

## «مقایسه اعتماد به نفس ورزشی (صفتی و حالتی) مردان ورزشکار رشته‌های هندبال و نوومیدانی شهرستان و دانشگاه تربیت معلم سبزول»

علی فهیمی نژاد، دکتر احمد فرخی، دکتر فضل ا... باقرزاده

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی تهران

### چکیده

هدف از تحقیق حاضر مقایسه سه خرده مقیاس اعتماد به نفس ورزشی (صفتی، حالتی و ورزشی) بین مردان ورزشکار رشته های هندبال و دو و میدانی تیم شهرستان سبزوار و تیم دانشگاه تربیت معلم سبزوار می باشد در شرایطی که تیم های شهرستانی در سطح رقابتی بالاتری نسبت به تیم های دانشگاهی حضور داشتند. روش تحقیق توصیفی و از نوع علی مقایسه ای یا پس از وقوع می باشند. نمونه های آماری این تحقیق با جامعه آماری برابر بوده و ۶۷ نفر می باشد. ابزار جمع آوری اطلاعات لازم، سه پرسشنامه ویژگیهای فردی (PIH)، اعتماد به نفس صفتی ورزشی (TSI) و اعتماد به نفس حالتی ورزشی (SSCI) است. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات خام از نرم افزار SPSS استفاده گردید که در آن به بررسی میانگین و انحراف استاندارد داده ها پرداخته شد و برای مقایسه میانگین ها از تحلیل واریانس چندگانه (MANOVA) و T مستقل بهره گرفته شد. نتایج نشان داد که ورزشکاران شهرستانی در هر سه خرده مقیاس در سطح بالاتری قرار دارند.

واژه های کلیدی: اعتماد به نفس ورزشی، اعتماد به نفس صفتی ورزشی، اعتماد به نفس حالتی ورزشی

### مقدمه

با توجه به تحقیقات فراوانی که در زمینه های مختلف به ویژه در حیطه تربیت بدنی و ورزش انجام گرفته، دانش بشری توسعه و رشد چشمگیری داشته است؛ که این موضوع، موجبات تجهیز بیشتر و بهتر ورزشکاران را برای کسب آمادگی های مطلوب رقابت، فراهم آورده است.

شرکت در رقابت و کسب موفقیت از آن، علاوه بر این که به وضعیت بدنی مطلوب سطح رقابت نیازمند است به شرایط مساعد روانی ورزشکار نیز احتیاج مبرم دارد، با در نظر گرفتن این نکته که جنبه های بدنی و روانی از یکدیگر جدا نبوده و بر هم موثرند (داوود ذاکری، ۱۳۷۹) ورزشکارانی که توانایی بالایی در ارتقاء قابلیت های روانی و حفظ روحیه خود برای رقابتهای سطح بالا دارند، قدرت تمرکز زیادی بر تکلیف مورد نظر داشته و از نحوه مقابله با استرس های محیط و تنظیم اهداف واقعی و قابل حصول، آگاهی کامل دارند و می توانند نقاط ضعف خود را شناسایی و جبران نمایند؛ بدین ترتیب قادر به کسب پیروزی های پیاپی و رکورد شکنی های متوالی خواهند بود (راینر مارتنز<sup>۱</sup>، ۱۳۷۴).

<sup>۱</sup> - Rainer Martens

اعتماد به نفس که یکی از مهارت های روانی می باشد، کاملاً بر روش فکر کردن، احساس و عمل فرد احاطه دارد و چون این عوامل با یکدیگر ارتباط تنگاتنگی دارند لذا حفظ اعتماد به نفس در هر یک از این زمینه ها اهمیت بسیاری دارد. تحقیقات بسیاری نشان داده است که اعتماد به نفس، قوی ترین عامل تشخیص ورزشکاران نخبه از غیر نخبه (ماهونی<sup>۱</sup>، ۱۹۸۷؛ هایلن و بنت<sup>۲</sup>، ۱۹۸۰) و موفق از ناموفق (گلد و وینبرگ<sup>۳</sup>، ۱۹۸۱، هایلن و بنت، ۱۹۷۹، و ونگ و همکارانش<sup>۴</sup>، ۱۹۹۳) می باشد.

