

رابطه اعتماد به نفس ورزشی و موفقیت در مسابقات وزنه برداری

فاطمه قربانعلی زاده قاضیانی^۱

سید مرتضی طیبی^۲

رسول حمایت طلب^۳

چکیده

هدف از این پژوهش، مقایسه میزان اعتماد به نفس ورزشی وزنه برداران نخبه و غیر نخبه و بررسی رابطه آن با میزان موفقیت در مسابقات است. تعداد ۶۰ وزنه بردار از ۷۱ دانشجوی شرکت کننده در بیست و یکمین دوره مسابقات وزنه برداری دانشجویان سراسر کشور و تمامی وزنه برداران تیم ملی ایران شرکت کننده در مسابقات آسیایی ۲۰۰۷ چین (۸ نفر) به پرسش نامه اعماد به نفس ورزشی صحیح پاسخ دادند. تمامی وزنه برداران تیم ملی و دانشجویانی که در مسابقات دانشجویان سراسر کشور مقام اول تا سوم را کسب نمودند، به عنوان وزنه بردار نخبه (۳۱ نفر) و دیگر وزنه برداران به عنوان گروه غیر نخبه (۳۷ نفر) در نظر گرفته شدند. پرسش نامه مذکور حاوی سه بُعد (۱- مهارت و وظیفه، ۲- خود شخص و ۳- موقعیت و شرایط) بود که هر کدام با ۳ سؤال پوشش داده شد. پاسخ نامه به صورت ۵ سطحی لیکرت و حاوی پاسخ های «۱- کاملاً موافقم، ۲- موافقم، ۳- نه موافقم و نه مخالفم، ۴- مخالفم، ۵- کاملاً مخالفم» بود که پاسخ ۵ سؤال به طور پیش رونده امتیازهای ۱ تا ۵ و پاسخ ۴ سؤال به صورت پس رفت کننده امتیازهای ۵ تا ۱ را به خود اختصاص می داد تا نظرات صحیح قابل تشخیص باشد؛ به طوری که با این روش نظرات ۱۱ نفر غیر قابل قبول تشخیص داده شد. برای تعیین عامل موفقیت در مسابقات، «مقام کسب شده» را مورد استفاده قرار دادیم و به منظور کنترل عامل سطح مسابقات (ادغام دو گروه تیم ملی و نفرهای برتر مسابقه دانشجویی) «مجموع تعداد وزنه های مهار شده در یک ضرب و دوزرب» را عامل دیگر موفقیت در نظر گرفتیم. با توجه به تجزیه و تحلیل های آماری بین گروه نخبه و غیر نخبه اختلاف معنی داری در سطوح اعتماد به نفس و دو بُعد «مهارت و وظیفه» و «خودشخص»، مقام کسب شده و تعداد وزنه های مهار شده با برتری وزنه برداران نخبه مشاهده شد؛ اما هیچ همبستگی معنی داری میان سطوح اعتماد به نفس ورزشی و ابعاد آن با عوامل موفقیت در مسابقات وجود نداشت. با توجه به نتایج تحقیق حاضر، اگرچه رابطه ای میان اعتماد به نفس ورزشی و عوامل موفقیت در مسابقات نشد، مشاهده گردید که ورزشکاران نخبه که سطوح اعتماد به نفس بالاتر و معنی داری نسبت به گروه غیر نخبه داشتند، هم در مقام کسب شده و هم در تعداد وزنه های مهار شده به طور معنی داری برتر از گروه غیر نخبه بودند. بنابراین، اعتماد به نفس وجه تمایز بین ورزشکاران نخبه و غیر نخبه ای به عبارتی موفق و ناموفق می باشد.

واژه های کلیدی: اعتماد به نفس ورزشی، موفقیت در مسابقات، وزنه برداری، نخبه، غیر نخبه.

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی - واحد علوم و تحقیقات تهران

۲. عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی آیت اعلیٰ املی واحد امل

۳. استادیار دانشگاه تهران

مقدمه

درگیری، رقابت و کسب نتایج پیروزمندانه از آن، نه تنها به وضعیت بدنی و فیزیولوژیکی مطلوب سطح رقابت نیازمند است؛ بلکه لازم است تا در آن ورزشکار به لحاظ روانی نیز دارای شرایط مساعد باشد (۷)؛ به عبارت دیگر، برای مدیریت علمی و حرفه‌ای ورزش، شناسایی عامل‌های روان‌شناختی تأثیرگذار بر رفتار و موفقیت ورزشی ضرورت به شمار می‌رود (۲). به طوری که علاوه بر کسب آگاهی از عوامل آمادگی بدنی، لازم است به کسب آگاهی نسبت به متغیرهای روانی ورزشکاران نیز اقدام کرد (۱۰).

عوامل روانی متعددی در رقابت‌های ورزشی اثرگذارند که باید بدان اهمیت ویژه‌ای قائل شد (۱۰)، در کنار تمام جنبه‌های روانی که بطور عام باید بدان توجه نمود؛ «اعتماد به نفس» اهمیت بسزایی دارد؛ به طوری که به همراه دو ویژگی روانی «تعیین هدف» و «التزام»، جزو دسته مهارت‌های روانی پایه محسوب می‌شود (۱۶)، زیرا تا این سه ویژگی در ورزشکاری تثبیت نگردد، سایر مهارت‌های روانی دیگر (به ترتیب مهارت‌های روانی - جسمانی و مهارت‌های شناختی) به حد کمال نمی‌رسند (۱۴ و ۳۲).

