیر قوی‌ترین پیش‌بینی کننده اعتماد به نفس ورزشی قابل انعطاف کشتی‌گیران جوان است و با اطمینان ۹۹ درصد می‌تواند تغییرات مربوط به اعتماد به نفس ورزشی قابل انعطاف کشتی‌گیران جوان را پیش‌بینی نماید.

جدول ۴. تحلیل رگرسیون گام به گام برای پیش‌بینی اعتماد به نفس ورزشی قابل انعطاف کشتی‌گیران جوان از طریق منابع اعتماد به نفس ورزشی

گام	متغیرهای پیش‌بین	شاخص	SS	df	MS	F (P)	R	R ²	SE	B	Beta	T (P)
۱	حمایت اجتماعی	رگرسیون	۱/۲۱۰	۱	۱/۲۱۰	۳۱/۲۱ (۰/۰۰۰)	۰/۴۲۰	۰/۱۷۰	۰/۱۹۶	۰/۰۹۰	۰/۴۲۰	۵/۵۸۷ (۰/۰۰۰)
		باقی‌مانده	۵/۶۶۱	۱۴۶	۰/۰۳۹							
۲	حمایت اجتماعی	رگرسیون	۱/۷۴۶	۲	۰/۸۷۳	۲۴/۷۰ (۰/۰۰۰)	۰/۵۰۴	۰/۲۴۴	۰/۱۸۸	۰/۰۶۸	۰/۳۱۸	۴/۱۶۷ (۰/۰۰۰)
	آمادگی بدنی/روانی	باقی‌مانده	۵/۱۲۵	۱۴۵	۰/۰۳۵					۰/۰۷۸	۰/۲۹۷	۳/۸۹۵ (۰/۰۰۰)
۳	حمایت اجتماعی	رگرسیون	۱/۹۳۰	۳	۰/۶۴۳	۱۸/۷۶ (۰/۰۰۰)	۰/۵۳۰	۰/۲۶۶	۰/۱۸۵	۰/۰۶۰	۰/۲۷۹	۳/۶۲۲ (۰/۰۰۰)
	آمادگی بدنی/روانی									۰/۰۶۲	۰/۲۳۹	۳/۰۱۴ (۰/۰۰۳)
	رفتار رهبری مربی	باقی‌مانده	۴/۹۴۱	۱۴۴	۰/۰۳۴					۰/۰۵۹	۰/۱۸۲	۲/۳۱۲ (۰/۰۲۲)

۴. جدول ۵ نشان می‌دهد در مجموع ۴۵٪ از واریانس اعتماد به نفس ورزشی کشتی‌گیران جوان با منابع تسلط بر مهارت، رفتار رهبری مربی، آمادگی بدنی/روانی و حمایت اجتماعی تبیین می‌شود ($R^2=0/455$) و مقدار $F=31/721$ در سطح معنی‌داری $P<0/05$ این قدرت پیش‌بینی را تأیید می‌کند. همچنین ضریب تأثیر تسلط بر مهارت ($\beta=0/275$) با توجه به آماره t نشان می‌دهد این متغیر قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده اعتماد به نفس ورزشی کشتی‌گیران جوان است و با اطمینان ۹۹ درصد می‌تواند تغییرات مربوط به اعتماد به نفس ورزشی کشتی‌گیران جوان را پیش‌بینی کند.

جدول ۵. تحلیل رگرسیون گام به گام برای پیش‌بینی اعتماد به نفس ورزشی کشتی‌گیران جوان از طریق منابع اعتماد به نفس ورزشی

