

تحلیل رگرسیونی اعتمادبه‌نفس ورزشی و عملکرد اعضای

تیم ملی تکواندو مردان در رویدادهای بین‌المللی

نصراله محمدی^{۱*}، حسن رضا ملکی مقدم^۲

۱- استادیار مدیریت ورزشی، دانشگاه پیام نور ۲- کارشناسی ارشد روانشناسی ورزشی، دانشگاه تهران

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۰۹/۰۱ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۱۲/۱۴

A Regression Analysis of Sport self-confidence and Performance of Members of the Taekwondo Men's Team in International Events

Nasrollah Mohammadi^{1*}, Hassan reza Maleki Moghadam²

1- Assistant Professor of Payame Noor University

2- M. A. Student in Sport Psychology, Tehran University

Received: (2016/11/21)

Accepted: (2017/03/04)

Abstract

The aim of the present study was a regression analysis of confidence and the performance of the members of the menss taekwondo national team in international events. The population of this study were 50 main and substitute members of manss Taekwondo team in three categories: children, adolescents and adults. Due to limited sample data, all statistical society considered as a whole. For achieve the research objectives, it is applied the demographic information questionnaires which achieved individual information and assessed the performance of taekwondo members in the past year. Vealeyss et al (1998) questionnaire was used as well, which measured the sport self-confidence with seven subcomponent: readiness, self-perception, experience, imitation, coachss leadership, environmental comfort, presentation of the ability of supporting others. The validity of the questionnaire was approved by 15 experts in sport management and sport psychology. Reliability of the questionnaire was calculated by a pilot study of 30 subjects with 0/87 Cronbach's alpha. In order to analyze the data, descriptive and inferential statistics including K-S,T single-sample and regression by SPSS software is used. Sports confidence as well as the ability to predict 35% the performance of male members of the national team in international events.

Keywords

Sport confidence, Regression analysis, Performance, Men's taekwondo national team.

چکیده

هدف از پژوهش حاضر تحلیل رگرسیونی اعتمادبه‌نفس ورزشی و عملکرد اعضای تیم ملی تکواندو مردان در رویدادهای بین‌المللی بوده است. جامعه آماری تحقیق حاضر، اعضای اصلی و ذخیره تیم ملی تکواندوی مردان در سه رده نونهالان، نوجوانان و بزرگسالان، به تعداد ۵۰ نفر بود. به دلیل محدود بودن نمونه آماری، همه جامعه آماری به‌طور کل شمار به‌عنوان نمونه تحقیق انتخاب شدند. برای دستیابی به اهداف پژوهش، از پرسشنامه‌های اطلاعات فردی که علاوه بر کسب اطلاعات فردی، عملکرد تکواندوکاران را در یک سال گذشته نیز می‌سنجید و پرسشنامه اعتمادبه‌نفس ورزشی ۳۵ سؤالی ویلی و همکاران (۱۹۹۸) با هفت زیرمؤلفه آمادگی، خود ادراکی، تجارب تقلیدی، رهبری مربی، آسایش محیطی، نمایش توانایی و حمایت از دیگران استفاده شد. روایی صوری و محتوایی پرسشنامه به تأیید ۱۵ تن از متخصصین مدیریت ورزشی و روانشناسی ورزشی رسید. پایایی پرسشنامه نیز در یک آزمون مقدماتی با ۳۰ آزمودنی و با آلفای کرونباخ ۰/۸۷ محاسبه شد. به‌منظور تجزیه‌وتحلیل اطلاعات جمع‌آوری‌شده از روش‌های آمار توصیفی و استنباطی از جمله کلموگروف-اسمیرنیه T تک نمونه‌ای و رگرسیون با کمک نرم‌افزار SPSS استفاده شده است. نتایج پژوهش نشان داد که اعتمادبه‌نفس ورزشی و عملکرد اعضای تیم ملی تکواندو مردان در رویدادهای بین‌المللی در سطح مطلوب قرار داشته و بین اعتمادبه‌نفس ورزشی و عملکرد این افراد ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین اعتمادبه‌نفس ورزشی قابلیت پیش‌بینی ۳۵٪ عملکرد اعضای تیم ملی تکواندو مردان را در رویدادهای بین‌المللی دارد.

واژه‌های کلیدی

اعتمادبه‌نفس ورزشی، تحلیل رگرسیونی، عملکرد، تیم ملی تکواندو مردان.