با توجه به مطالب فوق می توان یکی از موارد اهمیت این تحقیق را توجه به جنبه های روانی ورزشکاران بطور اعم و اعتماد به نفس ورزشی به طور اخص دانست و محقق بر آن است تا آن را در جامعه ورزشی شهرستان سبزوار مطرح و بررسی نماید.

در بسیاری از تحقیقاتی که روی ورزشکاران نخبه و غیر نخبه انجام گرفته است در اغلب موارد از اعتماد به نفس بالاتر ورزشکاران نخبه نسبت به ورزشکاران غیر نخبه یاد شده است. در همین ارتباط محسن شفیعی زاده تحقیقی را انجام داده است که نتایج حاصل، این موضوع را تایید می نماید و دلیل این برتری را تمرین زیاد، کسب مقام های ورزشی و سطح مهارتی و فنی بالاتر ورزشکاران نخبه گزارش کرده است (محسن شفیعی زاده، ۱۳۷۹). «چیونگ سیوین و جودی ان. جی»<sup>۵</sup> نیز در تحقیقی که به منظور بررسی نقش اعتماد به نفس صفتی ورزشی (TSC) و حالتی ورزشی (SSC) در عملکردهای موثر رشته های تعقیبی کوتاه مدت و بلند مدت و رشته های گوناگون میدانی، روی دو گروه نخبه و غیر نخبه در چین انجام دادند، اعلام می دارد که اعتماد به نفس به ویژه نوع حالتی آن، نقش مهم تری را برای ورزشکاران غیر نخبه بازی می کند و همچنین مقدار اثر اعتماد به نفس ورزشی را با توجه به ماهیت رشته ورزشی، روی عملکرد گروه غیر نخبه، در هر دو نوع اعتماد به نفس ورزشی (حالتی و صفتی) بالا، منفی نشان می دهد؛ در حالی که برای ورزشکاران نخبه، بدون توجه به ماهیت رشته ورزشی، بر عملکرد تأثیری نداشته است (چیونگ سیوین و جودی ان. جی، ۲۰۰۱).

روشن شدن میزان تفاوت اعتماد به نفس ورزشکاران بین رشته های انفرادی و گروهی منتخب در این تحقیق موضوع دیگری است که محقق به آن پرداخته و با بررسی عامل ماهیت رشته ورزشی (انفرادی و گروهی بودن آن) و مقایسه آنها با کیدرگ به این سوال پاسخ می گوید. در خارج از کشور نیز تحقیقاتی در مورد

<sup>1</sup> - Mahoney

<sup>2</sup> - Highlen & Bennett

<sup>3</sup> - Gould, weiss, weinberg

<sup>4</sup> - Wong, Lox, clark

<sup>5</sup> - Cheung siu yin & Judy N.g

<sup>6</sup> - Trait Sport Confidence (Tsc)

<sup>7</sup> - State Sport Confidence (SSC)

مقایسه اعتماد به نفس عمومی ورزشکاران رشته های انفرادی و گروهی انجام گردیده است که بیشتر آنها چنین دریافته اند که ورزشکاران رشته های انفرادی دارای مقدار کمتری اعتماد به نفس می باشند. در حالی که ورزشکاران رشته های گروهی، اعتماد به نفس بیشتری دارند (رایسز مارتنز ۱۹۹۰؛ وونگ و همکارانش<sup>۱</sup>، ۱۹۹۲؛ تری و همکارانش<sup>۲</sup>، ۱۹۹۵؛ ۱۹۹۶)

اما با وجود تلاش پژوهشگر در این رابطه، تحقیقی با این عنوان، در مورد رشته های ورزشی مذکور و در جامعه آماری مورد نظر محقق، در کشور انجام نگردید. و این می تواند بر اهمیت و نو بودن موضوع تحقیق بیافزاید.

### روش شناسایی تحقیق :

روش تحقیق حاضر، توصیفی بوده و از نوع علی - مقایسه ای یا پس از وقوع می باشد.