گام	متغیرهای پیش‌بین	شاخص	SS	df	MS	F (P)	R	R ²	SE	B	Beta	T (P)
۱	تسلط بر مهارت	رگرسیون	۰/۶۹۳	۱	۰/۶۹۳	۵۸/۱۳ (۰/۰۰۱)	۰/۵۳۴	۰/۲۸۰	۰/۱۰۹	۰/۰۷۵	۰/۵۳۴	۷/۶۲۵
	باقی‌مانده		۱/۷۴۱	۱۴۶	۰/۰۱۲							
۲	تسلط بر مهارت	رگرسیون	۰/۹۸۹	۲	۰/۴۹۴	۴۹/۵۹ (۰/۰۰۱)	۰/۶۳۷	۰/۳۹۸	۰/۰۹۹	۰/۰۵۷	۰/۴۰۸	۶/۰۰۳ (۰/۰۰۱)
	رفتار رهبری مربی	باقی‌مانده	۱/۴۴۵	۱۴۵	۰/۰۱۰						۰/۳۷۰	۵/۴۴۵ (۰/۰۰۰)
۳	تسلط بر مهارت	رگرسیون	۱/۱۰۸	۳	۰/۳۶۹	۴۰/۱۲ (۰/۰۰۱)	۰/۶۷۵	۰/۴۴۴	۰/۰۹۵	۰/۰۴۴	۰/۳۱۷	۴/۵۲۷ (۰/۰۰۱)
	رفتار رهبری مربی									۰/۰۴۷	۰/۳۰۰	۴/۳۹۱ (۰/۰۰۳)
	آمادگی بدنی /روانی	باقی‌مانده	۱/۳۲۶	۱۴۴	۰/۰۰۹					۰/۱۸۰	۰/۲۵۸	۳/۶۰۴ (۰/۰۰۱)
۴	تسلط بر مهارت	رگرسیون	۱/۱۴۴	۴	۰/۲۸۶	۳۱/۷۲ (۰/۰۰۱)	۰/۶۸۶	۰/۴۵۵	۰/۰۹۴	۰/۰۳۸	۰/۲۷۵	۳/۷۸۳ (۰/۰۰۰)
	رفتار رهبری مربی									۰/۰۴۲	۰/۲۷۳	۳/۹۵۸ (۰/۰۰۰)
	آمادگی بدنی/روانی									۰/۰۴۵	۰/۲۴۳	۳/۴۰۶ (۰/۰۰۱)
	حمایت اجتماعی	باقی‌مانده	۱/۲۹۰	۱۴۳	۰/۰۰۹					۰/۰۱۸	۰/۱۳۹	۲/۰۰۰ (۰/۰۴۷)

بحث و نتیجه‌گیری

بر پایه یافته‌های توصیفی پژوهش، میانگین نمرات منابع اعتماد به نفس ورزشی کشتی‌گیران جوان نشان می‌دهد منابع رفتار رهبری مربی، آمادگی بدنی/روانی، تسلط بر مهارت و حمایت اجتماعی بیشترین میانگین را دارند. این امر احتمالاً نشان می‌دهد کشتی‌گیران جوان از منابع مختلفی برای توسعه و حفظ سطوح اعتماد به نفس خود استفاده می‌کنند. نکته قابل تأمل، توجه به نقش کلیدی رفتار رهبری مربی به‌عنوان منبعی بیرونی و غیرقابل کنترل در افزایش اعتماد به نفس ورزشی در مقایسه با سایر منابع اعتماد به نفس است.