* نویسنده مسئول: نصراله محمدی

مقدمه

با توجه به تکامل اعجاب‌انگیز روش‌های بدن‌سازی و شیوه‌های تمرین مهارت و کاهش فاصله قهرمانان جهان و المپیک به چند هزارم ثانیه و یا چند میلی‌متر، به نظر می‌رسد تفاوت عملکرد قهرمانان بیش از هر زمان دیگری به آمادگی روانی آنان مربوط می‌باشد (۲۶). همه مربیان ورزشی با مرور حافظه خود می‌توانند لحظاتی را در مسابقات ورزشی به یاد بیاورند که ورزشکار با وجود آمادگی کامل جسمانی و فنی، به علت شرایط نامناسب روانی، از ارائه بهترین عملکرد خود ناکام مانده است. آمادگی روانی مطلوب^۱ مفهومی گسترده می‌باشد که لازمه چندین مهارت و راهبرد مهم است؛ این مهارت‌ها ابزارهای روانشناختی‌اند که در افزایش عملکرد ورزشکاران مؤثر می‌باشند (۲۲). افرادی که با مهارت‌های روانی تجهیز شده‌اند، بهتر می‌توانند تمرکز کنند و از اعتمادبه‌نفس بیشتری برخوردارند؛ علاوه بر این، کارایی ذهنی آن‌ها افزایش می‌یابد و کمتر دچار هیجان می‌شوند (۱۷). در تقسیم‌بندی کلی، مهارت‌های روانی به سه دسته مهارت‌های روانی پایه، مهارت‌های روانی جسمانی و مهارت‌های شناختی تقسیم می‌شوند، مهارت‌های روانی پایه خود شامل اعتمادبه‌نفس، تعیین هدف و التزام می‌باشد که اعتمادبه‌نفس به‌عنوان مهم‌ترین شاخص ادراک خویشتن در روانشناسی ورزشی محسوب می‌شود، این سه به این دلیل پایه نام گرفته‌اند که تا زمانی که این ویژگی‌ها در ورزشکاری تثبیت نگردد، سایر مهارت‌های روانی به حد تکامل نخواهند رسید (۱۹). اعتمادبه‌نفس یک فرد، به نحوه‌ی احساس او درباره‌ی من خویش‌تشنس بستگی دارد، نوعی نگرش که به فرد اجازه می‌دهد دیدگاه واقعی و مثبتی نسبت به خود داشته، به توانایی‌های خود اعتماد کند و احساس کنترل بر زندگی داشته باشد. در واقع اعتمادبه‌نفس، توانایی مورد انتظار شخص برای تسلط بر چالش‌ها و غلبه بر موانع و مشکلات است. اشخاص مطمئن به خود، کسانی هستند که اطمینان دارند و می‌توانند حوادث را بر اساس خواسته‌های خویش کنترل کنند (۱).

اعتمادبه‌نفس امید به انجام کار نیست، بلکه انتظار واقع-گرایانه‌ی انجام عمل می‌باشد، آن چیزی نیست که ورزشکاران همیشه به دیگران می‌گویند که انجام خواهند

داد، بلکه افکار درونی ورزشکاران است درباره اینکه توانایی انجام دادن آن کار را دارا می‌باشند (۱۶).

اعتمادبه‌نفس گزایشی است که ورزشکاران موفق، افزون بر تمایل به انتظار عملکرد کیفی مطلوب در رویدادهای ورزشی، با خود به محیط ورزشی می‌آورند (۳).

مطالعه‌ی نقش و کارکرد عوامل روانشناختی و شخصیتی در موفقیت ورزشکاران در کسب نتایج مطلوب ورزشی، یکی از زمینه‌هایی است که علاقه و توجه پژوهشگران را به خود جلب کرده است. روشن ساختن چگونگی تعامل بین اثر هر رشته‌ی ورزشی خاص با ویژگی‌های روانی، کمک بزرگی به این امر مهم خواهد کرد (۱۸).

مدل مفهومی اعتمادبه‌نفس ورزشی بر اساس چارچوب‌های نظری گریفین، ویلی و به‌ویژه نظریه‌ی بندورا شکل گرفته است. این مدل پیش‌بینی می‌نماید که فرهنگ سازمانی، برنامه و خصوصیات ورزشکار، بر منابع و رفتار تأثیرگذار است و بین منابع اعتمادبه‌نفس ورزشی و رفتار ورزشکاران، ارتباط دوطرفه‌ای وجود دارد، خرده‌مقیاس‌های تسلط، ابراز توانایی، آمادگی بدنی و روانی، خودابرازی بدنی، حمایت اجتماعی، رفتار رهبری مربی، تجارب غیرمستقیم، آرامش محیطی و موقعیت مطلوب، منابع اعتمادبه‌نفس ورزشی و مؤلفه‌های عملکرد رفتاری ورزشکار می‌باشند (۶). ویس و همکاران (۲۰۰۸) به نقل از قدس میر حیدری و همکاران (۱۳۸۹) در تحقیق خود افرادی را که دست‌کم دو سال مداوم ورزش‌های هوازی انجام داده‌اند را با غیر ورزشکاران مقایسه و بیان داشته‌اند که انجام تمرینات جسمی مداوم به دلیل عادت به تمرین منظم و به دست آوردن پیروزی و رسیدن به هدف و همچنین قوی‌تر شدن عضلات، می‌تواند اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس را افزایش دهد (۱۰). پیتر^۲ و همکاران (۲۰۰۶)، در تحقیق اظهار داشته‌اند که برخورداری از ویژگی‌های رفتاری مثبت از قبیل توانایی کنترل تنش‌ها و هیجانات منفی در رویدادهای حساس، دارا بودن سطح انگیزش مطلوب و همچنین اعتمادبه‌نفس بالا، مهم‌ترین عوامل مؤثر بر موفقیت تکواندوکاران جوان در رویدادهای حساس می‌باشند (۲۰).

ربکا^۳ و همکاران (۲۰۰۶) در بررسی حالات و عملکرد کاراته‌کاهای جوان مالزیایی بیان داشته‌اند که مردان برنده نسبت به هم‌تایان خود دارای اعتمادبه‌نفس بالاتر و اضطراب

1. Psyching-up
2. Pieter
3. Rebecca

ورزش، به صورت کاربردی در جلسات تمرین و با ارزیابی نامحسوس خلق و خوی ورزشکاران پراسترس و تبدیل آن به خلیات مثبت، نقش چشم گیری در بهبود اعتمادبه نفس و اثربخشی ورزشکاران داشته باشند (۷). در تحقیق زارعزاده و همکاران (۱۳۹۳) بین اعتمادبه نفس ورزشی و انواع آن (به جز مؤلفه قابلیت انعطاف)، با انگیزش کل، انگیزش درونی و انگیزش بیرونی، رابطه مثبت و معناداری گزارش شده است (۲۷).