جامعه آماری را مردان ورزشکار رشته های هندبال و دو و میدانی تیم شهرستان سبزوار و تیم دانشگاه تربیت معلم سبزوار در سال تحصیلی ۸۰ - ۸۱ تشکیل می دهند. تعداد جامعه آماری ۶۷ نفر و به تفکیک در شهرستان، ۳۷ نفر بوده که ۲۲ نفر در رشته هندبال و ۱۵ نفر در رشته دو و میدانی و در دانشگاه تربیت معلم سبزوار، ۳۰ نفر، که در هر رشته ۱۵ نفر شرکت داشتند. در این تحقیق نمونه آماری با جامعه آماری برابر می باشد.

برای اندازه گیری متغیرهای مستقل تحقیق، محقق پرسشنامه اطلاعات فردی (PII<sup>۳</sup>) را که حاوی سوالاتی در مورد سن، قد، وزن بدن، نوع رشته ورزشی، سابقه تمرینی و نام تیم ورزشی بود را حدود ۴۸ ساعت قبل از رقابت به همراه پرسشنامه اعتماد به نفس صفتی ورزشی (TSCI<sup>۴</sup>) بین آزمودنی ها توزیع نموده که این پرسشنامه برای اندازه گیری یکی از متغیرهای وابسته (نوع صفتی) می باشد و حاوی ۱۳ سوال بوده و بر اساس مقیاس نه امتیازی نوع لیکرت<sup>۵</sup> (۱- کم و ۹- زیاد) تنظیم گردیده است. پرسشنامه اعتماد به نفس صفتی ورزشی (SSCI<sup>۶</sup>) که برای اندازه گیری اعتماد به نفس نوع صفتی بکار رفت نیز حاوی ۱۳ سوال بوده و بر اساس مقیاس نه امتیازی نوع لیکرت می باشد و حدود ۱/۵ ساعت پیش از رقابت بین آزمودنی ها توزیع گردید. اعتماد به نفس ورزشی دیگر متغیر وابسته این تحقیق نیز با گرفتن میانگین بین امتیاز نوع صفتی و حالتی بدست می آید.

<sup>۱</sup>- Wong, Iox, Clayk

<sup>۲</sup>- Terry, Coakley, Karageorghis (1995)

<sup>۳</sup>- Personal Information Inventory

<sup>۴</sup>- Trait Sport Confidence Inventory

<sup>۵</sup>- 9 Point Likert Scale

<sup>۶</sup>- State Sport Confidence inventory

ثبات درونی TSCI، SSCI با استفاده از ضریب پایانی آلفا کرنباخ به ترتیب حدود ۰/۸۹ و ۰/۹۱ بدست آمده است. (محسن شفیعی زاده، ۱۳۷۹) روایی (SSCI) نیز در مقایسه با (2 - CSAI) دارای همبستگی مثبت ۰/۶۹ گزارش شده است (ویلی و رایبیز، ۲، ۱۹۸۶).

#### یافته های تحقیق

مشخصات و ویژگی های فردی آزمودنی ها که بوسیله پرسشنامه اطلاعات فردی (PII) بدست آمده، در جدول شماره ۱ آورده شده است.

جدول شماره ۱: ویژگیهای فردی چهار گروه آزمودنی ها

گروه	نام تیم ورزشی	میانگین سن	میانگین وزن	میانگین قد	میانگین سابقه تمرینی	تعداد
۱	دو و میدانی شهرستان	۲۰/۲۰	۷۰/۲۶	۱۴۷/۰۰	۵/۰۷۶	۱۵
۲	دوومیدانی دانشگاه	۲۲/۵۳	۷۴	۱۵۷/۲۶	۳/۶۰	۱۵
۳	هندبال شهرستان	۲۳/۸۱	۷۹/۲۲	۱۸۱/۴۰	۷/۷۷	۲۲
۴	هندبال دانشگاه	۲۲/۴۰	۷۰/۳۹	۱۷۴/۲۰	۲/۶۰	۱۵

جدول شماره ۲ و نمودارهای شماره ۱ و ۲ و ۳ مشخصات آماری چهارگروه آزمودنی را در سه خرده مقیاس اعتماد به نفس ورزشی نشان می دهد و بطوری که ملاحظه می شود، سطح میانگین های هر دو تیم شهرستانی از تیم های دانشگاهی بالاتر می باشد در حالی که با یکدیگر تفاوت معنی دار و قابل ملاحظه ای ندارند.