نتایج آزمون تحلیل رگرسیون گام به گام نشان می‌دهد منبع تسلط بر مهارت، قوی‌ترین منبع پیش‌بینی‌کننده اعتماد به نفس ورزشی مهارت‌های بدنی و تمرینی کشتی‌گیران جوان است. این نتایج با یافته‌های مکیدا (۲۰۰۸) و دمایین و همکاران (۲۰۰۷) هم‌خوانی دارد (۲۴، ۲۵) و بر این امر مهم دلالت می‌کند که یادگیری مهارتی جدید و رسیدن به مرحله خودکاری در اجرای آن مهارت، احتمالاً می‌تواند اعتماد به نفس مهارتی کشتی‌گیران جوان را افزایش دهد. باندورا (۱۹۹۷) اشاره می‌کند که شرط اول پایداری و تلاش در هر رشته ورزشی احساس تسلط بر مهارت‌های آن رشته است. اگر باور افراد بر این باشد که توانایی اجرای مهارتی را ندارند، تلاش نخواهند کرد چیزی را پدید آورند (۱۴). وجود بیش از ۵۰۰ تکنیک در رشته کشتی و تأثیرگذاری حریفان در اجرای آن‌ها بر پیچیدگی این رشته ورزشی می‌افزاید (۳۱). ماهیت کشتی به گونه‌ای است که در آن، کشتی‌گیران در میدان رقابت شگردهای منحصر به فردی به نمایش می‌گذارند؛ بنابراین هر چه تعداد این شگردها بیشتر باشد و ورزشکار در اجرای آن‌ها به مرحله خودکاری رسیده باشد، احتمالاً برای اجرای این شگردها در میدان مسابقه اعتماد به نفس بیشتری خواهد داشت. نتایج همچنین نشان داد منبع آمادگی بدنی/روانی نیز پیش‌بینی‌کننده اعتماد به نفس ورزشی مهارت‌های بدنی و تمرینی کشتی‌گیران جوان است؛ به عبارت دیگر، احساس کشتی‌گیر مبنی بر اینکه از نظر بدنی و روانی برای مسابقه آماده است می‌تواند به او این اعتماد به نفس را بدهد که در انجام مهارت‌های مختلف کشتی با موفقیت عمل کند. هایز و همکاران (۲۰۰۷) در تحقیق خود از اهمیت منبع آمادگی بدنی/روانی به‌عنوان منبعی مهم برای اعتماد به نفس ورزشی یاد می‌کنند (۲۳). ویلی و همکاران (۱۹۹۸) نشان دادند سطح بالای اعتماد به نفس ورزشی با منبع آمادگی بدنی/روانی در ارتباط است، در حالی که سطوح پایین اعتماد به نفس ورزشی با عوامل محیطی از قبیل آسایش محیطی یا خود ابرازی

بدنی رابطه دارد (۱۱). ویلسون و همکاران (۲۰۰۴) نشان دادند اعتماد به نفس صفتی ورزشکاران بزرگسال تحت تأثیر منبع آمادگی بدنی/روانی آن‌ها قرار دارد (۱۹). بر طبق یافته‌های این پژوهش، رفتار رهبری مربی قوی‌ترین منبع پیش‌بینی‌کننده اعتماد به نفس ورزشی کارآیی شناختی کشتی‌گیران جوان است؛ بدین معنی که باور و اطمینان کشتی‌گیران جوان به راهنمایی‌های مربیان، در تمرین یا در طول رقابت، احتمالاً می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا بر عملکرد فعلی خود بهتر تمرکز کرده، تصمیمات حیاتی مطلوبی برای رسیدن به موفقیت اتخاذ کنند. این یافته با نتایج ادورادز (۱۹۹۹) و ویلی و همکاران (۲۰۰۴) همخوانی دارد (۲۱، ۲۲)، اما با نتایج دمایین و همکاران (۲۰۰۷) و مکیدا (۲۰۰۸) همخوانی ندارد (۲۴، ۲۵). از جمله دلایل احتمالی این ناهمخوانی می‌توان به ماهیت کشتی اشاره کرد. ادرواز (۱۹۹۹) نشان داد ورزشکاران رشته‌های ورزشی انفرادی بیشتر از ورزشکاران رشته‌های ورزشی گروهی بر منبع رفتار رهبری مربی به‌عنوان منبع اعتماد به نفس تکیه می‌کنند (۲۱). مدل تجدیدنظر شده ویلی و نایت (۲۰۰۲) نیز نشان می‌دهد نوع رشته ورزشی در انتخاب منابع اعتماد به نفس ورزشکاران مؤثر است؛ بنابراین نتایج این تحقیق از مدل مفهومی ویلی و نایت (۲۰۰۲) حمایت می‌کند (۱۳). آمروس و هورن (۲۰۰۰) نشان دادند رفتارهای ادراک‌شده مربیان به‌طور وسیعی بر فرآیندهای روانی ورزشکاران تأثیر می‌گذارد. مطالعه آن‌ها نشان داد اغلب ورزشکارانی که مربی خود را فردی صمیمی^۱ می‌شناختند، اعتماد به نفس بیشتری نسبت به توانایی‌های خود، به‌ویژه درباره توانایی‌های شناختی خود احساس می‌کردند (۲۷). این نتایج نشان می‌دهد کشتی‌گیران جوان برای اجرای تکنیک‌های مختلف ورزش کشتی به تصمیم‌گیری مربیان خود اعتماد دارند و از این تصمیمات اعتماد به نفس کسب می‌کنند؛ به عبارت بهتر، راهنمایی‌های مربیان احتمالاً در فرآیندهای شناختی به کشتی‌گیران کمک خواهد کرد بر عملکرد فعلی خود تمرکز و تصمیمات مطلوبی در حین تمرین و رقابت اتخاذ کنند. نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام همچنین نشان داد منبع آمادگی بدنی/روانی نیز پیش‌بینی‌کننده اعتماد به نفس ورزشی کارآیی شناختی کشتی‌گیران جوان است. این نتایج با یافته‌های دمایین و همکاران (۲۰۰۷) همخوانی دارد (۲۴)، اما با یافته‌های مکیدا (۲۰۰۸) ناهمخوان است (۲۵) که از دلایل احتمالی این ناهمخوانی می‌توان به سابقه ورزشی آزمودنی‌ها اشاره کرد. مطالعات گذشته نشان می‌دهد با افزایش سابقه ورزشی، بر اهمیت منبع آمادگی بدنی/روانی به‌عنوان منبعی برای اعتماد به نفس ورزشی افزوده می‌شود (۱۱). با توجه به این مهم و با در نظر گرفتن این نکته که کشتی‌گیران جوان شرکت‌کننده در مسابقات قهرمانی کشور، تجربه شرکت