شواهد حاکی از آن است که هر چه قدر فشار رقابت در مسابقه بیشتر باشد، نیاز ورزشکار به برخورداری از اعتماد به نفس نیز افزایش می‌یابد. اعتماد به نفس در ورزشکاران، یکی از موضوعاتی است که در زمینه روان‌شناسی ورزشی، توجه خاصی بدان شده است. واژه اعتماد به نفس توسط گالاهاو (۱۹۹۱) به «اعتقاد و باور فرد در توانایی انجام کارهای مربوطه» تعریف شده (۲۳) و اما، اعتماد به نفس ورزشی به «اعتماد ورزشکار به توانایی در دستیابی به موفقیت» گفته شده (۲۱ و ۳۵) و گاهی نیز با خودکفایی مترادف گشته است (۲۲ و ۲۷ و ۲۹) که البته باید از این کار بر حذر بود.

محققان نشان دادند که اعتماد به نفس عمده‌تاً وجه تمایز ورزشکاران موفق و ناموفق است؛ به عبارت دیگر، اعتقاد بر این است که اعتماد به نفس یکی از جنبه‌های مهم روان‌شناسی است که اغلب سطوح بالای آن در ورزشکاران نخبه مشاهده شده است (۲۰). بندورا نیز معتقد است که ورزشکاران نخبه دارای اعتماد به نفس بیشتری در مقایسه با افراد غیرنخبه می‌باشند (۳۴). اگرچه آدامز و اسمیت^۱ (۱۹۹۳)، هئون^۲ (۱۹۹۴)، مایرز و لئون^۳ (۱۹۹۶)، حاتمی و میهن‌دوست (۱۳۸۲) و فهیمی‌نژاد و همکاران (۱۳۸۳) وجود تفاوت میان ورزشکاران نخبه و غیرنخبه را در میزان اعتماد به نفس ذکر نمودند (به ترتیب ۱۳ و ۲۰ و ۳۱ و ۵ و ۹)، تعدادی از تحقیقات نیز مانند مایرز و همکاران (۱۹۹۹)، بهرام و شفیع‌زاده (۱۳۸۱) و جعفری و همکاران (۱۳۸۶) عدم اختلاف را گزارش کرده‌اند (به ترتیب ۳۰ و ۳ و ۴). بنابراین هنوز هم یک توافق کلی وجود ندارد. از این رو در تحقیق حاضر، این سؤال مطرح است که «آیا تفاوتی میان اعتماد به نفس ورزشی وزنه‌برداران نخبه شرکت‌کننده در بیست و یکمین دوره مسابقات دانشجویان سراسر کشور و وزنه‌برداران تیم ملی شرکت‌کننده در مسابقات آسیایی ۲۰۰۷ چین، (در همان سال) وجود دارد؟».

1. Adams & Smith
2. Heune
3. Meyers & Leunes

با توجه به تحقیقاتی که اعتماد به نفس را قوی‌ترین عامل تشخیص ورزشکاران نخبه از غیر نخبه (۱۴) و موفق از ناموفق (۱۱ و ۲۰) عنوان کرده‌اند، شاید بتوان گفت اعتماد به نفس ورزشی مهم‌ترین عامل اثرگذار بر عملکرد ورزشی است (۱۹). محیط رقابت همواره حاوی اضطراب و استرس مخصوص به خود است، به طوری که کلیه شرکت‌کنندگان در مسابقه و حتی ورزشکاران با تجربه و حرفه‌ای که دارای وضعیت جسمانی بسیار مطلوب هستند، تحت تأثیر قرار می‌گیرند. ورزشکارانی که توانایی بالایی در ارتقای قابلیت‌های روانی و حفظ روحیه خود برای رقابت‌های سطح بالا دارند، قدرت تمرکز زیادی بر تکلیف مورد نظر دارند و از نحوه مقابله با استرس‌های محیط و تنظیم اهداف واقعی و قابل حصول، آگاهی کامل دارند و می‌توانند نقاط ضعف خود را شناسایی و جبران نمایند؛ بدین ترتیب قادر به کسب پیروزی‌های پیاپی و رکوردشکنی‌های متوالی خواهند بود (۱۰). مطالعات فراوانی اظهار داشته‌اند که ورزشکاران دارای اعتماد به نفس ورزشی بالا از سطح عملکرد بهتری برخوردارند (۱۷ و ۱۸ و ۳۶ و ۳۸). در داخل کشور نیز مطالعاتی ارتباط بین اعتماد به نفس ورزشکاران را با میزان موفقیت در اجرا یا مسابقات آن‌ها مورد بررسی قرار داده‌اند (۶ و ۱). اما به دلیل تفاوت‌های موجود در ویژگی‌های ساختاری درونی ورزش‌های مختلف، این تعداد مقالات برای تبیین مسأله کافی نیست. همچنین وزنه‌برداران برای غلبه بر حریفی که هیچ احساس و انعطافی در آن نیست و تنها هدف آن ایستادگی در مقابل وزنه‌بردار است، علاوه بر قدرت و سرعت بسیار بالا و مهارت بسیار ظریف در مهار «پولاد سرد»، به نظر می‌رسد نیازمند سطوح بسیار بالایی از اعتماد به نفس ورزشی باشند. از این رو در پژوهش حاضر، سؤال دیگری مطرح است که «آیا رابطه‌ای میان اعتماد به نفس ورزشی و میزان موفقیت در مسابقات وزنه‌برداران نخبه شرکت‌کننده در بیست و یکمین دوره مسابقات دانشجویان سراسر کشور و وزنه‌برداران تیم ملی شرکت‌کننده در مسابقات آسیایی ۲۰۰۷ چین، (در همان سال) وجود دارد؟».

