

Research Paper

Effect of Grit on Exercise Self-Efficacy and Participatory Performance in Elite Athletes**Saleh Rafiee¹, Amir Dana², and Zynalabedin Fallah³**

1. Assistant Professor in Motor behavior of Sport Science Research Institute of Iran (SSRI) (Corresponding Author),
2. Associate Professor, Department of Physical Education, North Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.
3. Associate Professor of Department of Physical Education, Gorgan Branch, Islamic Azad University, Gorgan, Iran

Received:

12 Dec 2018

Accepted:

19 Jan 2019

Keywords:Grit steps,
Exercise self-
efficacy,
Participatory
performance,
Athletes**Abstract**

The purpose of the present study was to investigate the effect of grit on exercise self-efficacy and participatory performance in elite athletes in Gorgan city, Iran. This study was a descriptive-correlation study. Moreover, it was applied research in terms of purpose that was performed as monitoring. The statistical population of this study included all athletes invited to the national team from Gorgan city (i.e., 286 individuals). The statistical sample was equal to the statistical population, so 228 questionnaires were collected. To collect data, several standard questionnaires were used. The results showed that grit have a significant and positive effect on the exercise self-efficacy of athletes through the mediator variable of participatory performance.

Extended Abstract**Background and Purpose**

Today, athletes, coaches, and sports enthusiasts believe that there are characteristics that distinguish good

athletes from excellent ones called grit (Shrivastava & Mishra, 2016). Grit is defined as passion and perseverance for long-term goals. Grit involves hard work to challenge

1. Email: saleh_rafiee@yahoo.com

2. Email: amirdana@iaut.ac.ir

3. Email: zy.fallah@gmail.com



and maintain interest over several years, despite failures and setbacks (Duckworth, Patterson, Matthews et al., 2007; Stewart, 2015); Robertson-Kraft and Duckworth (2014) stated that people who are more consistent are more efficient (Duckworth, 2014). Specifically, athletes with high levels of grit are able to make better use of their abilities and express those abilities in their group or team that are likely to affect team and participatory performance. Also, to achieve goals until they are met, one must have enough faith and confidence to achieve his/her goals; this is where self-efficacy comes in handy. In general, research in the field of grit is still in its early stages and needs more research to examine its effects (Rezaei Moghadam, 2017). Shrivastava and Mishra (2016) stated that non-athletes have a higher grit than athletes.

Materials and Methods

The research is descriptive-correlation and is an applied study in terms of purpose, which is conducted in the field and is based on the structural equation model. In this study, the predictor variable of grit, and collaborative performance and training self-efficacy were the criterion variables.

Participants

The statistical population of the study includes all elite athletes of Gorgan city invited to the national team in the sports of liver, rugby, squash, athletics, volleyball, skating, sepak takraw, basketball, table tennis, archery, shooting, wrestling, weightlifting, football, taekwondo, hockey, cycling, swimming, gymnastics, triathlon, boating, mountaineering, rock climbing, wushu, judo, karate and darts. In 2017-2018, their number is about 286 people. In this study, according to the objectives of the research and the method of structural equations, the sampling method was equal to the statistical population

Data Collection

The following questionnaires were used to assess the research variables:

- 1- Duckworth et al.'s (2007) steady-state scale: This questionnaire had 12 items that were scored based on the Likert five-point scale (very low = 1 to very high = 5).
2. Feltz and Learge's (1998) participatory performance scale: This questionnaire had 49 items and five components (effort, stability, readiness, unity, ability).
3. Bandura's (1997) exercise self-efficacy scale: The standard exercise self-efficacy scale included 18 items and three subscales of competitive needs, inner emotions, and



situational impersonal, standardized by Kamkari (2013). To determine the validity of the content, the comments of respected professors, physical education experts and psychologists aware of sports psychology have been used. The construct validity of the questionnaire was also examined based on confirmatory and exploratory factor analyses.

According to the hypothetical model of the research before the administration of the model, the consistency constant with participatory performance and training self-efficacy was examined using Pearson correlation test. A pre-Pearson correlation study found a direct relationship between this grit and participatory performance and training self-efficacy.

Findings

Table 1. Relationship between research variables (Pearson correlation test)

		participatory performance	training self-efficacy
The correlation coefficient		0.383**	0.304**
Grit	Significance level	0.001	0.001
Number of samples		228	228

Based on the results of Pearson correlation test (Table 1), it is observed that between grit and participatory performance ($P \geq 0.01$, $r = 0.383$) and between grit and training self-efficacy ($P \geq 0.01$, $r = 0.304$) there is a significant positive relationship. Therefore, according to the results, the hypothetical model of the research based on the structural equation model was examined by the maximum likelihood method. In this study, the mediating effect of participatory performance on the relationship between grit and training self-efficacy was also investigated. To

investigate the indirect effects of the predictor variable on the criterion variable, it is essential that the following conditions are met first.

Therefore, based on the results, it can be seen that "grit" has a positive and significant effect on "participatory performance" and "participatory performance" on "training self-efficacy"; Therefore, the first and second conditions are met. It can also be said that grit through the mediating variable of participatory performance has a significant positive effect on athletes' training self-efficacy.



Conclusion

Athletes, who are mentally more resilient are more consistent in their activities than others because they have a specific goal that they strive for every day to achieve higher self-efficacy through participatory performance in sports, in addition to improving their ability in sports activities. Researchers believe that learners, namely athletes, and especially athletes, who think in terms of great success, can learn to be consistent, are able to maintain the effort instead of giving up, which in turn contributes to these factors. It can be fruitful in improving exercise self-efficacy and participatory performance of athletes at different levels in individual and team sports. Given that very limited research has been done in this field, it can be boldly stated that the first research in the field of physical education is in the fixed section and the participants in this study were elite athletes. Thus, it is suggested that similar research on individual athletes and a team should be conducted at different skill levels in order to achieve accurate and comprehensive results in this field. Finally, physical education instructors and teachers are advised that optimizing exercise self-efficacy and participatory

performance of athletes be one of the essential points of any sports program. It is also suggested that they use exercise and steady-state self-efficacy as a strategy to increase physical activity.

Keywords: Grit Steps, Exercise Self-Efficacy, Participatory Performance, Athletes

References

1. Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*, 1087–1101.
2. Duckworth, A., & Gross, J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science, 23*(5), 319–325.
3. Rezaee Moghaddam., P. (2017). The relationship of alexithymia and self-efficacy with Gritt girls high schools students in the city of Amol., (master thesis), Islamic Azad University, Ayatollah Amoli Branch. (Persian)
4. Robertson-Kraft., C & Duckworth ., A.L. (2017). True Grit: Trait-level perseverance and passion for long-term goals predicts effectiveness and retention among novice teachers. Author manuscript; available in PMC 2015 Jan 1. *Teach Coll Rec; 116* (3): [http:// www.tcrecord.org/Content.asp?ContentId=17352](http://www.tcrecord.org/Content.asp?ContentId=17352).



5. Shewmake, C. J. (2016). Mental toughness, grit, and motivational differences in single-sport and multi-sport athletes (doctoral dissertation), University of Arkansas, USA.
6. Shrivastava, U., & Mishra, V (2016). Grit, resilience and agency in sportspersons and non-sportspersons. *International Journal of Humanities and Social Science Invention*, 5(10), 1-4.
7. Stewart, S. B. (2015). Grit and self-control as predictors of first-year student success (doctoral dissertation), University of Southern Maine, USA.



مقاله پژوهشی

تأثیر ثابت‌قدمی بر خودکارآمدی تمرینی و کارایی مشارکتی ورزشکاران نخبه

صالح رفیعی^۱، امیر دانا^۲، و زین العابدین فلاح^۳

۱. استادیار رفتار حرکتی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی (نویسنده مسئول)

۲. دانشیار، گروه تربیت بدنی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۳. دانشیار گروه تربیت بدنی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر ثابت‌قدمی بر خودکارآمدی تمرینی و کارایی مشارکتی ورزشکاران نخبه شهرستان گرگان بود. نوع پژوهش توصیفی-همبستگی است و از نظر هدف کاربردی است که به‌صورت میدانی اجرا شده است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه ورزشکاران شهرستان گرگان دعوت شده به تیم‌های ملی بودند (۲۸۶ نفر). نمونه آماری برابر جامعه آماری بود و در نهایت تعداد ۲۲۸ پرسش‌نامه جمع‌آوری گردید. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسش‌نامه‌های استاندارد استفاده گردید. نتایج نشان داد که ثابت‌قدمی از طریق متغیر میانجی کارایی مشارکتی بر خودکارآمدی تمرینی ورزشکاران اثر مثبت معناداری دارد.