اورنسل^۲ و همکاران (۲۰۱۴) در بررسی ارتباط سطوح اهداف و سطح لیگ آماتور و حرفه ای فوتبال ترکیه با میزان اعتمادبه نفس، بیان داشته اند که تفاوت قابل توجهی میان سطح ورزش و میزان اعتمادبه نفس وجود دارد و بازیکنان فوتبال حرفه ای نسبت به آماتور از اعتمادبه نفس بالاتری برخوردار می باشند (۸). ورزشکارانی که نمره ی بالایی در نگرانی از اشتباهات به دست آورده اند، اضطراب و تفکر منفی بیشتری قبل از رقابت، اعتمادبه نفس پایین تر در ورزش، مشکل بیشتر در تمرکز و همچنین واکنش های منفی به اشتباهات دارند. از طرفی ورزشکارانی که در رقابت ها بیشتر شکست را تجربه کرده بودند، اعتمادبه نفس پایین تری در زمینه های ورزشی نشان دادند (۱۳). هازریل^۴ و همکاران (۲۰۱۶) در تحقیقی با عنوان جو انگیزشی، اعتمادبه نفس و درک از موفقیت دانشجویان ورزشکار دانشگاه ساینس مالزی، بیان داشته اند که اعتمادبه نفس به عنوان واسطی قدرتمند بر عوامل جو انگیزشی و درک از موفقیت عمل می نماید و افزایش جو انگیزشی و درک از موفقیت، به افزایش اعتمادبه نفس ورزشکاران منجر می شود (۱۲).

تیم و لیو^۵ (۲۰۰۳) در بررسی تأثیر نسبی اضطراب شناختی و اعتمادبه نفس بر عملکرد ورزشی، بیان داشته اند که اضطراب شناختی بر عملکرد ورزشی دارای اثری معنادار و منفی و بر اعتمادبه نفس دارای اثری معنادار و مثبت می باشد (۲۴). کیت^۱ و همکاران (۲۰۰۷) در بررسی منابع و انواع اعتمادبه نفس در ورزشکاران زن و مرد موفق سطوح جهانی، نه گزینه آمادگی جسمانی، کسب موفقیت در عملکرد، مربیگری، عوامل ذاتی، حمایت اجتماعی، تجربه، مزیت رقابتی، خودآگاهی و تعهد را به عنوان منابعی که در ایجاد و بروز اعتمادبه نفس مؤثر می باشند، معرفی کردند

شناختی و جسمانی، پایین تری بوده اند (۲۱). سلیا^۱ و همکاران (۲۰۱۳) با بررسی وضعیت اقتصادی و اجتماعی (محل اقامت، سطح تحصیلات، شغل و درآمد) والدین ۳۶۴ ورزشکار جوان و ارتباط آن با انگیزه و اعتمادبه نفس این ورزشکاران، بیان داشته اند که ادراک حمایت پدر و مادر با انگیزه و اعتمادبه نفس ورزشکاران رابطه ای مستقیم و افزایشی دارد و موجب بهبود عملکرد ورزشکاران می شود (۵).

بهرام و شفیعزاده (۱۳۸۱) در مقایسه اعتمادبه نفس ورزشی ورزشکاران رشته های مشتزنی، کشتی و وزنه برداری و همبستگی آن با نخبگی و سابقه تمرین، بیان داشته اند که اعتمادبه نفس صفتی ورزشی و اعتمادبه نفس حالتی ورزشی ورزشکاران نخبه به طور معناداری بیشتر از ورزشکاران غیرنخبه است؛ همچنین بین سابقه تمرینی با اعتمادبه نفس صفتی ورزشی، حالتی ورزشی و خود اعتمادبه نفس ورزشی، رابطه وجود دارد و برتری فنی و مهارتی، مقام های اکتسابی و صرف ساعات زیاد برای تمرین، موجب افزایش اعتمادبه نفس ورزشکاران در صحنه ورزش می شود (۴). علیزاده و همکاران (۱۳۹۳) نیز بیان داشته اند که برخورداری از سطح بالایی از مهارت های روانی، به بازیکنان لیگ برتر فوتبال کمک کرد تا بهتر با موقعیت های استرس زا که در ورزش اتفاق می افتد، کنار بیایند و با افزایش اعتمادبه نفس و دیگر مهارت های روانی، با عوامل روانی مضر مانند استرس و اضطراب به خوبی مقابله کنند و در نهایت احتمال بروز آسیب را کاهش دهند (۲).

جانگ^۱ و همکاران (۲۰۰۰) در ارتباط با فوتبالیست های حرفه ای نشان دادند که داشتن عملکرد جسمانی عالی و داشتن مهارت های روانی در سطح بالا، برای عملکرد مناسب لازم است. به نظر آنان ورزشکارانی که سطوح عملکرد متفاوتی دارند، احتمالاً سطوح مهارت های روانی متفاوتی نیز دارند (۱۴). اصفهانی و همکاران (۱۳۹۱) در بررسی تأثیر ویژگی های رفتاری و آشفتگی قبل از مسابقه بر اعتمادبه نفس و موفقیت ورزشکاران انفرادی نخبه، بیان داشته اند که رابطه معنادار و منفی بین اعتمادبه نفس با آشفتگی و خلق و خوی ورزشکاران انفرادی وجود دارد و مریمان می توانند ضمن بهره گیری از یافته های روانشناسی