روش‌شناسی

جامعه و نمونه آماری: جامعه آماری تحقیق حاضر شامل تمامی دانشجویان شرکت‌کننده در بیست و یکمین دوره مسابقات وزنه‌برداری دانشجویان سراسر کشور (۷۱ نفر) و همچنین کلیه وزنه‌برداران تیم ملی شرکت‌کننده در مسابقات آسیایی ۲۰۰۷ چین (۸ نفر) بود. از این میان ۶۰ دانشجو و ۸ ملی‌پوش وزنه‌بردار به پرسش‌نامه اعتماد به نفس ورزشی پاسخ کامل و صحیح دادند. تمامی وزنه‌برداران تیم ملی و دانشجویانی که در مسابقات دانشجویان سراسر کشور مقام اول تا سوم را کسب نمودند، به عنوان وزنه‌بردار نخبه (۳۱ نفر) و دیگر وزنه‌برداران به عنوان گروه غیرنخبه (۳۷ نفر) در نظر گرفته شدند. به این دلیل که در هر سطحی از مسابقات وزنه‌برداری، وزنه‌بردار تنها مکلف به مهار وزنه‌ای است که مربی (بر اساس تمرینات قبلی و توان وزنه‌بردار) برای او انتخاب می‌کند، بنابراین ادغام دو دسته وزنه‌بردار ملی‌پوش و نفرات برتر مسابقات دانشجویی بلامانع است. همچنین برخی از نفرهای برتر مسابقات دانشجویی در همان سال به اردوی تیم ملی بزرگسالان ایران دعوت شدند و برخی دیگر نیز دارای سابقه عضویت بودند.

ابزار تحقیق: ابزار پژوهش حاضر، آزمون پرسش‌نامه‌ای اعتماد به نفس ورزشی ساخته شده به وسیله شفیع‌زاده و همکاران (۱۳۷۹) بود که میزان پایایی آن حدود $\alpha = 0/78$ محاسبه شد (۸). این پرسش‌نامه حاوی سه بُعد ۱- مهارت و وظیفه، ۲- خود شخص و ۳- موقعیت و شرایط است که هر کدام با ۳ سؤال پوشش داده می‌شود. پاسخنامه به صورت ۵ سطحی لیکرت و حاوی پاسخ‌های «۱- کاملاً موافقم، ۲- موافقم، ۳- نه موافقم و نه مخالفم، ۴- مخالفم، ۵- کاملاً مخالفم» می‌باشد که پاسخ ۵ سؤال به طور پیش‌رونده امتیازهای ۱ تا ۵ و پاسخ ۴ سؤال به صورت پس‌رفت‌کننده امتیازهای ۵ تا ۱ را به خود اختصاص می‌دهد تا نظرات صحیح قابل تشخیص باشد؛ به طوری که با این روش نظرات ۱۱ نفر غیرقابل قبول تشخیص داده شد. در تحقیق حاضر نیز پایایی پرسش‌نامه مذکور به وسیله آزمون آماری آلفای کرونباخ محاسبه شد و برابر $\alpha = 0/7419$ بود که نشان‌دهنده شرایط مطلوب ثبات درونی موضوعی پرسش‌نامه است.

برای تعیین عامل موفقیت در مسابقات، «مقام کسب‌شده» را مورد استفاده قرار دادیم (۱) و به منظور کنترل عوامل مداخله‌گر کسب پیروزی و سطح مسابقات (به هنگام ادغام دو گروه تیم ملی و نفرهای برتر مسابقه دانشجویی) «مجموع تعداد وزنه‌های مهارشده در یک ضرب و دوضرب» را عامل دیگر موفقیت در نظر گرفتیم.

روش تجزیه و تحلیل اطلاعات: در ابتدا فراوانی به دست آمده از مراتب و طبقات مختلف اعتماد به نفس ورزشی، بر اساس فرم موجود به صورت در صد‌های به دست آمده مورد محاسبه آماری قرار گرفت (جدول شماره ۱). تمامی روش‌های آماری مورد استفاده به دلیل طبقه‌ای بودن مقیاس اندازه‌گیری، از آزمون‌های غیرپارامتریک انتخاب شد. به منظور مقایسه نمره اعتماد به نفس، ابعاد آن و هر کدام از عوامل موفقیت در مسابقات، بین ورزشکاران نخبه و غیر نخبه از روش آماری غیرپارامتریک برای دو نمونه مستقل (آزمون یو مان - ویتنی)، به جهت مقایسه فراوانی‌های طبقات مختلف اعتماد به نفس در گروه‌های نامبرده از روش آمار غیرپارامتریک برای K - نمونه مستقل (آزمون مجذور کای چند نمونه‌ای) و برای تعیین رابطه همبستگی بین سطوح اعتماد به نفس با موفقیت در مسابقات از آزمون ضریب همبستگی رتبه‌ای اسپیرمن در سطح معنی‌داری $\alpha \leq 0/05$ بهره بردیم.