تاریخ دریافت:

۱۳۹۷/۰۹/۲۱

تاریخ پذیرش:

۱۳۹۷/۱۰/۲۹

واژگان کلیدی:

ثابت‌قدمی،
خودکارآمدی تمرینی،
کارایی مشارکتی،
ورزشکاران.

مقدمه

ورزش را تحت تأثیر قرار می‌دهد (شلانگوسکی، هامبریک، گروس و وبر^۱، ۲۰۱۴). در این راستا خودکارآمدی تمرینی^۲ به میزان اطمینان فرد به توانایی و قابلیت‌های خود در انجام فعالیت‌های ورزشی منظم (سه جلسه در هفته حداقل به مدت بیست دقیقه) علی-رغم موانع و محدودیت‌هایی همچون استرس، اضطراب، عدم وجود حامی و فشارکاری، اطلاق می‌شود. افرادی که گرایش تمرینی بیشتری دارند، دارای خودکارآمدی بیشتر و اصرار به ادامه تمرین در شرایط روپارویی با مشکلات را دارند. بندورا^۳ (۱۹۹۷) در پژوهش خود، خودکارآمدی تمرینی را شامل سه مؤلفه احساسات درونی، نیازهای رقابتی و زیرمقیاس

امروزه در دنیای ورزش تمرین و ممارست جسمانی تنها ابزار رسیدن به اوج اجرا نیست؛ زیرا علاوه بر توانایی‌های جسمانی، تاکتیکی و مهارت‌های تخصصی، توانمندی و ویژگی‌های شخصیتی و روانی نیز از عوامل مؤثر بر پیشرفت ورزشی است (صبادی، ۲۰۱۶). سازه خودکارآمدی یکی از تأثیرگذارترین سازه‌های روانی است که تلاش برای موفقیت در

1. Email: saleh_rafiee@yahoo.com
2. Email: amirdana@iaut.ac.ir
3. Email: zy.fallah@gmail.com

2. Exercise self-efficacy
3. Bandura

1. Shelangoski, Hambrick, Gross & Weber



را از عالی جدا می‌کند که آن را ثابت‌قدمی^۸ می‌نامند (شیرواستاوا و میشرا^{۱۶}، ۲۰۱۶). ثابت‌قدمی به‌عنوان اشتیاق و پشتکار برای اهداف بلندمدت تعریف می‌گردد. ثابت‌قدمی شامل کار سخت‌کوشانه در جهت چالش‌ها، حفظ و تداوم تلاش و علاقه در طول چندین سال، علی‌رغم شکست و مشکلات در مسیر پیشرفت، است (داک ورث، پترسون، ماسیوز و کلی^{۱۰}، ۲۰۰۷؛ استورات^{۱۱}، ۲۰۱۵). رابرتسون-کرافت و داک ورث^{۱۲} (۲۰۱۷) بیان نمودند افرادی که ثابت‌قدم‌ترند، کارایی بیشتری دارند. به‌طور مشخص، ورزشکاران با سطوح بالایی از ثابت‌قدمی قادر به استفاده بهتر از توانایی‌های خود هستند و این توانایی‌ها را در گروه و یا تیم خود بروز می‌دهند که احتمال می‌رود کارایی تیمی و مشارکتی را تحت تأثیر قرار دهد. همچنین برای رسیدن به اهداف تا زمانی که آن‌ها برآورده شوند، فرد باید به اندازه کافی جهت‌دستیابی به اهداف خود، باور و اعتماد لازم را داشته باشد؛ این همان جایی است که خودکارآمدی ارزش بررسی را دارد. به‌طور کلی پژوهش‌ها در زمینه ثابت‌قدمی هنوز در مراحل اول خود هستند و نیازمند پژوهش‌های بیشترند تا بتوان تأثیرات آن را مورد بررسی قرار داد (رضایی مقدم، ۲۰۱۷) حتی اطلاعات درباره ساختار و ایجاد ثابت‌قدمی در قهرمانان ورزشی نیز بسیار کم است (شومیک^{۱۳}، ۲۰۱۶). شیرواستاوا و میشرا (۲۰۱۶) در پژوهش خود بیان کردند که غیر ورزشکاران نسبت به ورزشکاران دارای ثابت‌قدمی بالاتری هستند. کرید، تینان و هارمز^{۱۴} (۲۰۱۶) نیز در پژوهش خود بیان

محیطی-غیرشخصی می‌داند (کامکاری، ۲۰۱۳). اخیراً، مفهوم خودکارآمدی به‌مواردی همچون تصور از گروه، مشارکت و یا کارایی مشارکتی^۱ توسعه‌یافته است که به‌عنوان تشخیص یا قضاوت یک گروه یا اشخاص در رابطه با توانمندی‌های مشترک آن‌ها در سازمان‌دهی و اجرای یکسری از فعالیت‌های مورد نیاز برای نمایش سطوح ویژه عملکرد تعریف می‌شود (خبازی، ۲۰۱۷). کارایی مشارکتی عبارت است از باور مشترک یک گروه در قابلیت‌های متقارن خود برای سازمان‌دهی و اجرای دوره‌هایی از کارهای موردنیاز برای تولید سطوح دستیابی به هدف. به عبارتی دیگر کارایی مشارکتی از مجموعه اثرات شخصی ادراک‌شده توسط افراد تشکیل می‌شود (بالستروزو، نیکولاس، کاپرارا، باربارانلی و باندورا^۲، ۲۰۱۲). مفهوم کارایی تیمی و مشارکتی، در اصل تعمیم نظریه خودکارآمدی، شناختی-اجتماعی بندورا (۱۹۷۷) در حوزه ورزش است که بیان می‌دارد پیشرفت فرد وابسته به تعاملات بین رفتارهای او، عوامل درونی و شرایط محیطی است (مقصری خواص، ۲۰۱۳). فلتر و لیرگ^۳ (۱۹۹۸) در پژوهش خود پنج خرده‌مقیاس تلاش، ثبات تیمی^۴، آمادگی^۵، اتحاد^۶ و توانایی^۷ را به‌عنوان مؤلفه‌های کارایی مشارکتی بیان نمود (خبازی، ۲۰۱۷). از سوی دیگر دیده شده است اختلاف بسیار کمی در توانایی جسمانی ورزشکاران برتر و نخبه وجود دارد. امروزه ورزشکاران، مربیان و علاقه‌مندان به ورزش، بر این باورند ویژگی‌هایی وجود دارد که ورزشکاران خوب

8. Grit
9. Shrivastava & Mishra
10. Duckworth, Peterson, Matthews & Kelly
11. Stewart
12. Robertson-Kraft & Duckworth
13. Shewmake
14. Crede

1. Collective efficacy
2. Ballesteros, Nicolas, Caprara, Barbaranelli & Bandura
3. Felts & lirej
4. Team stability
5. Readiness
6. Alliance
7. Ability