<sup>1</sup> - Competitive State Anxiety Inventory - 2

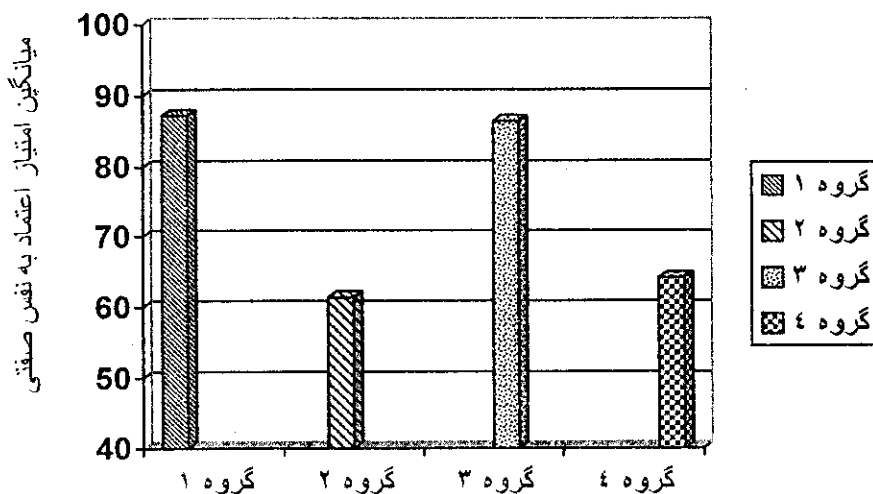
<sup>2</sup> - Vealy & Robins

جدول شماره ۲ : مشخصات آماری چهارگروه آزمودنی

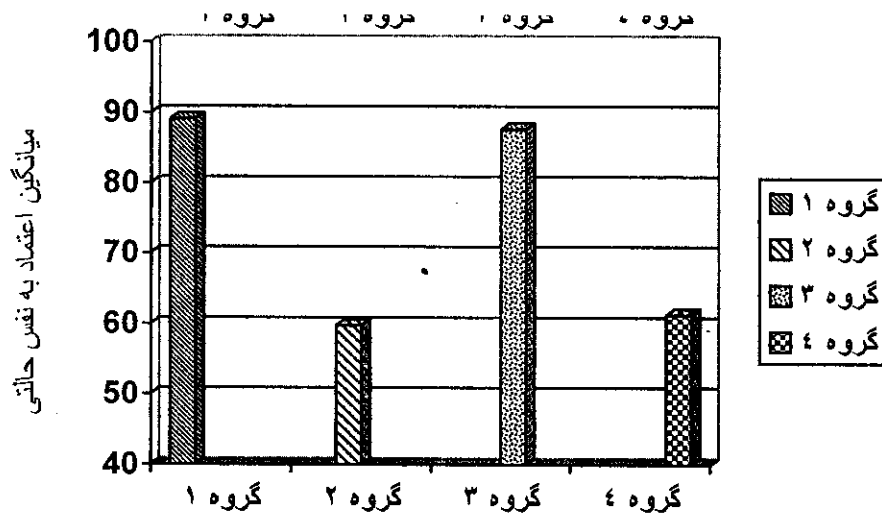
در سه خرده مقیاس اعتماد به نفس ورزشی .