جدول شماره ۱ - وضعیت امتیازات و چگونگی تفسیر آن

سطح اعتماد به نفس ورزشی	بسیار پایین	پایین	متوسط	بالا	بسیار بالا
حدّ بالا و پایین امتیازات	۰ - ۹	۱۰ - ۱۸	۱۹ - ۲۷	۲۸ - ۳۶	۳۷ - ۴۵

نتایج

میان نمره «اعتماد به نفس ورزشی»، ابعاد «مهارت و وظیفه» و «خود شخص» و هر یک از عوامل موفقیت در مسابقات («تعداد وزنه‌های مهارشده» و «مقام کسب‌شده») وزنه‌داران نخبه و غیر نخبه تفاوت

معنی‌داری وجود داشت (جدول شماره ۲)؛ اما تفاوتی میان دو گروه در بُعد «موقعیت و شرایط» دیده نشد (جدول شماره ۲).

جدول شماره ۲ - مقایسه وزنه‌برداران نخبه و غیر نخبه

متغیرها	آماره‌ها		میانگین رتبه	یو مان - ویتنی	Z	معنی‌داری (p)
	نخبه	غیرنخبه				
اعتماد به نفس ورزشی	۴۰/۳۴	۲۹/۶۱	۳۹۲/۵۰		- ۲/۲۳۴	۰/۰۲۵*
	نخبه	غیرنخبه				
بُعد مهارت و وظیفه	۳۹/۶۵	۳۰/۱۹	۴۱۴/۰۰		- ۱/۹۸۴	۰/۰۴۷*
	نخبه	غیرنخبه				
بُعد موقعیت و شرایط	۳۶/۹۸	۳۴/۴۲	۴۹۶/۵۰		- ۰/۹۶۳	۰/۳۳۶
	نخبه	غیرنخبه				
بُعد خود شخص	۳۹/۹۷	۲۹/۹۲	۴۰۴/۰۰		- ۲/۱۱۶	۰/۰۳۳*
	نخبه	غیرنخبه				
تعداد وزنه‌های مهارشده	۳۹/۷۴	۳۰/۱۱	۴۱۱/۰۰		- ۲/۰۷۱	۰/۰۳۸*
	نخبه	غیرنخبه				
مقام کسب شده	۴۱/۵۰	۲۶/۱۵	۳۱۴/۵۰		- ۳/۲۰۶	۰/۰۰۱**
	نخبه	غیرنخبه				

* - معنی‌داری در سطح $0.05 \leq \alpha$. ** - معنی‌داری در سطح $0.01 \leq \alpha$.

بین سطوح مختلف اعتماد به نفس نیز در دو گروه وزنه‌بردار نخبه و غیر نخبه اختلافی مشاهده نشد (جدول شماره ۳ و ۴).

جدول شماره ۳ - فراوانی مربع کای طبقات اعتماد به نفس ورزشی گروه‌های وزنه‌بردار

مجموع	طبقات اعتماد به نفس ورزشی					گروه‌ها
	بسیار بالا	بالا	متوسط	پایین	بسیار پایین	
۳۱	۵	۲۱	۴	۱	-	وزنه‌برداران نخبه
۳۷	۳	۲۵	۸	۱	-	وزنه‌برداران غیر نخبه
۶۸	۸	۴۶	۱۲	۲	-	مجموع

جدول شماره ۴ - آماره و معنی‌داری مربع کای طبقات اعتماد به نفس ورزشی و گروه‌های وزنه‌بردار

معنی‌داری	درجه آزادی	مقدار خی‌دو	آماره‌ها / گروه‌ها	
			نخبه	غیرنخبه
۰/۶۴۵	۳	۱/۶۶۵	نخبه	اعتماد به نفس
			غیرنخبه	ورزشی

همچنین رابطه معنی‌داری میان عوامل موفقیت در مسابقات و اعتماد به نفس ورزشی و ابعاد آن مشاهده نشد (جدول شماره ۵).

جدول شماره ۵ - رابطه همبستگی میان اعتماد به نفس ورزشی و ابعاد آن با عوامل موفقیت در مسابقات

مقام کسب‌شده		تعداد وزنه‌های مهارشده		معنی‌داری
ضریب همبستگی	مقام کسب‌شده	ضریب همبستگی	تعداد وزنه‌های مهارشده	
۰/۳۸۱	۰/۰۷۷	۰/۵۰۵	۰/۰۶۲	اعتماد به نفس ورزشی
۰/۴۷۴	۰/۰۶۵	۰/۴۱۵	۰/۰۷۸	بُعد مهارت و وظیفه
۰/۱۰۴	۰/۱۴۹	۰/۵۷۳	۰/۰۵۵	بُعد موقعیت و شرایط
۰/۸۵۰	- ۰/۰۱۷	۰/۴۰۷	۰/۰۸۰	بُعد خود شخص

بحث و نتیجه‌گیری

طبق مشاهدات تحقیق حاضر، بین رتبه اعتماد به نفس دو گروه وزنه‌بردار نخبه (میانگین رتبه ۴۰/۳۴) و غیر نخبه (میانگین رتبه ۲۹/۶۱) اختلاف معنی‌داری وجود داشت ($p = ۰/۰۲۵$). اعتماد به نفس در ورزش تابع سه بُعد اساسی است: الف) مهارت یا وظیفه، ب) موقعیت و شرایط، و ج) خود شخص.