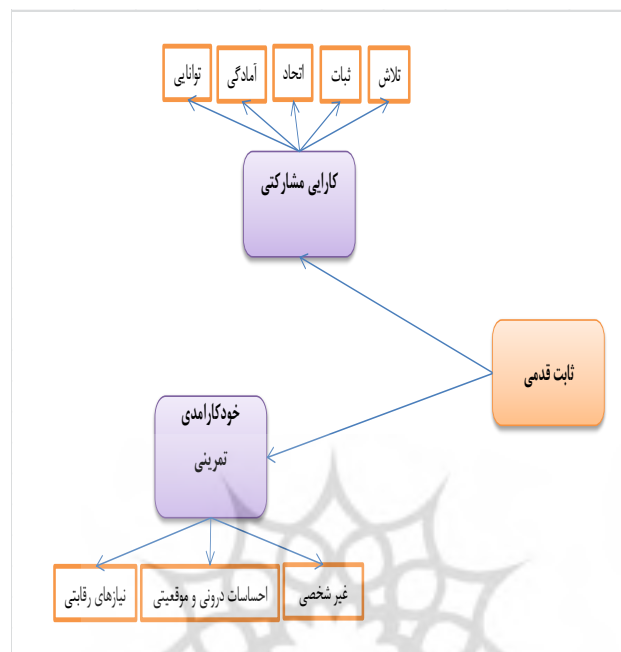
حقیقت منجر به اثربخشی بالاتر، خودکارآمدی بهتر و کارایی تیمی شود. این که ورزشکاران موفق چگونه به موقعیت‌های موفقیت‌آمیز دست می‌یابند؟ ورزشکاران برتر چگونه به اوج می‌رسند و در اوج باقی می‌مانند؟ ورزشکاران چگونه در برابر فشار جسمانی تمرین و محدودیت فشار روانی در اثر اعمال ورزشی در سطح مطلوب و در برابر هزاران و گاهی اوقات میلیون‌ها نفر پایداری می‌کنند؟ چگونه دو نفر با شرایط یکسان موفقیت جداگانه به دست می‌آورند؟ و این که چگونه می‌توان اثربخشی، خودکارآمدی تمرینی و کارایی تیمی را بهبود بخشید؟ نیازمند بررسی عوامل و شاخص‌هایی است که باید در پژوهش‌های مختلف ورزشی مورد بررسی قرار گیرد. علی‌رغم اهمیت سازه ثابت‌قدمی در حوزه روان‌شناسی ورزش، مخصوصاً به دلیل تأثیرگذاری مستقیم این سازه‌ها بر عملکرد و موفقیت، پژوهش‌های معدودی در این زمینه در ورزش انجام شده است و حتی پژوهش‌ها نتایج ضد و نقیصی (کرید، تاینن و هارمز، ۲۰۱۶؛ فواست، ۲۰۱۷) در رابطه با ثابت‌قدمی ارائه نمودند و یافته‌ها در ارتباط با ثابت‌قدمی بسیار ابتدایی هستند. همچنین تاکنون پژوهشی که بتواند رابطه بین ثابت‌قدمی و ورزشکاران نخبه با کارایی مشارکتی و خودکارآمدی تمرینی را مورد بررسی قرار دهد یافت نشده است، در نتیجه ابهامات گوناگونی پیرامون این متغیرها وجود دارد که همه این عوامل ضرورت انجام پژوهش مبنی بر تأثیر ثابت‌قدمی بر خودکارآمدی و کارایی مشارکتی را دو چندان می‌کند.

کردند که ثابت‌قدمی به‌عنوان یک صفت شخصی نمی‌تواند تعیین‌کننده موفقیت بلندمدت باشد و یا بسیار محدود است؛ با این حال فواست^۱ (۲۰۱۷) نشان داد که رابطه مثبت و معناداری بین ثابت‌قدمی و خودکارآمدی وجود دارد که می‌تواند در بهبود عملکرد مؤثر باشد. اوربول، میراندا، اویندل و تورس^۲ (۲۰۱۷) در پژوهش خود نشان دادند رابطه معناداری بین ثابت‌قدمی و خودکنترلی و همچنین خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان وجود دارد. رضایی مقدم (۲۰۱۷) نشان داد که بین ثابت‌قدمی و ناگویی هیجانی رابطه منفی و بین ثابت‌قدمی و خودکارآمدی دانش‌آموزان مقطع متوسطه رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. داک ورت و گروس (۲۰۱۴) بیان نمودند که یکی از عوامل مهم تعیین‌کننده موفقیت، ثابت‌قدمی است. قمصری خواص (۲۰۱۳) نشان داد که بین سبک رهبری مربیان و انسجام تیمی با کارایی مشارکتی رابطه معناداری وجود دارد و مدل ارتباطی بین متغیرهای پژوهش نیز از برازش لازم برخوردار بوده است. از آنجایی که چالش‌های مرتبط با ورزش حرفه‌ای برای ورزشکاران نخبه می‌تواند فشار روانی و حالات هیجانی متفاوتی را به وجود بیاورد و در ورزشکاران نخبه انگیزه، سلامتی، روابط اجتماعی، سازگاری اجتماعی و سرسختی ذهنی و متغیرهای روانی همچون افسردگی تحت تأثیر عواطف هیجانی مرتبط با تقاضاهای ورزشی قرار گیرد آگاهی از ثابت‌قدمی در ورزشکاران می‌تواند تأثیرات مثبتی بر روی این عوامل داشته باشد. درک بهتر از فرایندهای روان‌شناختی ثابت‌قدمی می‌تواند در

3. Credé, Tynan & Harms
4. Faust

1. Faust
2. Oriol, Miranda, Oyanedel & Torres





شکل ۱- مدل فرضی پژوهش

روش‌شناسی پژوهش

از آن‌جا که هدف پژوهش حاضر، تعیین تأثیر ثابت‌قدمی بر روی کارایی مشارکتی و خودکارآمدی تمرینی ورزشکاران نخبه شهر گرگان است، نوع پژوهش توصیفی-همبستگی است و از نظر هدف کاربردی است که به‌صورت میدانی اجرا شده است و مبتنی بر مدل معادلات ساختاری^۱ است. در این پژوهش ثابت‌قدمی متغیر پیش‌بین و کارایی مشارکتی و خودکارآمدی تمرینی متغیرهای ملاک بودند.

شرکت‌کنندگان

جامعه آماری پژوهش شامل تمامی ورزشکاران نخبه شهرستان گرگان دعوت شده به تیم ملی در رشته‌های ورزشی کبده، راگبی، اسکواش، دوومیدانی، والیبال،

اسکیت، سپک تاکرا، بسکتبال، تنیس روی میز، تیر و کمان، تیراندازی، کشتی، وزنه برداری، فوتبال، تکواندو، هاکی، دوچرخه سواری، شنا، ژیمناستیک، سه گانه، قایقرانی، کوه نوردی، سنگ نوردی، ووشو، جودو، کاراته و دارت بدر سال ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بوده است که تعداد آنان در حدود ۲۸۶ نفر است. در این پژوهش با توجه به اهداف پژوهش و روش معادلات ساختاری روش نمونه‌گیری به صورت کل شمار بود و کلیه جامعه آماری پژوهش به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. پس از هماهنگی با اداره ورزش و جوانان استان و ورزشکاران پرسش‌نامه در بین آنان پخش گردید. پس از جمع‌آوری و حذف موارد ناقص در نهایت ۲۲۸ پرسش‌نامه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

1. Structural Equation Modeling (SEM)



ابزار و شیوه‌های گردآوری

به منظور جمع‌آوری اطلاعات از مطالعات کتابخانه‌ای شامل مطالعه مقالات خارجی، کتب فارسی و خارجی و پایان‌نامه‌های مشابه و پرسش‌نامه استفاده شده است. به منظور سنجش متغیرهای پژوهش پرسش‌نامه‌های زیر مورد استفاده قرار گرفتند:

۱- مقیاس ثابت‌قدمی داکورث و همکاران

(۲۰۰۷): این پرسش‌نامه دارای ۱۲ گویه بود که بر اساس طیف پنج‌ارزشی لیکرت (خیلی کم=۱ تا خیلی زیاد=۵) نمره‌گذاری شدند که مجموع امتیاز گویه‌ها نمره پرسش‌نامه را اندازه می‌گیرد. امتیازات گویه‌های ۴، ۶، ۹، ۱۰ و ۱۲ نیز به صورت معکوس است. رابرتسون-کرفت و داکورث^۱ (۲۰۱۷) در پژوهش خود در مطالعه دوم از پرسش‌نامه ثابت‌قدمی ۱۲ گویه‌ای یک عاملی استفاده نمود و نشان داد که پایایی این پرسش‌نامه ۰/۸۵ بوده است. همچنین روایی صوری پرسش‌نامه ثابت‌قدمی توسط داکورث و همکاران (۲۰۰۷) در پژوهشی مبنی بر ثابت‌قدمی، اشتیاق و پشتکار برای اهداف بلندمدت مورد تأیید قرار گرفت و دارای اعتبار و پایایی به زبان انگلیسی است. در این پژوهش نیز از نسخه لاتین پرسش‌نامه استفاده گردید. جهت اخذ پرسش‌نامه ابتدا نسخه لاتین آن به زبان فارسی توسط متخصصین حوزه زبان‌شناسی ترجمه گردید و جهت رفع اشکالات و تطابق با نسخه اصلی و تأیید آن توسط متخصصین مربوط به رشته زبان انگلیسی و مدیریت مورد بررسی قرار گرفت. سپس نظرات و پیشنهادها قابل استفاده ۸ تن از اساتید تربیت‌بدنی در پرسش‌نامه لحاظ گردید. در پژوهش حاضر نیز پایایی پرسش‌نامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آمد.