در مسابقات استانی و منطقه‌ای را دارند، می‌توان این‌گونه بیان کرد که این ورزشکاران جزء کشتی‌گیران با تجربه و با سابقه به حساب می‌آیند؛ بنابراین بر منبع آمادگی بدنی/روانی به-عنوان منبع اعتماد به نفس تکیه می‌کنند.

بر پایه یافته‌های این پژوهش، منابع حمایت اجتماعی، آمادگی بدنی/روانی و رفتار رهبری مربی، به ترتیب جزء قوی‌ترین منابع پیش‌بینی‌کننده اعتماد به نفس ورزشی قابل‌انعطاف کشتی‌گیران جوان به حساب می‌آیند. این نتایج با یافته‌های دامین و همکاران (۲۰۰۷) هم‌خوانی دارد و نشان می‌دهد اگر ورزشکاری هنگام بدبختی و شکست از حمایت اجتماعی کافی برخوردار باشد، احتمالاً از دغدغه بیرونی او کاسته می‌شود و بهتر می‌تواند اعتماد به نفس از دست رفته خود را به دست آورد (۲۴). از طرفی احساس آمادگی بدنی و روانی کشتی‌گیران جوان احتمالاً سبب می‌شود با وجود بروز مشکلات و عقب افتادن از حریف، ورزشکار دست از تلاش برندارد و اعتماد به نفس از دست رفته خود را دوباره بازیابد. به دلیل اینکه ادبیات تحقیقی کمی در مورد اعتماد به نفس ورزشی قابل‌انعطاف وجود دارد، تفسیر این نتایج کمی دشوار به نظر می‌رسد و بر ضرورت انجام مطالعات آینده تأکید می‌کند. هانتون و همکاران (۲۰۰۴) در مطالعه خود نشان دادند بهترین راه مقابله با تردید و نگرانی‌ها، تشویق اطرافیان، به‌ویژه مربی است. آن‌ها بیان کردند هنگامی که این حمایت وجود دارد، ورزشکاران افکار مثبت را در ذهن خود نگه داشته و به مسائل منفی فکر نمی‌کنند؛ در نتیجه پیش‌گویی خودکامبخش^۱ منفی نخواهد داشت (۲۸). پیش‌گویی‌های خودکامبخش منفی، موانعی روان‌شناختی هستند که در بین ورزشکاران وجود دارند. پیش‌گویی‌های منفی به شکست می‌انجامد و این شکست بر خودپنداره اثر می‌گذارد و انتظار شکست‌های بعدی را بیشتر می‌کند و فرد را در دوری معیوب سرگردان می‌کند (۱).