الف) مهارت یا وظیفه: ورزشکاران در ابعاد مختلف مهارت و وظایف دارای سطوح متغیری از اعتماد به نفس هستند، به طوری که در انجام بخشی از مهارت‌های مربوط به یک ورزش ممکن است دارای اعتماد به نفس پایین‌تری باشند و بالعکس (۱۲). در مطالعه حاضر، در این بُعد، برتری معنی‌داری در گروه وزنه‌برداران نخبه (میانگین رتبه ۳۹/۶۵) نسبت به گروه غیر نخبه (میانگین رتبه ۳۰/۱۹) مشاهده شد ($p = ۰/۰۴۷$).

ب) موقعیت و شرایط: اعتماد به نفس یک ورزشکار از یک محیط به محیط دیگر متغیر بوده و همچنین عواملی مانند آسیب‌دیدگی، بیماری، مشکلات و غیره می‌توانند بر سطوح اعتماد به نفس اثر بگذارند (۱۲). در تحقیق حاضر، در این بُعد، علی‌رغم برتری گروه وزنه‌برداران نخبه (میانگین رتبه ۳۶/۹۸) نسبت به گروه غیر نخبه (میانگین رتبه ۳۲/۴۲)، تفاوت معنی‌داری میان آن‌ها مشاهده نشد ($p = ۰/۳۳۶$).

ج) خود شخص: مربوط به تفکرات خود شخص نسبت به انجام مهارت‌هایش می‌باشد (۱۲). در پژوهش حاضر در این بُعد، برتری معنی‌داری در گروه وزنه‌برداران نخبه (میانگین رتبه ۳۹/۹۷) نسبت به گروه غیر نخبه (میانگین رتبه ۲۹/۹۲) مشاهده شد ($p = ۰/۰۳۴$).

محققان زیادی اعتماد به نفس را وجه تمایز میان ورزشکاران نخبه از غیر نخبه ذکر کرده‌اند (۲۶)، به طوری که اعتقاد بر این است ورزشکاران نخبه نسبت به ورزشکاران غیر نخبه اعتماد به نفس بیشتری دارند (۲۰ و ۳۴). در این راستا، آدامز و اسمیت (۱۹۹۳) در مقایسه میان سه گروه ورزشکار نخبه (تیم ملی‌هاکی)، غیر نخبه (گروه‌هاکی دبیرستانی) و غیر ورزشکار مشاهده نمودند که سطوح اعتماد به نفس در گروه نخبه بیشتر از گروه غیر نخبه و گروه غیر نخبه بالاتر از گروه غیر ورزشکار است (۱۳). هتون (۱۹۹۴) در تحقیقی که بر روی زنان ورزشکار نخبه و غیر نخبه پنج رشته ورزشی والیبال، تنیس روی میز، تیراندازی و تیراندازی با کمان انجام داد مشاهده کرد که ورزشکاران نخبه این رشته‌ها در اعتماد به نفس تفاوت معنی‌داری با ورزشکاران غیرنخبه دارند (۲۰). مایرز و لئون (۱۹۹۶) در بررسی سطوح مهارت‌های روانی در ورزشکاران زن و مرد نخبه و غیر نخبه سوارکار و مقایسه بین آن‌ها مشاهده نمودند که ورزشکاران نخبه از میزان اعتماد به نفس بالاتری نسبت به ورزشکاران غیر نخبه برخوردار بودند (۳۱). حاتمی و میهن‌دوست (۱۳۸۲) برخی از مهارت‌های روانی را بین والیبالیست‌های نخبه و غیر نخبه مورد مقایسه قرار دادند که در مهارت اعتماد به نفس، تفاوت معنی‌داری بین دو گروه با برتری گروه نخبه وجود داشت (۵). فهیمی‌نژاد و همکاران (۱۳۸۳) در پژوهشی تحت عنوان «مقایسه اعتماد به نفس ورزشی حالتی و صفتی مردان ورزشکار رشته‌های هندبال و دو و میدانی شهرستان و دانشگاه سبزوار» گزارش نمودند که ورزشکاران شهرستانی نخبه‌تر دارای اعتماد به نفس بالاتر و معنی‌داری نسبت به ورزشکاران دانشگاهی بودند (۹).

اگرچه تعداد زیادی از تحقیقات برتری بارز میان نخبگان ورزشی نسبت به ورزشکاران غیر نخبه پرداخته‌اند؛ اما تعدادی نیز بوده‌اند که عدم تفاوت معنی‌دار را مشاهده نموده‌اند (۳ و ۴ و ۳۰). در تحقیقی که مایرز و همکاران (۱۹۹۹) بر روی ۵۴ سوارکار زن و مرد نخبه و غیر نخبه انجام دادند، مشاهده کردند که تفاوت معنی‌داری میان اعتماد به نفس دو گروه نخبه و غیر نخبه وجود ندارد (۳۰). بهرام و شفیع‌زاده (۱۳۸۱) در تحقیقی با عنوان «مقایسه اعتماد به نفس ورزشی در بین ورزشکاران رشته‌های مشت‌زنی، کشتی و وزنه‌برداری و همبستگی آن با نخبگی و سابقه تمرین» گزارش نمودند که اعتماد به نفس ورزشی مشت‌زنان و کشتی‌گیران نخبه بیشتر از غیر نخبه است؛ ولی، بین وزنه‌برداران نخبه و غیرنخبه از لحاظ خرده مقیاس‌های اعتماد به نفس تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد (۳). جعفری و همکاران (۱۳۸۶) نیز در بررسی مقایسه برخی مهارت‌های روانی تکواندوکاران زن برتر و غیربرتر، تفاوت معنی‌داری را میان اعتماد به نفس