5. Tim&Lew
6. Kate

1. Celia
2. Junge
3. Evrensel
4. Hazril

با توجه به تحقیقات اشاره شده، هدف از انجام این پژوهش تحلیل رگرسیونی اعتمادبه‌نفس ورزشی و عملکرد اعضای تیم ملی تکواندو مردان در رویدادهای بین‌المللی می‌باشد و محقق درصدد است به این سؤال اصلی پاسخ گوید که آیا اعتمادبه‌نفس تکواندوکاران تیم ملی مردان می‌تواند عاملی پیش‌بینی کننده جهت موفقیت عملکرد این افراد محسوب شود؟

روش تحقیق

پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی بوده و به‌صورت میدانی انجام شده است. جامعه آماری تحقیق حاضر اعضای اصلی و ذخیره‌ی تیم ملی تکواندوی مردان در سه رده نونهالان، نوجوانان و بزرگسالان، به تعداد ۵۰ نفر بود. به دلیل محدود بودن نمونه آماری، همه جامعه آماری به‌طور کل شمار، به‌عنوان نمونه تحقیق انتخاب شدند. برای دستیابی به اهداف پژوهش، از پرسشنامه‌های اطلاعات فردی که علاوه بر کسب اطلاعات فردی عملکرد تکواندوکاران را در یک سال گذشته نیز می‌سنجید و پرسشنامه اعتمادبه‌نفس ورزشی ۳۵ سؤالی ویلی و همکاران (۱۹۹۸) با هفت زیر مؤلفه آمادگی، خود ادراکی، تجارب تقلیدی، رهبری مربی، آسایش محیطی، نمایش توانایی و حمایت از دیگران استفاده شد. روایی صوری و محتوایی پرسشنامه به تأیید ۱۵ تن از متخصصین مدیریت ورزشی و روانشناسی ورزشی رسید. پایایی پرسشنامه نیز در یک آزمون مقدماتی با ۳۰ آزمودنی و با آلفای کرونباخ ۰/۸۷ محاسبه شد. به‌منظور تجزیه و تحلیل اطلاعات جمع‌آوری شده از روش‌های آمار توصیفی مانند شاخص‌های مرکزی، درصد و جدول توزیع فراوانی و روش‌های آماری استنباطی از جمله کلموگروف - اسمیرنوف، T تک نمونه‌ای، t و رگرسیون با کمک نرم‌افزار SPSS استفاده شد. شایان ذکر است نتایج تحلیل آزمون کلموگروف اسمیرنوف نشان داد $Z=0/973$ و سطح معناداری ۰/۱۲۳ که بیانگر طبیعی بودن توزیع داده‌ها بوده است؛ لذا در تحلیل داده‌ها از روش‌های آماری پارامتریک استفاده شد.

یافته‌های تحقیق

یافته‌های توصیفی نشان داد که ۱۵ نفر از نمونه‌ها در رده سنی نونهالان، ۱۷ نفر در رده سنی نوجوانان و ۱۸ نفر در

(۱۵). شلدون^۱ و همکاران (۲۰۰۴) نیز ویژگی‌های روانی لازم قهرمانان ورزشی جهت عملکرد و نمایش قابل قبول را در اعتمادبه‌نفس بالا و برتر، انگیزش مناسب، تمرکز، تصویر ذهنی مثبت از مسابقه و رقابت و تعهد عنوان می‌دارند (۲۳). جعفری و همکاران (۱۳۸۶) در مقایسه برخی مهارت‌های روانی تکواندوکاران زن برتر و غیر برتر، پایین‌تر بودن مهارت انگیزش و بالاتر بودن مهارت‌های تمرکز و تصویرسازی ذهنی در افراد برتر را تأکید کرده‌اند، اما در دیگر مهارت‌های روانی از جمله اعتمادبه‌نفس، میان افراد برتر و غیر برتر تفاوت معناداری مشاهده نشد (۱۳). گابریل^۲ و همکاران (۲۰۱۶) تمرین مهارت‌های روانی مانند اعتمادبه‌نفس، انگیزش، تنظیم اضطراب، تصویرسازی ذهنی و تمرکز و آرامش را باعث بهبود عملکرد ورزشکاران عنوان کرده‌اند (۹). دولت‌آبادی و همکاران (۱۳۸۶) در بررسی منابع پیش‌بینی کننده اعتمادبه‌نفس ورزشی در سطح عملکرد دختران ژیمناست در مقاطع ابتدایی، راهنمایی و متوسطه، بیان داشته‌اند که منبع موقعیت مطلوب در هر سه مقطع، پیش‌بینی کننده سطح عملکرد دختران ژیمناست بود؛ اما حمایت اجتماعی در مقطع ابتدایی و خودابرازی بدنی و رفتار رهبری مربی در مقطع راهنمایی، از منابع پیش‌بینی کننده سطح عملکرد دختران ژیمناست بودند (۶). ضمناً یافته‌های پژوهش آنان از مدل مفهومی اعتمادبه‌نفس ورزشی ویلی و همکاران حمایت نمود (۲۵). قربانعلی‌زاده قاضیانی و همکاران (۱۳۸۸) در بررسی رابطه اعتمادبه‌نفس ورزشی و موفقیت در مسابقات وزنه‌برداری، بیان داشته‌اند که بین گروه نخبه و غیرنخبه اختلاف معناداری در سطوح اعتمادبه‌نفس، مقام کسب‌شده و تعداد وزنه‌های مهارشده، با برتری وزنه‌برداران نخبه مشاهده شد؛ اما هیچ همبستگی معناداری میان سطوح اعتمادبه‌نفس ورزشی و ابعاد آن با عوامل موفقیت در مسابقات وجود نداشت. با توجه به نتایج تحقیق، اگرچه رابطه‌ای میان اعتمادبه‌نفس ورزشی و عوامل موفقیت در مسابقه یافت نشد، اما مشاهده شد که ورزشکاران نخبه سطوح اعتمادبه‌نفس بالاتر و معناداری نسبت به گروه غیرنخبه داشتند، هم در مقام کسب‌شده و هم در تعداد وزنه‌های مهارشده به‌طور معناداری برتر از گروه غیرنخبه بودند. بنابراین، اعتمادبه‌نفس، وجه تمایز بین ورزشکاران نخبه و غیرنخبه یا به عبارتی موفق و ناموفق می‌باشد (۱۱).