در مجموع نتایج نشان می‌دهد منابع تسلط بر مهارت، رفتار رهبری مربی، آمادگی بدنی/روانی و حمایت اجتماعی ۴۵ درصد از واریانس اعتماد به نفس ورزشی کشتی‌گیران جوان را تبیین می‌کنند ($R^2=0/455$). این امر بیانگر آن است که کشتی‌گیران جوان، هم بر منابع قابل کنترل (مانند تسلط بر مهارت و آمادگی بدنی/روانی) و هم بر منابع غیرقابل‌کنترل (مانند رفتار رهبری مربی و حمایت اجتماعی) اعتماد به نفس ورزشی تکیه می‌کنند. ویلی و همکاران (۱۹۸۸) منابع اعتماد به نفس ورزشی را به منابع قابل کنترل و غیرقابل کنترل تقسیم‌بندی کردند تا نشان دهند نوسان اعتماد به نفس ورزشکاران در طول یک فصل بر پایه کدام دسته از منابع اعتماد به نفس ورزشی اتفاق می‌افتد. نتایج نشان داد ورزشکارانی که بر منابع قابل کنترل (مانند

1. self fulfilling prophecy

تسلط بر مهارت و آمادگی بدنی/روانی) اعتماد به نفس ورزشی تکیه می‌کنند، به علت کنترل درونی بر احساسات خود، در طول فصل اعتماد به نفس باثبات‌تری را تجربه می‌کنند (۱۱). این یافته‌ها با نتایج ویلی و همکاران (۱۹۸۸)، مگیار و فلتز (۲۰۰۳)، ادورادز و همکاران (۱۹۹۹)، ویلی و همکاران (۲۰۰۴)، هایز و همکاران (۲۰۰۷) و دمایین و همکاران (۲۰۰۷) هم‌خوانی دارد (۱۱، ۲۰-۲۴)؛ زیرا آن‌ها نیز در تحقیق خود نشان دادند که ورزشکاران هم بر منابع قابل کنترل و هم بر منابع غیرقابل کنترل اعتماد به نفس تکیه می‌کنند، اما این یافته‌ها با نتایج ویلسون و همکاران (۲۰۰۴) هم‌خوانی ندارد؛ زیرا در تحقیق آن‌ها هیچ‌کدام از منابع غیرقابل کنترل اعتماد به نفس (مانند رهبری مربی و حمایت اجتماعی) به‌عنوان منابع مهم اعتماد به نفس ورزشی شناسایی نشد (۱۹). از جمله دلایل احتمالی این اختلاف می‌توان به سن آزمودنی‌ها اشاره کرد؛ زیرا آزمودنی‌های تحقیق ویلسون و همکاران (۲۰۰۴) را افراد بزرگسال تشکیل می‌دادند و بر طبق مدل تجدید نظر شده ویلی و نایت (۲۰۰۲)، سن از جمله عوامل تأثیرگذار بر انتخاب منابع اعتماد به نفس ورزشی به حساب می‌آید (۱۳)؛ به عبارت دیگر، به دلیل ویژگی پویا و در حال نوسان اعتماد به نفس ورزشی، همراه با افزایش سن، اهمیت بعضی از منابع در پیش‌بینی اعتماد به نفس ورزشی افزایش یا کاهش می‌یابد (۱۷)؛ بنابراین نتایج این تحقیق از مدل مفهومی ویلی و نایت (۲۰۰۲) حمایت می‌کند (۱۳).

بر پایه نتایج، منبع تسلط بر مهارت قوی‌ترین منبع پیش‌بینی‌کننده اعتماد به نفس ورزشی کشتی‌گیران جوان است. این یافته با نتایج تحقیقات هایز و همکاران (۲۰۰۷)، مگیار و فلتز (۲۰۰۳)، ویلسون و همکاران (۲۰۰۴)، ویلی و همکاران (۱۹۹۸) هم‌خوانی دارد (۱۱، ۱۹، ۲۰، ۲۳). نتایج مطالعات گذشته نشان می‌دهد تجربیات تسلط بر مهارت اجرا شده یا عملکرد گذشته قوی‌ترین منبع اعتماد به نفس ورزشکاران به حساب می‌آید؛ زیرا این تجربیات حرکتی، مدارک مستقیم و بی‌واسطه‌ای مبنی بر توانایی فرد در انجام تکالیف فراهم می‌کنند (۱۴)؛ به عبارتی می‌توان این‌گونه بیان کرد که موفقیت، منبع اصلی اعتماد به نفس ورزشی به شمار می‌آید و تسلط ورزشکار بر مهارتی جدید احتمالاً برای او نوعی پیشرفت به حساب می‌آید و در نتیجه بر احساس اعتماد به نفس ورزشی او می‌افزاید (۱۱).