متغیر وابسته	گروه	میانگین	انحراف استاندارد	فاصله اطمینان ۹۵%		تکرار
				پائین ترین امتیاز	بالاترین امتیاز	
اعتماد به نفس صفتی ورزشی	۱	۸۷/۲۰	۱۲/۰۱	۸۰/۸۴	۹۳/۵۶	۱۵
	۲	۶۱/۴۷	۱۳/۰۹	۵۵/۱۱	۶۷/۸۲	۱۵
	۳	۸۶/۴۱	۱۲/۶۱	۸۱/۱۶	۹۱/۶۶	۲۲
	۴	۶۴/۲۰	۱۱/۳۷	۵۷/۸۴	۷۰/۵۶	۱۵
اعتماد به نفس حالتی ورزشی	۱	۹۰/۸۰	۱۰/۴۵	۸۳/۷۸	۹۷/۸۱	۱۵
	۲	۵۸	۱۵/۶۲	۵۰/۹۸	۶۵/۰۱	۱۵
	۳	۸۸/۸۲	۱۵/۸۲	۸۳/۰۳	۹۴/۶۱	۲۲
	۴	۵۸/۸۰	۱۰/۱۷	۵۱/۷۸	۶۵/۸۱	۱۵
اعتماد به نفس ورزشی	۱	۸۹/۱	۱۰/۴۶	۸۲/۷۴	۹۵/۴۵	۱۵
	۲	۵۹/۷۳	۱۴/۱۱	۵۳/۳۸	۶۶/۰۹	۱۵
	۳	۸۷/۶۱	۱۳/۷۱	۸۲/۳۷	۹۲/۸۶	۲۲
	۴	۶۱/۲۷	۹/۶۲	۵۴/۹۱	۶۷/۶۲	۱۵

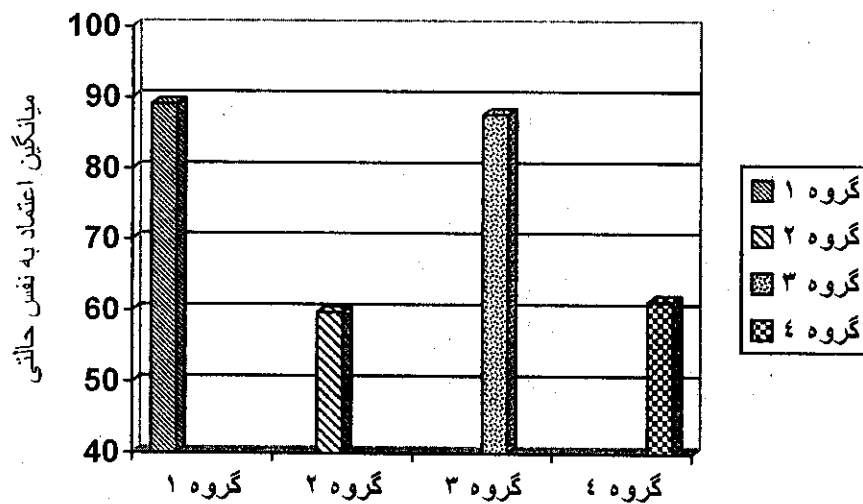
نمودار شماره ۱: میانگین اعتماد به نفس صفتی ورزشی چهار گروه آزمودنی ها