رده سنی جوانان و بزرگسالان قرار دارند. همچنین یافته‌ها نشان داد میانگین فعالیت نمونه‌ها در تکواندو ۷ سال و میانگین حضور در تیم ملی و اردوهای تیم ملی ۴ سال است.

جدول ۱. نتایج آزمون تی تک گروهی برای بررسی سطح عملکرد اعضای تیم ملی مردان ایران در رویدادهای بین‌المللی

مقدار آزمون: ۵								
متغیر	تعداد	میانگین	انحراف معیار	خطای معیار میانگین	t	درجه آزادی	تفاوت میانگین‌ها	سطح معناداری
سطح عملکرد بازیکنان تیم ملی مردان تکواندو ایران در رویدادهای بین‌المللی	۵۰	۲۲ و ۸	۳۱ و ۱	۵۷ و ۰	۳۲۹ و ۹	۴۹	۲۲ و ۳	۰ و ۰۰۱

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد با توجه به اینکه $p \leq 0/05$ مقدار t محاسبه شده مثبت است، بین میانگین امتیاز عملکرد تکواندوکاران تیم ملی مردان ایران در مسابقات بین‌المللی و مقدار آزمون از نظر آماری تفاوت معناداری وجود دارد. لذا با اطمینان ۹۵٪ می‌توان نتیجه گرفت که عملکرد تکواندوکاران تیم ملی پسران ایران در رویدادهای بین‌المللی در حد مطلوب قرار دارد.

جدول ۲. نتایج آزمون تی تک گروهی برای بررسی سطح اعتمادبه‌نفس ورزشی اعضای تیم ملی پسران ایران

مقدار آزمون: ۴								
متغیر	تعداد	میانگین	انحراف معیار	خطای معیار میانگین	t	درجه آزادی	تفاوت میانگین‌ها	سطح معناداری
اعتمادبه‌نفس ورزشی اعضای تیم ملی تکواندو مردان ایران	۵۰	۹۱ و ۴	۲۷ و ۱	۶۱ و ۰	۳۲۹ و ۵	۴۹	۹۱ و ۰	۰ و ۰۰۱

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد با توجه به اینکه $p \leq 0/05$ مقدار t محاسبه شده مثبت است، بین میانگین امتیاز سطح اعتمادبه‌نفس اعضای تیم ملی تکواندو مردان ایران و مقدار آزمون از نظر آماری تفاوت معناداری وجود دارد. لذا با اطمینان ۹۵٪ می‌توان نتیجه گرفت که اعتمادبه‌نفس اعضای تکواندوکار تیم ملی پسران ایران در حد مطلوب قرار دارد.

جدول ۳. مدل رگرسیونی

R	r ²	خطای استاندارد برآورد	مقدار دوربین واتسن
۰ و ۵۹	۰ و ۳۵	۰ و ۰۱	۱ و ۷۸

جدول ۴. رگرسیون تک متغیری جهت پیش‌بینی عملکرد اعضای تیم ملی تکواندو مردان ایران در مسابقات بین‌المللی از طریق اعتمادبه‌نفس ورزشی

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	میزان F	سطح معنی‌داری
رگرسیون	۲۱ و ۷	۱	۲۱ و ۷	۷۵۲ و ۸	۰ و ۰۰۱
باقیمانده	۳۴۸ و ۳۹	۴۸	۷۲۸ و ۰		
مجموع	۵۵۶ و ۴۶	۴۹			

جدول ۵. ضرایب رگرسیونی مرتبط با پیش‌بینی عملکرد مردان تکواندوکار تیم ملی ایران در مسابقات بین‌المللی از طریق اعتمادبه‌نفس ورزشی

متغیر ملاک	متغیر پیش‌بینی کننده	r^2	میزان B	ضریب بتا	t	سطح معنی‌داری
عملکرد مردان تکواندوکار تیم ملی در مسابقات بین‌المللی	اعتمادبه‌نفس ورزشی	۰ و ۳۵	۰ و ۵۲	۰ و ۴۸	۶ و ۳۹۴	۰ و ۰۰۱

واسطی قدرتمند جهت درک از موفقیت نام برده‌اند (۱۲)، تیم و لیو (۲۰۰۳) که اعتمادبه‌نفس را دارای اثری معنادار بر عملکرد بیان داشته‌اند (۲۴)، شلدون و همکاران (۲۰۰۴) که ویژگی‌های روانی لازم قهرمانان ورزشی جهت عملکرد و نمایش قابل قبول را در اعتمادبه‌نفس بالا و برتر می‌دانند (۲۳) و گابریل و همکاران (۲۰۱۶) که تمرین مهارت‌های روانی مانند اعتمادبه‌نفس را باعث بهبود عملکرد ورزشکاران عنوان کرده‌اند (۹) همسو می‌باشند.