نتایج نشان می‌دهد رفتار رهبری مربی علاوه بر اینکه پیش‌بینی‌کننده اعتماد به نفس ورزشی کارآیی شناختی است، از منابع پیش‌بینی‌کننده سطوح کلی اعتماد به نفس کشتی‌گیران جوان نیز به شمار می‌آید. این یافته با نتایج مکیدا (۲۰۰۸)، ویلی و همکاران (۲۰۰۴) و ادورادز (۱۹۹۹) هم‌خوانی دارد (۲۱، ۲۲، ۲۵)، اما با نتایج ویلسون و همکاران (۲۰۰۴) هم‌خوانی ندارد (۱۹). از دلایل احتمالی این ناهم‌خوانی می‌توان به تجربه و سابقه ورزشی مربیان اشاره کرد.

ویلسون و همکاران (۲۰۰۴) بیان کردند که تعداد کمی از مربیان رسمی در زمره ورزشکاران ماهر قرار دارند؛ به عبارت دیگر این مربیان در دوران ورزشی خود هرگز به سطوح بالای رقابت نرسیده‌اند؛ در نتیجه ورزشکاران به آن‌ها به‌عنوان منبع اعتماد به نفس تکیه نمی‌کنند (۱۹)، در حالی که اغلب مربیان شرکت‌کننده در این دوره از مسابقات جزء قهرمانان سابق این رشته ورزشی به حساب می‌آمدند و احتمالاً این امر سبب شده بود کشتی‌گیران جوان به راهنمایی‌های آن‌ها به‌عنوان منبع اعتماد به نفس ورزشی تکیه کنند. والرند و لوسیر (۱۹۹۹) در مطالعه خود نشان دادند رفتار رهبری مربی عامل اجتماعی بسیار مهمی است که می‌تواند بر شناخت احساسات و رفتار ورزشکاران تأثیر بگذارد و در نهایت، عملکرد ورزشی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد (۲۹).

یافته‌ها نشان می‌دهد منبع آمادگی بدنی/روانی نیز جزء منابع پیش‌بینی‌کننده اعتماد به نفس ورزشی کشتی‌گیران جوان به حساب می‌آید. این یافته با نتایج مطالعات گذشته کاملاً همخوان است (۱۱، ۱۹، ۲۰، ۲۴، ۲۵) و بر این نکته اساسی تأکید می‌کند که در کشتی نقش بدن و ذهن و تعامل بین این دو بسیار مهم است و احساس کشتی‌گیران از میزان آمادگی بدنی و روانی آن‌ها می‌تواند منبع مهمی برای اعتماد به نفس ورزشی آن‌ها باشد (۱۱).

بر اساس یافته‌ها، منبع حمایت اجتماعی نیز پیش‌بینی‌کننده اعتماد به نفس ورزشی کشتی‌گیران جوان است. این نتایج با یافته‌های ویلی و همکاران (۱۹۹۸)، مگیار و فلتز (۲۰۰۳)، ادورادز (۱۹۹۹)، ویلی و همکاران (۲۰۰۴)، دمان و همکاران هم‌خوانی دارد (۱۱)، ۲۰-۲۲، ۲۴)، اما با نتایج ویلسون و همکاران (۲۰۰۴) ناهمخوان است (۱۹). از دلایل احتمالی این ناهمخوانی می‌توان به تفاوت آزمودنی‌های دو پژوهش اشاره کرد؛ زیرا ویلی و همکاران (۲۰۰۴) در مطالعه خود نشان دادند حمایت اجتماعی برای ورزشکاران جوان، در مقایسه با ورزشکاران بزرگ‌سال منبع مهم‌تری برای اعتماد به نفس به حساب می‌آید (۲۲).