نمودار شماره ۲: میانگین اعتماد به نفس حالتی ورزشی چهار گروه آزمودنی ها



نمودار شماره ۳: میانگین اعتماد به نفس ورزشی چهار گروه آزمودنی ها

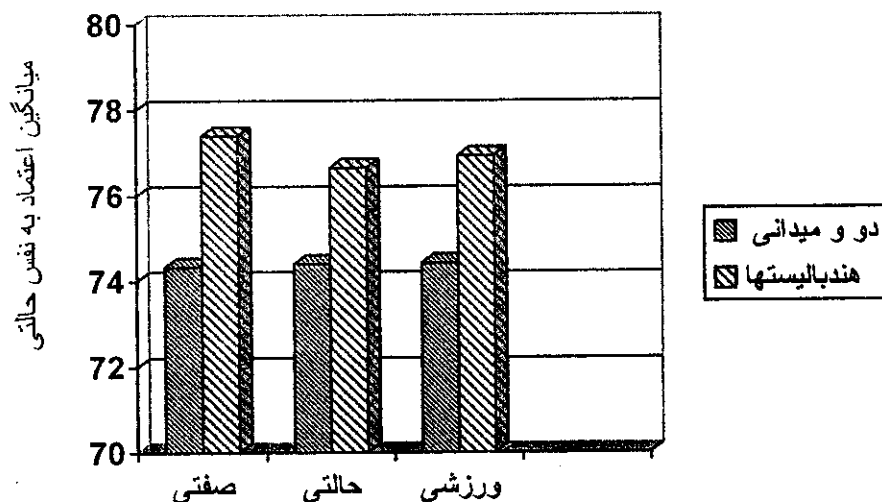


در جدول شماره ۳ و نمودار شماره ۴ مشخصات آماری دو گروه ورزشکاران رشته های دو و میدانی و هندبال نشان داده شد است. با توجه به این جدول و نمودار، تفاوت موجود بین این دو گروه، که یکی انفرادی و دیگری گروهی می باشد، در هر سه خرده مقیاس مشخص می گردد.

جدول شماره ۳: مشخصات آماری دو گروه ورزشکاران رشته های دو و میدانی و هندبال

متغیر وابسته	گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
اعتماد به نفس صفتی ورزشی	دو و میدانی	۳۰	۷۴/۳۳	۱۷/۹۹
	هندبال	۳۷	۷۷/۴۰	۱۶/۲۹
اعتماد به نفس حالتی ورزشی	دو و میدانی	۳۰	۷۷/۴۰	۲۱/۱۸
	هندبال	۳۷	۷۶/۶۵	۲۰/۲۳
اعتماد به نفس ورزشی	دو و میدانی	۳۰	۷۴/۴۲	۱۹/۲۸
	هندبال	۳۷	۷۶/۹۳	۱۷/۸۲

نمودار شماره ۴: میانگین سه خرده مقیاس اعتماد به نفس ورزشی



با انجام «آزمون بونفرونی<sup>۱</sup>» برای مشخص شدن اختلاف میانگین بین گروه ها در هر سه خرده مقیاس اعتماد به نفس، نتایج زیر حاصل آمد که در جدول های شماره ۴ و ۵ آورده شده است.

<sup>۱</sup>- Bonferroni Test

جدول شماره ۴ : اختلاف میانگین بنی گروه ها در اعتماد به نفس صفتی ورزشی

متغیر وابسته	گروه	گروه	اختلاف میانگین	احتمال خطا sig
اعتماد به نفس صفتی ورزشی	دو و میدانی شهرستان	دو و میدانی دانشگاه	* ۲۵/۷۳۳۳	۰۰۰
		هندبال شهرستان	۷۹۰۹	۱،۰۰۰
		هندبال دانشگاه	* ۲۳/۰۰۰۰	۰۰۰
	دو و میدانی شهرستان	دو و میدانی دانشگاه	* -۲۵/۷۳۳۳	۰۰۰
		هندبال شهرستان	* -۲۴/۹۴۲۴	۰۰۰
		هندبال دانشگاه	-۲/۷۳۳۳	۱
	هندبال شهرستان	دو و میدانی شهرستان	-۷۹۰۹	۱
		هندبال دانشگاه	* ۲۴/۹۴۲۴	۰۰۰
		هندبال شهرستان	* ۲۲/۲۰۹۱	۰۰۰
	هندبال دانشگاه	دو و میدانی شهرستان	* -۲۳/۰۰۰۰	۰۰۰
		هندبال دانشگاه	۲/۷۳۳۳	۱
		هندبال شهرستان	* -۲۲/۲۰۹۱	۰۰۰

جدول شماره ۵ : اختلاف میانگین بین گروه ها در اعتماد به نفس حالتی ورزشی

متغیر وابسته	گروه	گروه	اختلاف میانگین	احتمال خطا sig
اعتماد به نفس حالتی ورزشی	دو و میدانی شهرستان	دو و میدانی دانشگاه	* ۳۲/۸۰۰۰	۰۰۰
		هندبال شهرستان	۱/۹۸۱۸	۱،۰۰۰
		هندبال دانشگاه	* ۳۲/۰۰۰	۰۰۰
	دو و میدانی شهرستان	دو و میدانی دانشگاه	* -۳۲/۸۰۰۰	۰۰۰
		هندبال شهرستان	* -۳۰/۸۱۸۲	۰۰۰
		هندبال دانشگاه	-۸/۰۰۰	۱
	هندبال شهرستان	دو و میدانی شهرستان	-۱/۹۸۱۸	۱
		هندبال دانشگاه	* ۳۰/۸۱۸۲	۰۰۰
		هندبال دانشگاه	* ۳۰/۰۱۸۲	۰۰۰
	هندبال دانشگاه	دو و میدانی شهرستان	* -۳۲/۰۰۰۰	۰۰۰
		هندبال دانشگاه	۸۰۰۰	۱
		هندبال شهرستان	* -۳۰/۰۱۸۲	۰۰۰