ایشان مشاهده نکرد (۴). بنابراین نتیجه پژوهش حاضر با مشاهدات آدامز و همکاران (۱۹۹۳)، هئون (۱۹۹۴)، مایرز و لئون (۱۹۹۶)، حاتمی و میهن‌دوست (۱۳۸۲) و فهیمی‌نژاد (۱۳۸۳) همخوانی دارد (به ترتیب ۱۳ و ۲۰ و ۳۱ و ۵ و ۹)؛ ولیکن با نتایج مطالعات مایرز و همکاران (۱۹۹۹)، بهرام و شفیع‌زاده (۱۳۸۱) و جعفری و همکاران (۱۳۸۶) ناهم‌سوست (به ترتیب ۳۰ و ۳ و ۴).

محققان دلایل گوناگونی را برای وجود این تفاوت ذکر نموده‌اند، از جمله برتری فنی و مهارتی (۳)، کسب مقام‌های بیشتر (۳ و ۹) و صرف ساعات زیاد برای تمرین (۳ و ۳۳) یا سابقه تمرینی بالاتر (۹). در بخش دیگر تحلیل آماری مشاهده شد که علی‌رغم تفاوت معنی‌دار میان «تعداد وزنه‌های مهارشده» و «مقام کسب‌شده» دو گروه وزنه‌بردار نخبه (به ترتیب با میانگین رتبه ۳۹/۷۴ و ۲۶/۱۵) و غیرنخبه (به ترتیب با میانگین رتبه ۳۰/۱۱ و ۴۱/۵۰) رابطه معنی‌داری میان هر یک از این دو عامل موفقیت در مسابقات با اعتماد به نفس ورزشی و ابعاد آن وجود نداشت؛ اما افضل‌پور و همکاران (۱۳۸۵) در تحقیقی که به توصیف شاخص‌های آنروپومتریکی، جسمانی - حرکتی و روان‌شناختی بازیکنان دختر شرکت‌کننده در مسابقات بدمینتون دانشگاه‌های کشور و تعیین ارتباط آن‌ها با میزان موفقیت در مسابقات پرداختند، مشاهده کردند که بین اعتماد به نفس با تفاضل امتیازات به دست آمده و از دست رفته در مسابقات ارتباط معنی‌داری وجود دارد (۱). همچنین دولت‌آبادی و بهرام (۱۳۸۵) همبستگی دو طرفه‌ای را بین منابع اعتماد به نفس ورزشی و سطح عملکرد دختران ژیمناست شرکت‌کننده در مسابقات هنری مدارس سراسر کشور گزارش نمودند (۶). بنابراین نتایج تحقیق حاضر با مشاهدات افضل‌پور و همکاران (۱۳۸۵) و دولت‌آبادی و بهرام (۱۳۸۵) مخالف است (به ترتیب ۱ و ۶).

با اینحال در تحقیق حاضر با وجود مشاهده عدم رابطه معنی‌دار میان اعتماد به نفس ورزشی و عوامل موفقیت در مسابقات، نمی‌توان تفاوت معنی‌دار «اعتماد به نفس ورزشی» و «موفقیت در مسابقات» را بین دو گروه وزنه‌بردار نخبه و غیر نخبه نادیده گرفت. همچنان که لئون و ناشن^۱ (۲۰۰۲) عنوان نمودند که ورزشکارانی که در رقابت‌ها شکست بیشتری را تجربه کرده بودند، اعتماد به نفس پایین‌تری را در زمینه‌های ورزشی نشان دادند (۲۸) و یا گوداس^۲ و همکاران (۱۹۹۸) اظهار داشتند که ورزشکاران موفق در مسابقات، اعتماد به نفس بیشتری دارند و همین امر به موفقیت آن‌ها کمک می‌کند (۲۴). در این راستا گلد و وینبرگ^۳ (۱۹۹۵) عنوان نمودند که کشتی‌گیرانی که از لحاظ مقامی که در تورنومنت‌ها کسب می‌کردند (رکورد پیروزی و شکست‌شان)، موفق بودند، دارای اعتماد به نفس بالاتری نسبت به کشتی‌گیران ناموفق بودند (۲۵). بنابراین در پژوهش حاضر می‌توان یکی از دلایل موفقیت ورزشی وزنه‌برداران عنوان نمود؛ همچنان که ویلیامز^۴ (۲۰۰۱) اعتماد به نفس را یکی از ۵ ویژگی روانی لازم برای اجرای بهینه در قهرمانان عنوان می‌کند (۳۹). اعتماد به نفس مطلوب سبب رسیدن ورزشکار به اهدافی که برای آن تلاش می‌کند، می‌شود. این نکته

1. LeUnes & Nation
2. Goudas
3. Gould & Weinberg
4. Williams

ضرورتاً معنی اجرای همیشه موفق نیست؛ ولی یک ضرورت برای رسیدن فرد به استعدادهای بالقوه‌اش است. هر فرد می‌تواند انتظار بعضی خطاها و تصمیم‌های غلط را داشته باشد و ممکن است تمرکز خود را از دست بدهد؛ ولی یک اعتماد به نفس قوی در کاستن خطاها و تلاش برای رسیدن به موفقیت کمک می‌کند. هر فرد دارای سطوحی از اعتماد به نفس مطلوب است و مشکلات اجرا می‌تواند ناشی از کمی یا زیادی اعتماد به نفس باشد (۲۵).