به‌طور کلی نتایج این پژوهش نشان می‌دهد کشتی‌گیران جوان هم از منابع قابل کنترل اعتماد به نفس (تسلط بر مهارت و آمادگی بدنی/روانی) و هم از منابع غیرقابل کنترل اعتماد به نفس (رفتار رهبری مربی، حمایت اجتماعی) برای توسعه و حفظ سطوح اعتماد به نفس ورزشی خود استفاده می‌کنند. بر همین اساس پیشنهاد می‌شود مسئولان ورزش کشتی کشور با برنامه‌ریزی صحیح و از طریق به‌کارگیری مربیان کارآمد، شرایط لازم را برای بهبود اعتماد به نفس ورزشی کشتی‌گیران جوان و بر اساس منابع اعتماد به نفس ورزشی آن‌ها فراهم آورند تا زمینه لازم برای بهبود عملکرد ورزشی این کشتی‌گیران مهیا شود. نکته قابل تأمل اینکه هر کدام از انواع مختلف اعتماد به نفس ورزشی به‌وسیله منابع مختلفی پیش‌بینی می‌شوند. این

نکته نشان می‌دهد اعتماد به نفس ورزشی ابعاد مختلفی دارد و از مدل چند بعدی اعتماد ورزشی ویلی و نایت (۲۰۰۲) حمایت می‌کند (۱۳). اینکه چه رابطه‌ای بین انواع مختلف اعتماد به نفس ورزشی با عملکرد ورزشی وجود دارد و اهمیت نسبی هر کدام از این ابعاد اعتماد به نفس ورزشی در عملکرد ورزشی فرد تا چه اندازه است، ضرورت انجام پژوهش‌های آینده را یادآور شده و نتایج آن می‌تواند اطلاعات ارزشمندی در اختیار مربیان، کارشناسان و دست‌اندرکاران ورزش کشتی کشور قرار دهد.

منابع:

۱. واعظ موسوی، سید محمد کاظم، مسیبی، فتح الله، (۱۳۸۶). «روان شناسی ورزشی». چاپ اول، تهران: سمت.
۲. میرزایی، بهمن، رحمانی‌نیا، فرهاد، برادر، فرشاد، (۱۳۸۶). مقایسه مهارت‌های روانی کشتی‌گیران تیم‌های ملی جوانان و بزرگسالان در دو رشته آزاد و فرنگی. حرکت، ۳۴: ۶۹-۸۱.
۳. تجاری، فرشاد، (۱۳۷۹). ارتباط بین احساس خود سودمندی، اجرای کشتی و اضطراب رقابتی. المپیک، ۱۸: ۸۳-۱۰۳.
۴. گیل، دایان، (۱۳۸۳). «پویایی‌های روان‌شناختی در ورزش». ترجمه علی خواجه‌وندنور. تهران: انتشارات کوثر.
۵. نوربخش، پریش، ملکی، محمد، (۱۳۸۴). مقایسه مهارت‌های روانی پایه، روانی - جسمانی و شناختی ورزشکاران مرد برتر رشته‌های گروهی و انفرادی استان خوزستان و رابطه این مهارت‌ها با خودکارآمدی آنان. حرکت، ۲۳: ۱۲۵-۱۴۱.
6. 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.). Champaign, IL: Human Kinetics.
7. Bull, J. H., Shambrook, J. C., James, W., Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17: 209-227.
8. Vealey, R. S. (2001). Understanding and enhancing self-confidence in athletes. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 550-565). New York: John Wiley & Sons, Inc.