۲- مقیاس کارایی مشارکتی فلتز و لیرج

(۱۹۹۸): این پرسش‌نامه دارای ۴۹ گویه و پنج مؤلفه (تلاش، ثبات، آمادگی، اتحاد، توانایی) است. گویه‌های

این پرسش‌نامه بر اساس طیف پنج‌ارزشی لیکرت از (کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۵) نمره‌گذاری شدند. روایی محتوی پرسش‌نامه در پژوهش قمصری خواص (۲۰۱۳) و خبازی (۲۰۱۷) مورد تأیید اساتید تربیت‌بدنی قرار گرفت. بدین صورت که پرسش‌نامه به تعدادی از صاحب‌نظران و اساتید (۱۰ نفر از اساتید تربیت‌بدنی، ۱ دانشیار، ۱۵ استادیار، ۲ مربی و ۳ دانشجوی دوره دکتری) داده شد و از آن‌ها در مورد سئوالات و ارزیابی گویه‌ها نظرخواهی گردید که به اتفاق پرسش‌نامه را تأیید نمودند. قمصری خواص (۲۰۱۳) به منظور پایایی سئوالات با استفاده از روش آلفای کرونباخ، دو تیم با حجم ۳۶ نفر را انتخاب نمود و محاسبات بیانگر میزان مطلوب پایایی (حداقل ۰/۶۹) بوده است. جهت بررسی اعتبار از ضریب همبستگی آزمون-بازآزمون استفاده گردید. نتایج حداقل همبستگی (۰/۶۶) را برای پرسش‌نامه به دست آورد که نشان‌دهنده مناسب بودن ابزار است. جهت روایی سازه پرسش‌نامه نیز از تحلیل عاملی تأییدی استفاده نمود و نشان داد که تمامی مؤلفه‌های کارایی مشارکتی از مقدار بار عاملی قابل قبولی برخوردارند. تلاش و ثبات تیمی با (بار عاملی ۰/۹۷) دارای بیشترین بار عاملی و اتحاد (بار عاملی ۰/۹۴) در رتبه آخر قرار گرفته است (قمصری خواص، ۲۰۱۳). در پژوهش خبازی (۲۰۱۷) نیز پایایی پرسش‌نامه بر اساس ضریب آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های تلاش (۰/۷۵)، ثبات (۰/۷۲)، آمادگی (۰/۷۶)، اتحاد (۰/۷۸) و توانایی (۰/۷۷) و مقیاس کل پرسش‌نامه (۰/۷۸) به دست آمد. در پژوهش حاضر برای بررسی روایی پرسش‌نامه از روش روایی محتوا استفاده شده است. بدین صورت که پرسش‌نامه در بین ۸ تن از اساتید تربیت‌بدنی پخش گردید و از آن‌ها خواسته شد که پیشنهادات خود را نسبت به پرسش‌نامه بیان کنند. سپس تغییرات نهایی متناسب با نظرات اساتید در

2. Content Validity

1. Robertson-Kraft & Duckworth



پرسشنامه اعمال گردید. پایایی پرسش‌نامه نیز به روش آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۷۸ به دست آمد.

۳-مقیاس خودکارآمدی تمرینی بندورا (۱۹۹۷):

مقیاس استاندارد خودکارآمدی تمرینی شامل ۱۸ گویه و سه زیر مقیاس نیازهای رقابتی، احساسات درونی و موقعیتی-غیر شخصی است که توسط کامکاری (۲۰۱۳) استانداردسازی شده است. برای تعیین روایی محتوا از کمک اساتید محترم، کارشناسان تربیت‌بدنی و روانشناسان و روانسنان آگاه به روانشناسی ورزشی استفاده شده است. روایی سازه پرسش‌نامه نیز بر اساس تحلیل عاملی تأییدی و اکتشافی مورد بررسی قرار گرفت. بر این اساس شاخص KMO برابر با ۰/۸۳ به دست آمد که نشان‌دهنده مناسب بودن حجم نمونه مکفی است. نتایج آزمون بارتلت ($\chi^2=۱۶۴۵/۳۹۵$) نشان داد بین گویه‌ها همبستگی بالایی وجود دارد. همچنین میزان اشتراک هر سؤال با کل آزمون بیش از ۰/۲ به دست آمد. بر اساس نتایج، مقادیر شاخص‌های نیکویی برازش و شاخص برازش تطبیقی به‌عنوان شاخص‌های اصلی برازش بالاتر ۰/۹ بود که نشان از برازش مطلوب مدل است. سایر شاخص برازش از مقادیر قابل قبولی برخوردار بودند. در نهایت بر اساس مقادیر ریشه میانگین مجذور باقی‌مانده (۰/۰۵۲) و ریشه دوم میانگین خطای برآورد (۰/۰۹۶) پرسش‌نامه از برازش کافی برخوردار است. ضریب اعتبار پرسش‌نامه از طریق روش دونیمه کردن آزمون برای مؤلفه‌های احساسات درونی ۰/۶۹، نیازهای رقابتی ۰/۵۳، غیرشخصی/موقعیتی ۰/۷۳ و کل پرسش‌نامه ۰/۷۹ به دست آمد. میزان ضرایب اعتبار به‌دست‌آمده با اصلاح اسپیرمن-براون برای شاخص‌های همگی بالاتر از ۰/۵۹ هستند که

نشان‌دهنده اعتبار و ثبات لازم بوده است. ضرایب اعتبار آلفای کرونباخ به‌منظور تجانس درونی برای شاخص احساسات درونی ۰/۷۶، نیازهای رقابتی ۰/۶۹، غیرشخصی/موقعیتی، ۰/۷۳ و مقیاس خودکارآمدی تمرینی نیز ۰/۷۶ به دست آمد که از ضریب اعتبار مطلوبی برخوردار است. در نهایت در زمینه پایایی، پرسش‌نامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ اعتباریابی شده و رقم ۰/۸۲ به‌عنوان ضریب اعتبار مطلوب محاسبه گردید (کامکاری، ۲۰۱۳). پایایی پرسش‌نامه به روش آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۸۰ به دست آمد.

روش پردازش داده‌ها

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد، کجی و کشیدگی) و آمار استنباطی استفاده شد. آزمون شاپیرو-ویلک به‌منظور نرمال بودن توزیع داده‌ها، ضریب همبستگی پیرسون جهت بررسی ارتباط بین متغیرها در نرم‌افزار اسپاس^۱ نسخه ۲۴ و مدل معادلات ساختاری به روش درستنمایی بیشینه^۲ جهت بررسی رابطه علی و معلولی بین متغیرهای با استفاده از نرم‌افزار آیموس^۳ نسخه ۲۴ استفاده شد. به منظور پس از بررسی نظرات نمونه‌های پژوهش با استفاده از روش دلفی و همچنین با مطالعه ادبیات حوزه منزلت اجتماعی و همچنین بررسی پژوهش‌های انجام شده پیرامون عوامل مؤثر بر منزلت اجتماعی معلمان تربیت‌بدنی، عوامل اصلی مؤثر بر منزلت اجتماعی معلمان تربیت‌بدنی مورد شناسایی قرار گرفت (جدول شماره ۱) لازم به ذکر است این عوامل پس از شناسایی اولیه و بررسی توسط تیم خبرگان اصلاح و مورد تأیید نهایی قرار گرفت. این عوامل به عنوان معیارها و عناصر مد نظر در مرحله اول روش مدلسازی ساختاری تفسیری مورد استفاده قرار گرفت.