اگرچه تعداد زیادی از تحقیقات به ارتباط و تأثیر مثبت اعتمادبه‌نفس و عملکرد اشاره داشته‌اند، اما تعدادی نیز بوده‌اند که به عدم تفاوت معنادار و تأثیر منجر شده‌اند؛ در مطالعات جعفری و همکاران (۱۳۸۶) در مقایسه‌ی برخی مهارت‌های روانی تکواندوکاران زن برتر و غیر برتر، در برخی از مهارت‌ها از جمله اعتمادبه‌نفس، میان افراد برتر و غیر برتر تفاوت معناداری مشاهده نشد (۱۳). بهرام و شفیع‌زاده (۱۳۸۱) نیز میان وزنه‌برداران نخبه و غیرنخبه از لحاظ خرده‌مقیاس‌های اعتمادبه‌نفس، تفاوت معناداری را گزارش نکرده‌اند (۴)، همچنین در مطالعات قربانعلی‌زاده قاضیانی و همکاران (۱۳۸۸) نیز هیچ‌گونه همستگی معناداری میان سطوح اعتمادبه‌نفس ورزشی و ابعاد آن، با عوامل موفقیت وزنه‌برداران نخبه و غیرنخبه گزارش نشده است (۱۱). با توجه به نتایج همسو و ناهمسو، این نکته باید مورد توجه واقع شود که اعتمادبه‌نفس، مسیر دستیابی ورزشکار را برای رسیدن به اهدافی که برای آن تلاش می‌کند تسهیل کرده و شرط لازم برای آن می‌باشد، اما شرط کافی نیست، همان‌گونه که در مقدمه نیز بیان شد، اعتمادبه‌نفس مطلوب، مهم‌ترین مهارت روانی مؤثر بر کیفیت عملکرد می‌باشد، اما مهارت‌های روانی دیگری همچون انگیزش، اضطراب و هدف‌گزینی و غیره نیز مؤثر می‌باشند، همان‌طور که بین سطح مهارت جسمانی افراد تفاوت وجود دارد، ممکن است سطح مهارت در تمرکز و ایجاد تصاویر واضح و کنترل شده نیز گوناگون باشد که این موارد در موفقیت ورزشکار در مسابقات نمود پیدا می‌کند. رشته تکواندو از جمله رشته‌هایی

نتایج جدول ۴ و ۵ نشان می‌دهد که با توجه به ضرایب رگرسیونی تک متغیری می‌توان مطرح نمود که ارتباط مثبت معناداری میان اعتمادبه‌نفس ورزشی و عملکرد اعضای تیم ملی تکواندو مردان ایران در مسابقات بین‌المللی مشاهده می‌شود؛ بدین ترتیب که با افزایش میزان سطح اعتمادبه‌نفس ورزشی، عملکرد مردان تکواندوکار تیم ملی ایران در مسابقات بین‌المللی نیز افزایش می‌یابد. همچنین اعتمادبه‌نفس ورزشی مردان تکواندوکار تیم ملی ایران قابلیت پیش‌بینی ۳۵٪ عملکرد آن‌ها را در مسابقات بین‌المللی دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر تحلیل رگرسیونی اعتمادبه‌نفس ورزشی و عملکرد اعضای تیم ملی تکواندو مردان در رویدادهای بین‌المللی بود. نتایج تحقیق نشان از تأثیر مثبت معنادار اعتمادبه‌نفس ورزشی بر عملکرد اعضای تیم ملی تکواندو مردان ایران در مسابقات بین‌المللی دارد؛ بدین ترتیب که با افزایش میزان سطح اعتمادبه‌نفس ورزشی، عملکرد تکواندوکاران تیم ملی ایران در مسابقات بین‌المللی نیز افزایش می‌یابد. همچنین اعتمادبه‌نفس ورزشی مردان تکواندوکار تیم ملی ایران، قابلیت پیش‌بینی ۳۵٪ عملکرد آن‌ها را در مسابقات بین‌المللی دارا می‌باشد، در واقع نتایج حکایت از آن دارد هنگامی که یک تکواندوکار تیم ملی مردان به توانایی‌هایش در به‌کارگیری مهارت‌های بدنی، روانی و شناختی، اعتماد مناسبی داشته باشد، احتمال اینکه عملکردش منجر به موفقیت و نتایج مطلوب گردد، بیشتر می‌شود. این نتایج با یافته‌های پیتر و همکاران (۲۰۰۶) که دارا بودن سطح انگیزش مطلوب و همچنین اعتمادبه‌نفس بالا را مهم‌ترین عوامل مؤثر بر موفقیت تکواندوکاران جوان در رویدادهای حساس نام برده‌اند (۲۰)، ربکا و همکاران (۲۰۰۶) که بیان داشته‌اند مردان کاراته‌کای برنده، نسبت به هم‌تایان خود دارای اعتمادبه‌نفس بالاتر بوده‌اند (۲۱)، هازریل و همکاران (۲۰۱۶) که از اعتمادبه‌نفس به‌عنوان