بطور خلاصه، با توجه به نتایج تحقیق حاضر، اگرچه رابطه‌ای میان اعتماد به نفس ورزشی و عوامل موفقیت در مسابقه یافت نشد؛ اما مشاهده گردید که ورزشکاران نخبه که سطوح اعتماد به نفس بالاتر و معنی‌داری نسبت به گروه غیر نخبه داشتند، هم در مقام کسب‌شده و هم در تعداد وزنه‌های مهارشده به طور معنی‌داری برتر از گروه غیر نخبه بودند. بنابراین، اعتماد به نفس می‌تواند وجه تمایز بین وزنه‌برداران نخبه و غیر نخبه و همچنین موفق و ناموفق باشد.

منابع

۱. افضل‌پور، محمداسماعیل؛ ثقه‌الاسلامی، علی؛ افضل‌پور، محبوبه؛ حاجی‌زاده، راضیه. (اسفند ۱۳۸۵). ارتباط بین ویژگی‌های آنروپومتریکی، جسمانی - حرکتی و روان‌شناختی با میزان موفقیت در مسابقات بدمیتون دختران دانشگاه‌های کشور. چکیده مقالات هفتمین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی - دانشگاه تبریز. صص: ۱۱۷ - ۱۱۶.
۲. بشارت، محمدعلی. (تابستان ۱۳۸۴). رابطه سختکوشی با موفقیت ورزشی و سلامت روانی دانشجویان ورزشکار. فصل‌نامه المپیک، سال سیزدهم - شماره ۲ (پیاپی ۳۰).
۳. بهرام، عباس؛ و شفیع‌زاده، محسن. (بهار ۱۳۸۱). مقایسه اعتماد به نفس ورزشی در بین ورزشکاران رشته‌های مشت‌زنی، کشتی و وزنه‌برداری و همبستگی آن با نخبگی و سابقه تمرین. پژوهش در علوم ورزشی. ۱ (۱): ۱۲۲ - ۱۱۱.
۴. جعفری، اکرم؛ مرادی، محمدرضا و رفیعی‌نیا، پروین. (بهار ۱۳۸۶). مقایسه برخی مهارت‌های روانی تکواندوکاران زن برتر و غیر برتر. فصل‌نامه المپیک، سال پانزدهم - شماره ۱ (پیاپی ۳۷).
۵. حاتمی، امیدوار؛ و میهن‌دوست، هدایت. (۱۳۸۲). مهارت‌های روانی والیبالیست‌های نخبه و غیر نخبه. نشریه علوم حرکتی و ورزش. ۲ جلد اول، شماره ۲، صص ۸۰ - ۷۰.
۶. دولت‌آبادی، لیلا؛ و بهرام، عباس. (آذر ۱۳۸۵). ارتباط بین منابع اعتماد به نفس ورزشی و سطح عملکرد دختران ژیمناست ۷ - ۱۱ سال. چکیده مقالات چهارمین همایش علمی - دانشجویی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دانشگاه‌های سراسر کشور - دانشگاه الزهرا. صص: ۱۲۹ - ۱۲۸.
۷. ذاکری، داوود. (۱۳۷۹). بررسی ارتباط بین آمادگی جسمانی و آمادگی روانی دانشجویان پسر ورزشکار رشته‌های هندبال بدمیتون دانشگاه‌های تهران و مشهد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تهران.