۹. دولت‌آبادی، لیلا، بهرام، عباس، فرخی، احمد، (۱۳۸۶). منابع پیش‌بینی کننده اعتماد به نفس ورزشی در سطح عملکرد دختران ژیمناست. المپیک، ۳۹: ۸۱-۹۴.
۱۰. بهرام، عباس، شفیع زاده، محسن، (۱۳۸۱). مقایسه اعتماد به نفس ورزشی در بین ورزشکاران رشته‌های مشت‌زنی، کشتی و وزنه برداری و همبستگی آن با نخبگی و سابقه تمرین. پژوهش در علوم ورزشی، ۱: ۱۱۱-۱۲۲.
11. Vealey, R. S., Hayashi, S. W., Garner-Holman, M., Giacobbi, P. (1998). Sources of sport-confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport&Exercise Psychology*, 21: 54-80.
12. Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8: 37. 224-246.
13. Vealey, R. S., Knight, B. J. (2002, September). Multidimensional sport-confidence: A conceptual and psychometric extension. Paper presented at the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology Conference, Tucson, AZ.
14. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
15. Nicholls, J. G. (1978). The development of the concepts of effort and ability, perception of academic attainment, and the understanding that difficult tasks require more ability. *Child Development*, 49: 800-814.
16. Adegbesan .A. Olufemi. (2007). Sources of Sport Confidence of Athletes from West African Universities. *European Journal of Social Sciences*, 5 (2): 62-68.
17. Kingston, K., Lane, A., Thomas, O. (2010). A temporal examination of elite performers sources of sport-confidence. *The Sport Psychologist*, 24: 313-332.
18. Adegbesan A. Olufemi. (2007). Sources of Sport Confidence of Elite Male and Female Soccer Players in Nigeria, *European Journal of Scientific Research*, 8(2): 217-222.
19. Wilson, R. C., Sullivan, P. J., Myers, N. D., Feltz, D. L. (2004). Sources of sport confidence of master athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26: 369-384.
20. Magyar, T. M., Feltz, D. L. (2003). The influence of dispositional and situational tendencies on adolescent girls' sport confidence sources. *Psychology of Sport and Exercise*, 4: 175-190.
21. Edwards, Amy. (1999). the effect of sport level, sport type and gender on sources of sport- confidence., A Thesis Submitted to the Faculty of California state

- university. Fullerton for the degree of Master of Science Department in Kinesiology and Health promotion.
22. Vealey, R. S., Chase, M. A., Magyar, T. M., Galli, N. (2004, September). Sources and levels of confidence in female athletes: age-related and seasonal influences. Paper presented at Association for Advancement of Applied Sport Psychology Conference, Minneapolis, MN
 23. Hays, K., Maynard, I., Thomas, O. and Bawden, M. (2007). Sources and types of confidence identified by world-class performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19: 434-456.
 24. Demaine, C. J. and Short, S. E. (2007). Sources of sport confidence and their relationship with sport confidence in college basketball players. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29: S157.
 25. Machida, Moe. (2008). an examination of sources and multidimensionality of self-confidence in collegiate athletes, A Thesis Submitted to the Faculty of Miami University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science Department of Kinesiology and Health.
 26. Grandjean, B. D., Taylor, P. A., Weiner, J. (2002). Confidence, concentration, and competitive performance of elite athletes: A natural experiment in Olympic Gymnastics. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24: 320-327.
 27. Amorosse, A. J., Horn, T. S. (2000). Intrinsic motivation: Relationships with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perceptions of their coaches' behavior. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22: 63-84.
 28. Hanton, S., Mellalieu, S. D. and Hall, R. (2004a). Self-confidence and anxiety interpretation: a qualitative investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 5: 379-521.
 29. Vallerand, R. J., Losier, G. E. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11: 142-169.
۳۰. فهیمی نژاد، علی، فرحی، احمد، باقر زاده، فضل‌الله، (۱۳۸۳)، مقایسه اعتماد به نفس ورزشی (صفتی و حالتی) مردان ورزشکار رشته‌های هندبال و دو و میدانی شهرستان و دانشگاه تربیت معلم سبزوار. *علوم حرکتی و ورزش*، ۳: ۴۲-۵۳.
۳۱. میرزایی، بهمن، بخردی، محمد، (۱۳۸۸). نیم‌رخ مهارتی کشتی‌گیران تیم‌های ملی جوانان و بزرگ‌سالان آزاد در پنج تکنیک منتخب. *المپیک، پیایی*، ۳۶: ۵۳-۶۲.