جدول شماره ۶: اختلاف میانگین بین گروه ها در اعتماد به نفس ورزشی

متغیر وابسته	گروه	گروه	اختلاف میانگین	احتمال خطا sig
اعتماد به نفس ورزشی	دو و میدانی	دو و میدانی دانشگاه	*۲۹/۳۶۶۷	۰۰۰
	شهرستان	هندبال شهرستان	۱/۴۸۶۴	۱۰۰۰۰
		هندبال دانشگاه	*۲۷/۸۳۳۳	۰۰۰
	دو و میدانی	دو و میدانی دانشگاه	*-۲۹/۳۶۶۷	۰۰۰
	دانشگاه	هندبال شهرستان	-۲۷/۸۸۰۳	۰۰۰
		هندبال دانشگاه	-۱/۵۳۳	۱
	هندبال	دو و میدانی شهرستان	-۱/۴۸۶۴	۱
	شهرستان	دو و میدانی دانشگاه	-۲۷/۸۸۰۳	۰۰۰
		هندبال دانشگاه	*۲۶/۳۴۷۰	۰۰۰
	هندبال	دو و میدانی شهرستان	*۲۷/۸۳۳۳	۰۰۰
	دانشگاه	دو و میدانی دانشگاه	۱/۵۳۳۳	۱
		هندبال شهرستان	*-۲۶/۳۴۷۰	۰۰۰

با توجه به نتایج تجزیه و تحلیل چند گانه (MANOVA) چنین نشان داد که ورزشکاران رشته های هندبال و دو و میدانی شهرستان در هر سه خرده مقیاس اعتماد به نفس ورزشی از ورزشکاران رشته های هندبال و دو و میدانی دانشگاه در سطح بالاتری قرار دارند و این تفاوت موجود در سطح  $\alpha = 0/05$  معنی دار می باشد. در بررسی وجود یا عدم وجود تفاوت بین اعتماد به نفس ورزشی (صفتی و حالتی) ورزشکاران رشته های انفرادی (دو و میدانی) و گروهی (هندبال)، با استفاده از تست لوین مشخص گردید که واریانس دو گروه با یک دیگر همسان نمی باشد به همین دلیل از آزمون T مستقل بهره گرفته شد و نتایج حاصل تفاوت معنی داری در سطح  $\alpha = 0/05$  نشان نمی دهد.

در نهایت برای مشخص شدن اختلاف بین گروه ها از آزمون بونفرونی استفاده گردید که این اختلاف بین گروه های (۱و۲)، (۱و۴)، (۲و۳)، (۳و۴) بطور معنی داری وجود داشت که به عبارت دیگر در هر سه خرده مقیاس اعتماد به نفس ورزشی بین ورزشکاران تیم های شهرستانی و دانشگاهی تفاوت معنی داری وجود دارد.

### بحث و بررسی

همانطور که در قبل بیان گردید هدف از این پژوهش، مقایسه بین اعتماد به نفس ورزشی (صفتی و حالتی) مردان ورزشکار رشته های هندبال و دو و میدانی شهرستان و دانشگاه تربیت معلم سبزوار می باشد که پس از جمع آوری اطلاعات، با استفاده از روش های آماری این مقایسه انجام شد و سپس مورد بررسی قرار گرفت. با توجه به نتایج بدست آمده از این مطالعه و بررسی، مشاهده می شود که تفاوت معنی داری بین اعتماد به نفس ورزشی ورزشکاران شهرستان و دانشگاه، در هر سه خرده مقیاس آن، وجود دارد.