۸. شفیع‌زاده، محسن. (۱۳۷۹). مقایسه اعتماد به نفس ورزشی در بین ورزشکاران رشته‌های مشت‌زنی، کشتی و وزنه‌برداری و همبستگی آن با نخبگی و سابقه تمرین. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت معلم تهران.
۹. فهیمی‌نژاد، علی؛ فرخی، احمد؛ و باقرزاده، فضل‌الله. (بهار ۱۳۸۳). مقایسه اعتماد به نفس ورزشی حالتی و صفتی مردان ورزشکار رشته‌های هندبال و دو میدانی شهرستان و دانشگاه تربیت معلم سبزوار. نشریه علوم حرکتی و ورزش. جلد اول، شماره ۳، صص ۵۲ - ۴۲.
۱۰. ماتنز، رایتر. (۱۳۷۵). روان‌شناسی ورزشی - راهنمای مربیان و ورزشکاران. ترجمه فرهاد هژیر. انتشارات ماجد. چاپ دوم. صص ۲۵۱ - ۲۴۱.
۱۱. ماری، برد. ان. (۱۳۷۰). روان‌شناسی و رفتار ورزشی. ترجمه حسن مرتضوی. انتشارات سازمان تربیت‌بدنی - دفتر آموزش و تحقیقات. چاپ اول.
۱۲. نصرالله‌نژاد، ولی‌الله. (۱۳۷۷). تأثیر سه ماه آموزش شنا بر میزان اعتماد به نفس دانش‌آموزان پسر غیر ورزشکار ۱۵-۱۲ ساله شهر بابل. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی - واحد تهران مرکز.
13. Adams, Linda B. (1991). A comparative analysis of cognitive differences among female elite and nonelite high school field hockey players and high school physical education class nonathletes. State University of New York College at Brockport.
14. Bota, J. D. (1993). Development of the Ottawa mental skills assessment tool (OMSAT). Unpublished master thesis. University of Ottawa. Ottawa, Canada.
15. Bowe, William G. (April 1996). A comparison of six personality factors between professional, college and high school basketball players. Microform Publications—University of Oregon. Volume 9, 1. A Subject and Author Index of Dissertations and Theses Including Abstracts. P 34-35.
16. Bush, N. D; Salmela, J. H; and Green-Demers, I. (2000). The Ottawa mental skills assessment tool (OMSAT-3). The Sport Psychologist. 15 (2): 1-19.
17. Butt, J. W; and Horn, T. (2003). The Intensity and Directional Interpretation of Anxiety: Fluctuations Throughout Competition and Relationship to Performance. The Sport Psychologist. Human kinetics Publishers, Inc. Vol 17. PP: 35-54.
18. Chase, M. (2001). Children's Self-Efficacy, Motivation and Sports. Research Quarterly for Exercise and Sport. Published by American Alliance for health, Physical Education, Recreation and Dance. Vol, 72 (1). PP: 47-54.
19. Chelladurai, P; and Quatman, C. (2005). Leadership and Motivation in Sport. Journal of Olympic Coaches. USA Publishers. Inc. Vol, 17 (1). PP: 8-11.
20. Clifton, Robert T; Gill, Diane L. (1994) Gender Differences in Self-Confidence on a Feminine-Typed Task. JSEP, 16 (2): 150-162.
21. Feltz, D. L; and Chase, M. A. (1998a). The Measurement of Self-Efficacy and Confidence in Sport. In J. L. Duda (Ed)., Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement. Morgantown, WV: FIT Press.
22. Feltz, D. L; and Lirgg C. D. (1998b). Perceived Team and Player Efficacy in Hockey. Journal of Applied Sport Psychology. Tayolor & Francis Publishers. Vol, 83. PP: 557-564.
- 23- Gollaho, D. (1991). Understanding motor development chapter14, mc Graw_ hill pub.
24. Goudas, M; Theodorakis, Y; and Karamousalidis, G. (1998). Psychological Skills in Basketball: Preliminary Study for Development of a Greek form of the Athletic. Coping Skills Inventory-28. Perceptual and Motor Skills, 86 (1), 59-65 .
25. Gould, D; Weinberg, R. (1995), foundation of sport and exercise psychology. Chapter 17 .
26. Highlen, P. S; Bennett, B. (1980) "predicting performance of Elite athletes: the importance of cognitive mediators". Psychology and sociological factors in sport 257-269.
27. Kenow, L. J; and Williams, J. M. (1992). Relationship Between Anxiety, Self-confidence & Evaluation of Coaching Behaviors. Sport Psychologist. Human Kinetics Publishers. Vol, 6 (4). PP: 334-357.

28. LeUnes, A. D; and Nation, J. R. (2002). Sport Psychology- An Introduction (3rd Ed.). Chicago, IL: Nelson-Hall Publishers.
29. Malette, L. (1998). The Effort of Program for Athletic Coaches Education on Coaching Efficacy. Unpublished Master's Thesis, Michigan State University, East Lansing.
30. Meyers, Michael C; Bourgeois, Anthony E. (1999). "Mood and psychological skills of Elite and sub-Elite equestrian Athletes". Journal of sport behavior. Vol 22, issue 3, 11P, 3 charts.
31. Meyers, Michael C; Leunes, Arnold. (1996). Psychological skills assessment and athletic performance in collegiate rodeo athletes, journal of sport behavior. vol 19, issue2, p 132.
32. Orlick, T. (1996). The wheel of excellence. Journal of Performance Education. 1: 3-18.
33. Smith DJ. (2003). A framework for understanding the training process leading to elite performance. Sports Med. 33 (15):1103-26.
34. Thomas, R George. (1994). self-confidence and baseball performance: A causal examination of self efficacy theory, journal of sport exercise-psychology. vol 16: p381-339.
35. Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of Sport-confidence and Competitive Orientation: Preliminary Investigation and Instrument Development. Journal of Sport Psychology. Athletic Insight, Inc. Vol, 8 (3). PP: 221-246.
36. Williams, J. M; and Krane, V. (1998). Psychological Characteristics of Peak Performance. In J. M. Williams (Ed.), Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance. London: Mayfield.
37. Wong, E. H; Lox, C. L; Clark, S. E. (1993). Relation between sports context, competitive trait anxiety, perceived ability and self-presentation confidence. Perceptual and motor skills. 76: 847-850.
38. Woodman, T; and Hardy, L. (2003). The Relative Impact of Cognitive Anxiety and Self-Confidence upon Sport Performance: A Meta-Anlysis. Journal of Sport Science. Human Kinetics Publishers, Inc. Vol, 21. PP: 443-457.
39. Williams, J. M. (2001). Applied sport psychology: Personal growth to peak performance. Mayfield Publishing Company, 4th Ed.