شفیعزاده (۱۳۸۱) در تحقیق خویش بیان داشته‌اند که بین سابقه تمرینی با اعتمادبه‌نفس صفتی ورزشی، حالتی ورزشی و خود اعتمادبه‌نفس ورزشی رابطه وجود دارد و برتری فنی و مهارتی، مقام‌های اکتسابی و صرف ساعات زیاد برای تمرین، موجب افزایش اعتمادبه‌نفس ورزشکاران در صحنه ورزش می‌شود (۴). مطابق با نتایج حاصل از پژوهش حاضر و بازنگری سایر تحقیقات، به نظر می‌رسد باورهای مطلوب ورزشکاران از خودشان، بر قصد و نیت ورزشی آنان اثر می‌گذارد و باعث بهبود کیفیت عملکرد آنان می‌شود؛ بنابراین اعتمادبه‌نفس از جمله مهم‌ترین مؤلفه‌های اثرگذار بر عملکرد تکواندوکاران می‌باشد که باید به بهترین شکل زمینه‌های پرورش و تقویت آن توسط مربیان و مسئولین مربوطه در تیم ملی تکواندو مردان ایجاد شود و مربیان ضمن بهره‌گیری از یافته‌های روانشناسی ورزشی به‌صورت کاربردی، در جلسات تمرین و با ارزیابی نامحسوس خلق‌وخوی ورزشکاران ناامید، ریسک‌ناپذیر، مضطرب و پراسترس و تعدیل تدریجی ضعف‌های آنان و تبدیل آن به خلیات و توانایی‌های مثبت، میزان خودباوری و اعتمادبه‌نفس و اثربخشی ورزشکاران را بهبود بخشند. یکی از عناصر کلیدی جهت موفقیت‌های ورزشی، ارتباط بین مربی و شاگردان یا بازیکنان است، مربی و بازیکنان کاملاً با یکدیگر در تعامل می‌باشند و بیشتر این مسیر ارتباطی را مربی فراهم می‌سازد، در واقع مربیان رهبران تیم هستند و باید محیطی را فراهم سازند که در آن شاگردان به‌صورت همه‌جانبه رشد کنند و با انگیزش و اعتمادبه‌نفس لازم برای دستیابی به اهداف موردنظر گام بردارند.

است که ورزشکار باید در هنگام مسابقه با تمرکز بسیار زیاد بر کوچک‌ترین حرکت حریف دقت داشته باشد تا بتواند در فرصت مناسب فنون حمله را اجرا کند و امتیاز بگیرد و با هر اجرای فنی حریف، فنون دفاعی و ضد حمله را به کار گیرد تا مانع امتیاز گرفتن وی شود؛ لذا علاوه بر مهارت روانی اعتمادبه‌نفس، تمرکز بالا و همچنین انجام تمرینات تصویرسازی جهت افزایش قدرت پیش‌بینی و بالا بردن سرعت عمل و عکس‌العمل به هنگام رقابت، بر عملکرد مطلوب تکواندوکاران اثر دارد (۱۳)؛ البته این عدم همخوانی می‌تواند به علت استفاده از ابزارهای مختلف برای ارزیابی عوامل روانی، رشته ورزشی نمونه‌های تحقیق، سطح ورزشکاران، رده سنی ورزشکاران، عوامل فرهنگی و اجتماعی پیرامون مسابقات و تمرین ورزشکاران و سایر عوامل اثرگذار بر روند اجرای تحقیق باشد.

نتایج آزمون تی تک گروهی برای بررسی سطح عملکرد اعضای تیم ملی تکواندو مردان ایران در رویدادهای بین‌المللی نشان داد که عملکرد این افراد در حد مطلوب قرار دارد، با توجه به سابقه ۷ ساله فعالیت و ۴ ساله عضویت در تیم ملی، این تجربه حضور و تمرین مستمر می‌تواند خود عاملی جهت بهبود اعتمادبه‌نفس و عملکرد باشد. نتایج تحقیقات ویس و همکاران (۲۰۰۸) به نقل از قدس میر حیدری و همکاران (۱۳۸۹) نیز بر این موضوع حکایت دارد؛ در تحقیقات آن‌ها افرادی که دست‌کم دو سال مداوم ورزش‌های هوازی انجام داده‌اند در مقایسه با غیر ورزشکاران، به دلیل عادت به تمرین منظم و به‌دست آوردن پیروزی و رسیدن به هدف و همچنین قوی‌تر شدن عضلات، اعتمادبه‌نفس بیشتری داشته‌اند (۱۰)؛ همچنین بهرام و