3. AMOS

1. SPSS

2. Maximum Likelihood (ML)



یافته‌ها

جدول ۱ یافته‌های توصیفی تحقیق را نشان می‌دهد.

جدول ۱- توصیف آماری مربوط به متغیرهای اصلی پژوهش و نتایج آزمون شاپیرو-ویلک

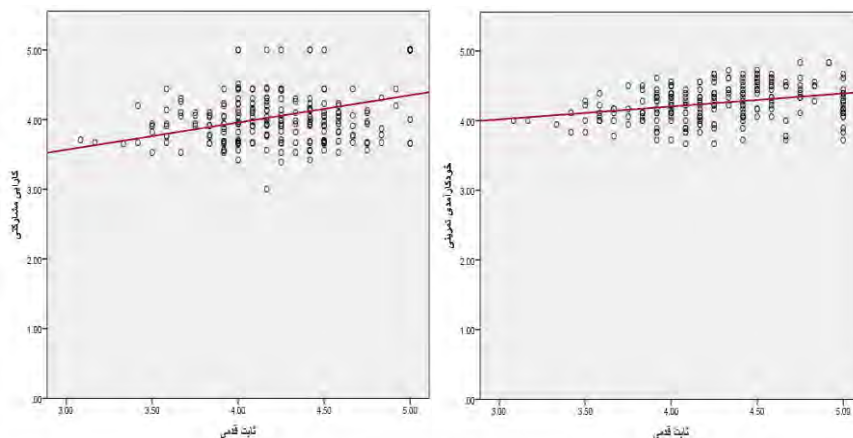
متغیرهای پژوهش	میانگین	انحراف استاندارد	آماره آزمون	سطح معناداری	نوع توزیع
تلاش	۴/۴۳	۰/۴۳۴	۰/۹۱۷	۰/۱۸۶	نرمال
ثبات	۴/۳۲۲	۰/۴۸۲	۰/۹۴۱	۰/۲۵۵	نرمال
آمادگی	۳/۳۶۶	۰/۸۲۶	۰/۹۴۳	۰/۲۴۸	نرمال
اتحاد	۴/۵۰۸	۰/۳۶۳	۰/۹۰۷	۰/۱۵۷	نرمال
توانایی	۳/۷۶۴	۰/۶۱۹	۰/۸۸۰	۰/۰۸۶	نرمال
احساسات درونی	۴/۲۹۹	۰/۳۱۸	۰/۸۹۷	۰/۰۹۳	نرمال
نیازهای رقابتی	۴/۲۵۴	۰/۳۷۵	۰/۹۴۰	۰/۲۳۸	نرمال
غیرشخصی-موقعیتی	۴/۲۰۲	۰/۳۳۳	۰/۸۶۰	۰/۰۶۳	نرمال
کارایی مشارکتی	۴/۰۶	۰/۴۲۵	۰/۹۶۵	۰/۵۰۴	نرمال
خودکارآمدی تمرینی	۴/۲۵۱	۰/۲۵۵	۰/۹۶۶	۰/۶۷۴	نرمال
ثابت‌قدمی	۴/۲۶	۰/۴۱۵	۰/۹۵۳	۰/۴۱۶	نرمال

در جدول ۱ توصیف آماری مربوط به متغیرهای گزارش شده است. در این جدول مقادیر شاخص‌های مرکزی (میانگین و انحراف استاندارد) متغیرهای اصلی پژوهش (کارایی مشارکتی، خودکارآمدی تمرینی، ثابت‌قدمی) و مؤلفه‌های آن‌ها ارائه شده است. همچنین با توجه به این که مقادیر سطح معناداری به دست آمده از آزمون شاپیرو-ویلک در جدول ۱ در تمامی متغیرها بیشتر از ۰/۰۵ است، می‌توان گفت نوع توزیع متغیرهای پژوهش، نرمال بوده است. بنابراین با توجه به مدل فرضی پژوهش پیش از اجرای مدل، ثابت‌قدمی با

کارایی مشارکتی و خودکارآمدی تمرینی با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون مورد بررسی قرار گرفت. پیش از انجام همبستگی پیرسون ارتباط خطی بین ثابت‌قدمی با کارایی مشارکتی و خودکارآمدی تمرینی بررسی شد. برای تشخیص رابطه خطی می‌بایست وضعیت پراکندگی (اسکترپلات) نمودار پراکندگی (ارتباط خطی) استفاده شود. بدین صورت که اگر رابطه تقریباً یک خط مستقیم را نشان دهد، رابطه خطی وجود دارد.

1. Scatter Plot





شکل ۱- وضعیت پراکندگی (اسکترپلات) ارتباط خطی بین ثابت‌قدمی با کارایی مشارکتی و خودکارآمدی تمرینی

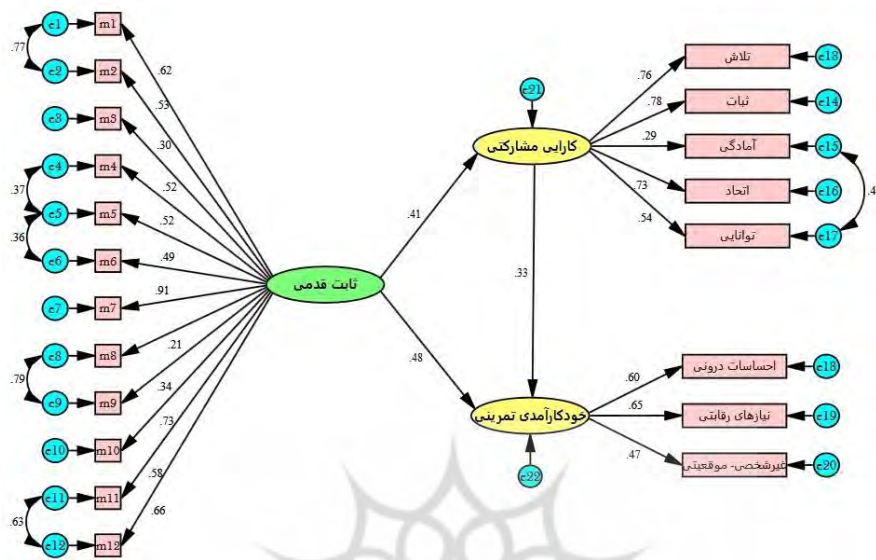
با توجه به نمودار وضعیت پراکندگی (شکل ۱) می‌توان گفت که بین این ثابت‌قدمی با کارایی مشارکتی و خودکارآمدی تمرینی ارتباط خطی وجود دارد. در ادامه نتایج مربوط به همبستگی پیرسون گزارش شده است.

جدول ۲- ارتباط بین متغیرهای پژوهش (آزمون همبستگی پیرسون)

خودکارآمدی تمرینی	کارایی مشارکتی		
۰/۳۰۴**	۰/۳۸۳**	ضریب همبستگی	
۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	سطح معناداری	ثابت‌قدمی
۲۲۸	۲۲۸	تعداد نمونه	

بر اساس نتایج آزمون همبستگی پیرسون (جدول ۲) وجود دارد. بنابراین با توجه به نتایج، مدل فرضی مشاهده می‌شود که بین ثابت‌قدمی و کارایی مشارکتی و خودکارآمدی و بین ثابت‌قدمی و خودکارآمدی تمرینی ($r=0/383, P \leq 0/01$) و ($r=0/304, P \leq 0/01$) ارتباط مثبت معناداری وجود دارد. بنابراین با توجه به نتایج، مدل فرضی پژوهش بر اساس مدل معادلات ساختاری به روش درست‌نمایی بیشینه مورد بررسی قرار گرفت. در شکل ۲ مدل فرضی در حالت ضرایب رگرسیونی استاندارد شده (بار عاملی) ارائه شده است.





شکل ۲- مدل پژوهش در حالت تخمین ضرایب رگرسیون استاندارد شده (بار عاملی)

در جدول ۳ نتایج مربوط به بررسی تأثیر ثابت قدمی بر کارایی مشارکتی و خودکارآمدی بر اساس مدل فرضی پژوهش ارائه شده است.

جدول ۳- بارهای عاملی و مقادیر آماره تی مدل روابط متغیرهای پژوهش

مسیرهای مدل	ضرایب رگرسیونی استاندارد شده	مقدار T	سطح معناداری
ثابت قدمی ---> کارایی مشارکتی	۰/۴۰۶	۴/۷۹۹	۰/۰۰۱
ثابت قدمی ---> خودکارآمدی تمرینی	۰/۴۸۳	۵/۳۰۶	۰/۰۰۱
کارایی مشارکتی ---> خودکارآمدی تمرینی	۰/۳۲۶	۳/۰۷۷	۰/۰۰۱

دارد. همچنین بر اساس ضرایب رگرسیونی استاندارد شده (بار عاملی) مشاهده شد که ضریب تأثیر ثابت قدمی بر کارایی مشارکتی ۰/۴۰۶، ثابت قدمی بر خودکارآمدی تمرینی ۰/۴۸۳ و کارایی مشارکتی بر خودکارآمدی تمرینی ۰/۳۲۶ بود.

بر اساس یافته‌های مدل پژوهش (جدول ۳) می‌توان گفت که ثابت قدمی بر کارایی مشارکتی ($t=4/799$ ، سطح معناداری، $t=4/819$) و ثابت قدمی بر خودکارآمدی تمرینی ($t=4/819$ ، سطح معناداری، $t=4/819$) و کارایی مشارکتی بر خودکارآمدی تمرینی ($t=3/077$ ، سطح معناداری، $t=3/077$) ورزشکاران تأثیر مثبت معناداری



جدول ۴- شاخص‌های برازش مدل ارتباطی ثابت‌قدمی با کارایی مشارکتی و خودکارآمدی تمرینی

تفسیر	مقادیر شاخص‌ها	مقدار مطلوب	شاخص‌های برازش
-	۷۲۸/۰۳۲	-	کای اسکوار (کای دو) ^۱
-	۱۶۱	-	درجه آزادی ^۲
مطلوب	۴/۵۲۱	بین ۲ تا ۵	نسبت کای اسکوار به درجه آزادی
مطلوب	۰/۹۵۱	بیشتر از ۰/۹	شاخص نیکویی برازش ^۳
مطلوب	۰/۹۱۳	بیشتر از ۰/۸	شاخص نیکویی برازش تعدیل شده ^۴
مطلوب	۰/۰۸۴	کمتر از ۰/۱	ریشه دوم میانگین خطای برآورد ^۵
مطلوب	۰/۰۴۴	کمتر از ۰/۰۵	ریشه دوم میانگین مجزورات باقیمانده ^۶
مطلوب	۰/۹۲۲	بیشتر از ۰/۹	شاخص برازش تطبیقی ^۷
مطلوب	۰/۸۸۴	بیشتر از ۰/۹	شاخص برازش هنجار شده ^۸
مطلوب	۰/۹۲۴	بیشتر از ۰/۹	شاخص برازش افزایشی ^۹

می‌شود. در این پژوهش اثر میانجی کارایی مشارکتی در ارتباط بین ثابت‌قدمی با خودکارآمدی تمرینی نیز مورد بررسی قرار گرفت. برای بررسی اثرات غیرمستقیم متغیر پیش بین بر متغیر ملاک ضرورت دارد تا شروط زیر ابتدا برقرار باشد. شرط اول این است که معناداری رابطه بین متغیر پیش بین و واسط تأیید شود و شرط دوم نیز تأیید معناداری رابطه بین متغیر واسط و ملاک است. سپس در صورت برقرار بودن شروط بالا ضریب مسیر رابطه غیرمستقیم، از ضرب بین ضریب مسیر رابطه بین متغیر پیش بین با واسط و ضریب مسیر رابطه بین متغیر واسط با ملاک به دست می‌آید. در ادامه

با توجه به جدول ۴ مشاهده می‌شود شاخص نیکویی برازش و شاخص نیکویی برازش تعدیل شده به‌عنوان شاخص‌های اصلی برازش مدل بیشتر از ۰/۹ بود که نشان از تأیید مدل دارد. نسبت کای اسکوار به درجه آزادی (۴/۵۲۱) کمتر از ۵ بود که به‌منظور تأیید مدل پژوهش از مقدار قابل قبولی برخوردار است. همچنین مقدار ریشه دوم میانگین خطای برآورد برابر با ۰/۰۸۴ است و با توجه به این که کمتر از ۰/۱ است نشان می‌دهد که مدل قابل قبول است. در نهایت مشاهده می‌شود که دیگر شاخص‌های برازش همگی در سطح خوب و بالا ۰/۹ قرار دارند، بنابراین برازش مدل تأیید

6. Root Mean Squared Residuals (RMR)
7. Comparative Fit Index (CFI)
8. Normed of Fit Index (NFI)
9. Incremental of Fit Index (IFI)

1. Chi-Square
2. Degrees of Freedom (df)
3. Goodness of Fit (GFI)
4. Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI)
5. Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)



نتایج گزارش شده است.

جدول ۵- اثر میانجی کارایی مشارکتی در ارتباط ثابت قدمی با خودکارآمدی تمرینی

متغیر پیش بین	متغیر میانجی	متغیر ملاک	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	اثر کل
<- ثابت قدمی	کارایی مشارکتی	خودکارآمدی تمرینی	۰/۴۸	۰/۳۳*۰/۴۱=۰/۱۴	۰/۴۸+۰/۱۴=۰/۶۲

نتایج تا حدودی همسو با یافته فواست (۲۰۱۷)، اوربول و همکاران (۲۰۱۷)، داک ورث و گروس (۲۰۱۴) است. داک ورث و همکاران (۲۰۰۷) بیان کردند که یکی از عوامل و فاکتورهایی که می‌تواند در موفقیت افراد مؤثر باشد و باور و توانایی افراد را افزایش دهد، ثابت‌قدمی است که همسو با یافته پژوهش حاضر است. ثابت‌قدمی شامل کار سخت‌کوشانه در جهت چالش‌ها، حفظ و دوام تلاش و علاقه در طول چندین سال علی-رغم شکست و مشکلات در طول پیشرفت، است و سبب می‌شود که ورزشکاران نخبه با توجه به این تلاش و استقامت در جهت دستیابی به اهداف خود که همان قهرمانی و پیشرفت در ورزش است تلاش نمایند. این همان جایی است که خودکارآمدی به وجود می‌آید و موجب توسعه خودکارآمدی تمرینی می‌شود. پژوهش‌ها نشان دادند که بهبود ثابت‌قدمی سبب رشد ورزشکار و همچنین موفقیت او می‌گردد. بر اساس نتایج احتمال دارد یک اثر سینرژیک بین ثابت‌قدمی و خودکارآمدی تمرینی وجود داشته باشد به طوری که سطوح بالای هردوی آن‌ها ممکن است منجر به موفقیت بیشتری نسبت به هر یک از آن‌ها به تنهایی شود. شخصیت ثابت‌قدم ورزشکار از طریق احساس تعهد وی نسبت به عملکرد و وظایف ورزشی زمینه‌های لازم برای بهبود خودکارآمدی تمرینی را فراهم می‌سازد. این احساس تعهد باعث می‌شود که ورزشکار خود را وقف هدف‌های تمرینی و ورزشی نماید و راه مناسب برای رسیدن به هدف را به‌خوبی شناسایی و انتخاب کند.