References

1. Abdolalizadeh, Jafar. Prediction confident young wrestlers sporting elite of confidence .Mashhad, Ferdowsi University, Faculty of Physical Education, Master's Thesis, 2010. [Persian]
2. Alizadeh, Mohammad Hossein ; Khabiri, Mohammad; Biglar, Karim. Evaluate the relationship between psychological skills Tehran Iranian Premier League team soccer players with injuries. Journal of Sport Medicine, Volume 6, Number 2, Winter 2015:89 -102. [Persian]
3. Anshel, Mark H. Sport Psychology: From Theory to Practice, translated by Ali Asghar Masdoodd, Tehran, Ettelaat, Second Edition, 2006.
4. Bahram, Abbas ; Shafieezadeh, Mohsen. Compare Sport confidence in athletes, boxing, wrestling and weightlifting and its correlation with the elite and workout history. Journal of Sport Sciences, Volume 1, Number 1, spring 2002:111 -122. [Persian]
5. Celia , Marcen; Fernando, Gimeno; Carlos G, Meza . Self-Confidence in Youth Competitive Sport. Social and Behavioral Sciences 82 , 2013: 750 – 754.
6. Dowlat Abadi, Leyla; Bahram, Abbas; farokhi, Ahmed. Sports predictor of confidence in the performance of gymnast girl in elementary, middle and high. Olympic Journal, Vol. 15, No. 3, 39, Fall 2007: 81-93. [Persian]
7. Esfahani; Nooshin. Ghezelsolfloo, Hamidreza; Mostafaloo, Ali. The impact of behavioral characteristics and confusion before the race on confidence and individual elite athletes' success. Motor sports management research and science, second year, No3, Winter 2013:117 -128. [Persian]
8. Evrensel ,Hepera; Sefer ,Yolacanb;Serdar, Kocaeksia. The Examine Goal Orientation and Sports Self Confidence Level of Soccer Players. Procedia - Social and Behavioral Sciences 159, 2014: 197 – 200.
9. Gabriela, Frischknecht; Andrea D, Pesca; Roberto M, Cruz. Adaptation and Validation of Sport-Confidence Measure to Gymnasts and Football Players. Psico-USF, Bragança Paulista, v. 21, n. 3.2016: 539-549.
10. Ghods Mir Heydari, Sayed Fazlollah; Takalli, Hamyla; Abdollahi, Morteza; Gharayaq Zandi,Hasan; Mashhori, Marzieh; Ghods Mir Heydari, Sanam Begum. Comparing the relationship between self-esteem and physical fitness of students at Tehran University, learning and development of motor sport magazine, Issue 5, Summer 2010:85 -100. [Persian]
11. Ghorbanalizadeh Ghaziani,Fatemeh; Tayyebi, Seyed Morteza; hemeyattalab, Rasool. The relationship between physical self-esteem and success in sport Journal of Sport Management and motor behavior, Volume 5, Issue 10, Autumn and Winter 2009:21 -31. [Persian]
12. Hazril I, Ibrahim; Amar H, Jaafar; Muhammad A, Mohd Kassim; Aerni, Isab. Motivational Climate, Self-Confidence and Perceived Success among Student Athletes. Available online at www.sciencedirect.com. Procedia Economics and Finance 35, 2016: 503 – 508.
13. Jafari, Akram; Moradi, Mohammad Reza; Rafienia, parvin. Comparison of some top female taekwondo athletes and non-dominant mental skills. Olympic Journal, Vol 15 No. 1, 37, Spring 2007: 113-123. [Persian]
14. Junge. A; Dvorak J; Rosch D; Graf-Baumann T; Chomiak J; Peterson, L. Psychological and Sport-specific Characteristics of Football Players. The American Journal of Sports Medicine, 28 (5),2000: 22- 28.
15. Kate, Hays ; Ian, Maynard ; Owen, Thomas ; Mark, Bawden. Sources and Types of Confidence Identified by World Class Sport Performers. Journal of Applied Sport Psychology, 19, 2007: 434-456.
16. Martenez, Rainer. Coaches Guide To Sports psychology, translated by Mohammad Khabiri, Tehran, Bamdad Ketab, press 8, 2015.
17. Mirzaee, Bahman; Rahmaninia, Farhad; Baradar, Farshad. Comparing the profile of the national youth teams and adult wrestler's mental skills in both freestyle and Greco-discipline. Journal of motion, Issue 34, Number2007:69 -83. [Persian]
18. Nemati, Marzieh; Khajeh, Laleh; Hasani, Jafar; Bazgir, Behzad. Examines the interaction of motivation and resilience of the national team boxing, archery and individuals with non-athletes,

- the National Conference on sport talent, Tehran, Basij Organization Sport, 2012. [Persian]
19. Noorbakhsh, Parivash; Maleki, Mohammad. Compare basic mental skills, physical and cognitive top male athletes in individual and team disciplines Khuzestan province and their relationship with self-efficacy skills. *Journal of motion*, Issue 23, Spring 2005: 125-141. [Persian]
 20. Pieter, W; Wong, R.S.K; Ampongan, C. Mood and experience as correlates of performance in young Filipino taekwondo athletes. *Acta Kinesiologia Tartuensis* 11 ,2006: 15- 22.
 21. Rebecca S K, Wong; Jin Seng ,Thung ; Willy, Pieter. MOOD AND PERFORMANCE IN YOUNG MALAYSIAN. *Journal of Sports Science and Medicine* ,2006: 54-59.
 22. Schmidt, Richard A. Lee, Timothy D. Motor control and learning : a behavioral emphasis, translator, rasool hemeyattalab & Abdollah Ghasemi, Tehran, Elmo Harkat, 2008.
 23. Sheldon, Hantona ;Stephen D, Mellalieub; Ross, Hallc. Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *psychology of Sport and Exercise*, 5, Issue 4, October 2004: 477-495.
 24. TIM, WOODMAN; LEW, HARDY. The relative impact of cognitive anxiety and Self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21, 2003: 443-457.
 25. Vealey R,S; Hayashi S,W; Garner-Holman, M; Gicobbi, P. Source of Sport-Confidence: Conceptualizaion and Instrument Development. *Journal of Sport Exercise Psychology*. Human kinetics Publishers, Inc . Vol , 20(1) ,1998: 50-80.
 26. Winter, Graham. Martin, cathy. A practical guide to Sports psychology , translator, Mohammad Kazem Vaez Mousavi, Tehran, Bamdad Ketab, 2004
 27. Zarezadeh, Mahshid; Saberi Kakhaki, Alireza; Iranmanesh, Hamida. The relationship between confidence and motivation in the sport of table tennis athletes based on self-determination theory. *Journal of Sport Psychology*, Issue 8, Summer 2014: 59-76. [Persian]