بنابراین بر اساس نتایج جدول ۵ مشاهده می‌شود که «ثابت‌قدمی» بر «کارایی مشارکتی» با ضریب مسیر (۰/۴۱=بتا) و «کارایی مشارکتی» بر «خودکارآمدی تمرینی» با ضریب مسیر (۰/۳۳=بتا) تأثیر مثبت و معناداری دارند؛ بنابراین شرط اول و دوم برقرار است و ضریب مسیر اثر غیرمستقیم ثابت‌قدمی از طریق کارایی مشارکتی بر خودکارآمدی تمرینی بر اساس نتایج جدول ۶ برابر با (۰/۱۴=بتا) بود. بنابراین می‌توان گفت که ثابت‌قدمی از طریق متغیر میانجی کارایی مشارکتی بر خودکارآمدی تمرینی ورزشکاران اثر مثبت معناداری دارد. مقدار اثر کل ثابت‌قدمی بر خودکارآمدی تمرینی (۰/۶۲=بتا) به دست آمد.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی تأثیر ثابت‌قدمی بر خودکارآمدی تمرینی و کارایی مشارکتی ورزشکاران نخبه شهرستان گرگان تدوین گردید. با توجه به اهداف پژوهش و روش معادلات ساختاری کل ورزشکاران به صورت کل شمار انتخاب شدند و پس از هماهنگی با اداره ورزش و جوانان استان و ورزشکاران پرسش‌نامه در بین آنان پخش گردید. پس از جمع‌آوری و حذف موارد ناقص در نهایت ۲۲۸ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند و پرسش‌نامه‌های تحقیق را پر نمودند. بر اساس نتایج آزمون ثابت‌قدمی بر خودکارآمدی تمرینی ورزشکاران نخبه تأثیر می‌گذارد.



پشتکار تلاش زیاد و قوی برای دستیابی به موفقیت، بدون نگرانی درباره شکست‌های احتمالی‌اند (به نقل از ملکی و محمدزاده، ۲۰۰۹). افرادی که نتایج را قابل‌دستیابی می‌دانند، حتی اگر دستیابی به آن نتایج خیلی مشکل باشد، باز هم برای رسیدن به آن‌ها تلاش بیشتری به کار می‌گیرند و این میزان تلاش، تأثیرگذاری ثابت‌قدمی بر روی کارایی مشارکتی و مؤلفه‌هایش را توجیه می‌کند.

بر اساس یافته‌های مدل پژوهش می‌توان گفت که ثابت‌قدمی بر کارایی مشارکتی و ثابت‌قدمی بر خودکارآمدی تمرینی ورزشکاران تأثیر مثبت معناداری دارد. همچنین بر اساس ضرایب رگرسیونی استاندارد شده (بار عاملی) مشاهده شد که ضریب تأثیر ثابت‌قدمی بر کارایی مشارکتی $(\beta = 0.406)$ و ثابت‌قدمی بر خودکارآمدی تمرینی $(\beta = 0.483)$ بود. شاخص‌های برازش مدل ارتباطی ثابت‌قدمی با کارایی مشارکتی و خودکارآمدی تمرینی نشان داد که مدل پژوهش حاضر با توجه به مقادیر به‌دست‌آمده مطلوب بوده است و از برازش لازم برخوردار است. نتایج تا حدودی همسو با یافته داک ورت و همکاران (۲۰۰۷)، فواست (۲۰۱۷)، داک ورت و گروس (۲۰۱۴)، شومیک (۲۰۱۶) و غیرهمسو با کرید (۲۰۱۶) بوده است. در ورزشکاران نخبه، داشتن ثابت‌قدمی برای چیره شدن بر شک و تردید و رسیدن به اهداف ضروری است؛ زیرا ورزشکاران مطمئن، به فعالیت خود ادامه می‌دهند و یقین دارند تلاش و پیگیری آنان سرانجام به ثمر خواهد نشست. ورزشکاران نخبه جهت رسیدن به اهداف و امیال بالاتر ثابت‌قدمی بالاتری را از خود نشان می‌دهند، در نتیجه آنان رویکرد انگیزشی قوی‌تری دارند. بنابراین انگیزش آنان برای انجام فعالیت بیشتر می‌شود؛ از این رو اثرات اصلی و تعاملی ثابت‌قدمی با خودکارآمدی تمرینی و کارایی مشارکتی ورزشکاران

مکانیسم‌هایی که هر یک به‌گونه‌ای احتمال موفقیت و ثابت‌قدمی را افزایش می‌دهند. خودکارآمدی تمرینی بیشتر از این‌که تحت تأثیر ویژگی‌های هوش و توان یادگیری باشد، متأثر از ویژگی‌های شخصیتی از جمله باور داشتن خود (اعتماد به‌نفس)، تلاشگر بودن و تسلیم نشدن است (بهاره‌ی ۲۰۱۴). خودکارآمدی تمرینی به‌واسطه ثابت‌قدمی موجب می‌شود که فرد به‌طور خودانگیزخته در محیط تلاش کند و به باورهای خودکارآمدی تمرینی در محیط دست یابد.

بر اساس نتایج می‌توان گفت که ثابت‌قدمی بر کارایی مشارکتی ورزشکاران نخبه تأثیر می‌گذارد. نتایج تا حدودی همسو با یافته داک ورت و همکاران (۲۰۰۷) و رابرتسون-کرافت و داک ورت (۲۰۱۴) است. رابرتسون-کرافت و داک ورت (۲۰۱۴) در پژوهش خود نشان دادند افرادی که ثابت‌قدم‌ترند، کارایی بیشتری دارند. چرا که افراد ثابت‌قدم نسبت به همتایان خود تمایل به کار سخت‌تر و بیشتر دارند. تبیین نتایج را می‌توان بر اساس دیدگاه داک ورت و همکاران (۲۰۰۷) ارائه داد. آنان بیان کردند ثابت‌قدمی یک ویژگی غیر-شناختی مثبت بر اساس اشتیاق و تلاش افراد همراه بانگیزه‌های قوی برای رسیدن به اهداف مورد نظر و خاص است که براساس تلاش و پایداری ورزشکاران، آنان بر مشکلات و چالش‌های موجود غلبه نموده و در جهت رسیدن به اهداف مورد نظر خود و یا تیم خود (که می‌تواند کارایی مشارکتی تیمی نیز باشد)، عمل نماید. از سویی ورزشکاران نخبه و ملی پوش توانایی درک شده مطلوب‌تری برای اجرای عملکرد در تمرین و رقابت دارند، لذا می‌توان از آنان انتظار داشت که تلاش، آمادگی، اتحاد و توانایی تیمی و به عبارتی کارایی مشارکتی بالاتری داشته باشند. چرا که با توجه به نظریه اتکینسون^۱ (۱۹۷۴) ورزشکاران نخبه از لحاظ رقابت‌جویی نیز در سطح بالایی قرار دارند و دارای

1. Atkinson



سبب به وجود آوردن یک اثر سینرژیک بین آن‌ها می‌گردد که موجب موفقیت ورزشکار می‌گردد. ورزشکارانی که به خودکارآمدی و میزان خودکارآمدی تمرینی خود باور دارند، برای غلبه بر موانع و مشکلات، تلاش‌های مضاعفی می‌کنند و بر میزان استقامت، پشتکار، جدیت فرد در نیل به اهداف مورد انتظار و ثابت قدمی آنان در برخورد با موانع، اثر می‌گذارند. با توجه به مطالب مذکور، ورزشکاران نخبه به دلیل کیفیت تجارب شخصی بالا، تسلط بر آمادگی بدنی و روانی، سابقه تمرینی بالا و نگرش مثبت نسبت به آینده، ثابت‌قدمی بالایی داشته‌اند. این عامل باعث اطمینان و تمرکز ورزشکاران در تمرین شده و به آنان کمک می‌کند تا پس از پشت سر گذاشتن عملکرد ضعیف، به‌منظور دستیابی به اجرای موفق تصمیم‌هایی حیاتی بگیرند که در نتیجه آن میزان تلاش در فعالیت، کارایی مشارکتی و خودکارآمدی تمرینی آنان افزایش می‌یابد. از این‌رو می‌توان افزایش خودکارآمدی تمرینی و کارایی مشارکتی را دلیلی بر افزایش انگیزه ورزشکاران نخبه در پرداختن به فعالیت بدنی منظم و پشتکار و استقامت آنان دانست و چنین استنباط کرد که خودکارآمدی تمرینی و کارایی مشارکتی به‌عنوان متغیری انگیزشی با عملکرد، رفتار تمرینی ورزشکاران و حتی محیط و محرکات اطراف وی مرتبط است. بر اساس نتایج ثابت قدمی از طریق متغیر میانجی کارایی مشارکتی بر خودکارآمدی تمرینی ورزشکاران اثر مثبت معناداری دارد. داک ورث و گروس (۲۰۱۴) نیز در پژوهش خود به خودکنترلی و ثابت‌قدمی پرداختند. آن‌ها بیان نمودند که یکی از عوامل مهم تعیین‌کننده موفقیت، ثابت‌قدمی است. از دیدگاه داک ورث در هر مقطعی از زندگی از تحصیلات گرفته تا کار و سلامتی این میزان پشتکار، قدرت ذهنی و مداومت و به طور خاص این ثابت قدمی افراد است که بیشتر از هر فاکتور دیگری سطح موفقیت را در زندگی شخصی و بیرونی مشخص می‌کند. ورزشکارانی که از لحاظ

ذهنی مقاوم‌تر باشند، نسبت به دیگران مداومت بیشتری در فعالیت‌ها دارند. چرا که آن‌ها دارای یک هدف خاصی هستند که هر روز در راستای آن هدف سعی، تلاش و کوشش می‌کنند تا بتوانند علاوه بر بهبود توانایی خود در فعالیت‌های ورزشی همچنین از طریق کارایی مشارکتی در ورزش بتوانند به خودکارآمدی بالاتری دست یابند. محققان بر این باورند که یادگیرندگان یعنی ورزشکاران و خصوصاً ورزشکارانی که برای رسیدن به موفقیت عالی فکر می‌کنند، می‌توانند یاد بگیرند که ثابت‌قدم باشند و انجام این کار به آن‌ها در حفظ و تداوم تلاش به‌جای تسلیم شدن و رها کردن کمک می‌کند که این عوامل به‌نوبه خود در بهبود خودکارآمدی تمرینی و کارایی مشارکتی ورزشکاران در سطوح مختلف در ورزش‌های انفرادی و تیمی می‌تواند مثر ثمر باشد. با توجه به این‌که پژوهش‌های بسیار محدودی در این زمینه انجام شده است و به جرات می‌توان بیان نمود که اولین پژوهش در حیطه تربیت‌بدنی در بخش ثابت‌قدمی است و شرکت‌کنندگان در این پژوهش را ورزشکاران نخبه تشکیل می‌دادند، از این‌رو پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های مشابهی در مورد ورزشکاران انفرادی و تیمی در سطوح مختلف مهارتی انجام گرد تا بتوان به نتایج دقیق و جامعی در این زمینه دست‌یافت. در نهایت به مربیان و معلمان تربیت‌بدنی توصیه می‌شود که بهینه‌سازی ساختن خودکارآمدی تمرینی و کارایی مشارکتی افراد ورزشکار باید یکی از نکات ضروری هر برنامه ورزشی باشد. همچنین پیشنهاد می‌شود که از خودکارآمدی تمرینی و ثابت‌قدمی به‌عنوان راهبردی جهت افزایش فعالیت بدنی استفاده کنند.

تقدیر و تشکر

از تمامی شرکت‌کنندگان عزیزی که ما را در این پژوهش همراهی کردند صمیمانه تشکر می‌کنیم.



منابع

1. Bahari., E.(2014) *The Relationship between Personality Characteristics of Entrepreneurship and Self-Exercise of Tehran Sports Club Managers.* (master thesis), Islamic Azad University, South Tehran Branch. In Persian
2. Ballesteros, R. F., Nicolas, J., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., & Bandura, A. (2002). Determinants and structural relation of personal efficacy to collective efficacy. *Applied Psychology: An International Review*, 1, 107-25. [link]
3. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control.* New York: W. H. Freeman and Company. [link]
4. Carron, A V., and Hausenblas, H. (1998). *Group dynamics in sport.* (2nd ed.). Morgantown, WV: Fitness Information Technology. [link]
5. Credé, M., Tynan, M. C., & Harms, P. D. (2016). Much ado about grit: A meta-analytic synthesis of the grit literature. *Journal of Personality and Social Psychology*, 113(3), 492. [link]
6. Duckworth, A. (2017). *Grit: The power of passion and perseverance.* New York: Scribner. [link]
7. Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 1087–1101. [link]
8. Duckworth, A., & Gross, J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 319–325. [link]
9. Faust, L. E. (2017). *A study of grit and self-efficacy in students in developmental placements.* (doctoral dissertation), Indiana University of Pennsylvania, USA. [link]
10. Felts, D. L., & Lirg, C. D. (1998). Percievd Team and player efficacy in hockey. *Journal of Applied Psychology*, 83, 555-564. [link]
11. Ghamsari-Khavas, R. (2013). *The relationship between leadership style of coaches and team cohesion on participatory efficiency of women's volleyball super leagues.* (master thesis), Islamic Azad University, Central Tehran Branch. In Persian
12. Kamkari, K. (2013). *Standardization of training self-efficacy inventory.* (master thesis), Islamic Azad University, Central Tehran Branch. In Persian
13. Khabazi, N. (2017). *The relationship between thinking styles and participatory performance of Futsal players* (master thesis), Islamic Azad University, Amol Branch. In Persian
14. Maleki., B., and Mohammadzadeh., H. (2009) The study of the relationship between fear of success and the motivation for sport in successful and unsuccessful athletes. *Journal of Research in Sport Sciences*, 5,75-88. In Persian. [link]



15. Oriol, X., Miranda, R., Oyanedel, J. C., & Torres, J. (2017). The role of self-control and grit in domains of school success in students of primary and secondary school. *Frontiers in Psychology*, 8, e1716. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01716. [link]
16. Rezaee Moghaddam., P. (2017) *The relationship of alexithymia and self-efficacy with Gritt girls high schools students in the city of Amol.* (master thesis), Islamic Azad University, Ayatollah Amoli Branch. In Persian.
17. Robertson-Kraft, C., & Duckworth ., A.L. (2017) True Grit: Trait-level Perseverance and Passion for Long-term Goals Predicts Effectiveness and Retention among Novice Teachers. Author manuscript; available in PMC 2015 Jan 1. *Teach Coll Rec*; 116 (3): [http:// www.tcrecord.org/Content.asp?ContentId=17352](http://www.tcrecord.org/Content.asp?ContentId=17352). [link]
18. Sayadi, F. (2016). Analysis of the relationship between emotional creativity and emotional intelligence with self-efficacy of elite athletes in Kermanshah. *Studies of Organizational Behavioral Management in Sport*, 3(1), 59-66. In Persian. [link]
19. Shelangoski, B. L., Hambrick, M. E., Gross, J. P., & Weber, J. D. (2014) Self-Efficacy in Intercollegiate Athletes. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics*, 7, 17-42. [link]
20. Shewmake, C. J. (2016). *Mental toughness, grit, and motivational differences in single-sport and multi-sport athletes.* (doctoral dissertation), University of Arkansas, USA. [link]
21. Shrivastava, U., & Mishra, V (2016). Grit, resilience and agency in sportspersons and non-sportspersons. *International Journal of Humanities and Social Science Invention*, 5(10), 1-4.
22. Stewart, S. B. (2015). *Grit and self-control as predictors of first-year student success.* (doctoral dissertation), University of Southern Maine, USA. [link]
23. Vallerand, R. J., Houliort, N., & Forest, J. (2014). *Passion for work: Determinants and outcomes.* In M. Gagné (Ed.), *The oxford handbook of work engagement, motivation, and self-determination theory* (pp. 85-105). NY: Oxford University Press. [link]
24. Zaccaro, S.J., Blair, V., Peterson, C., & Zazanis, M. (1995). *Collective efficacy.* In J. Maddux (Ed.), *Self-efficacy, adaptation, and adjustment* (pp. 305-328). NY: Plenum. [link]



ارجاع‌دهی

رفیعی، صالح؛ دانا، امیر؛ و فلاح، زین‌العابدین. (۱۴۰۱). تأثیر ثابت‌قدمی بر خودکارآمدی تمرینی و کارایی مشارکتی ورزشکاران نخبه. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، ۱۱(۳۹)، ۲۵-۴۶. شناسه دیجیتال: 10.22089/SPSYJ.2019.6788.1731

Rafiee, S; Dana, A; & Fallah, Z. (2022). Effect of Grit on Exercise Self-Efficacy and Participatory Performance in Elite Athletes. *Sport Psychology Studies*, 11(39), 25-46. In Persian. DOI: 10.22089/SPSYJ.2019.6788.1731