در تنها تحقیقی که در کشور روی اعتماد به نفس ورزشی با استفاده از سه پرسشنامه PII و TSCI و SSCI انجام شده است، « محسن شفیع زاده » (۱۳۷۹) اعتماد به نفس ورزشی را در سه رشته انفرادی مشت زنی، کشتی و تیراندازی و در دو سطح نخبگی (نخبه و غیر نخبه) مورد بررسی قرار داد و در تحقیق خود به این نتیجه دست یافت که اعتماد به نفس ورزشی ورزشکاران نخبه بیشتر از ورزشکاران غیر نخبه بود. با توجه به این که در تجزیه و تحلیل نتایج بدست آمده عنوان شده بود که دلیل برتری ورزشکاران نخبه، تسلط بر مهارت، مقام های اکتسابی و ساعت تمرینی زیاد می باشد؛ شاید نتوان تمام ورزشکاران شهرستانی را نخبه و تمام ورزشکاران دانشگاهی را غیر نخبه تلقی نمود ولی می توان چنین عنوان کرد که ورزشکاران شهرستانی نخبه تر (ماهرتر) از ورزشکاران دانشگاهی می باشند. حال با توجه به این مطالب و دقت در جدول شماره ۱ می توان علت نتایج این تحقیق را نیز به سابقه تمرینی بالاتر و کسب مقام های ورزشی بیشتر نسبت داد.

در تحقیق دیگری که توسط « اوجیلویه » (۱۹۶۸) برای بررسی ثبات روانی در شخصیت رقابت کنندگان سطح بالا انجام گرفته است. رقابت سطح بالا را دارای تاثیر مثبتی بر شخصیت ورزشکار می داند و آنها را افرادی با اعتماد به نفس، مسلط و خویشتن دار معرفی می کند. در تحقیق حاضر نیز این موضوع تایید می گردد به دلیل این که ورزشکاران تیم های شهرستانی در سطوح رقابتی بالاتری از ورزشکاران تیم های دانشگاهی شرکت دارند، بنابراین نتایج بدست آمده نشان می دهد که اعتماد به نفس ورزشی ورزشکاران رشته های هندبال و دو و میدانی شهرستان سبزوار از ورزشکاران رشته های هندبال و دو و میدانی شهرستان سبزوار، بالاتر می باشد. لازم به ذکر است که در تحقیق « اوجیلویه » منظور اعتماد به نفس عمومی بوده است.

تحقیقی در سال ۲۰۰۱ توسط « چیونگ سیوبین و جودی . ان . جی » به منظور مطالعه نقش اعتماد به نفس صفتی ورزشی و حالتی ورزشی در عملکردهای موثر مهارت های تعقیبی کوتاه مدت و بلند مدت و رشته های گوناگون میدانی روی دو گروه نخبه و غیر نخبه در ششمین جام قهرمانی بین المللی چین انجام گردید که نتایج نشان می دهد اعتماد به نفس ورزشی بویژه نوع حالتی آن نقش مهمترین را برای ورزشکاران غیر نخبه بازی می کند و اثر اعتماد به نفس بالا، با توجه به ماهیت رشته ورزشی، در هر دو نوع حالتی و صفتی دارای تاثیر منفی می باشد ولی برای ورزشکاران نخبه، بدون توجه به ماهیت رشته ورزشی، بر عملکرد تاثیر نداشت.

در تحقیق حاضر با توجه به نمودارهای شماره ۱ و ۲ می توان چنین عنوان کرد که اعتماد به نفس نوع حالتی ورزشکاران شهرستانی بالاتر از اعتماد به نفس نوع صفتی می باشد و لیکن ورزشکاران دانشگاهی دارای اعتماد به نفس حالتی پایین تری از نوع صفتی آن می باشند و این موضوع می تواند دلیلی بر کسب نتایج موفقیت آمیزتر و مقام های ورزشی بهتر در سطوح بالای رقابت، توسط ورزشکاران شهرستان باشد. اعتماد به نفس حالتی بالاتر می تواند اضطراب ورزشکار را کاهش داده و عملکرد را بهبود بخشد.

با توجه به تلاش محقق، در منابع داخل کشور، تحقیقی که اعتماد به نفس ورزشی ورزشکاران رشته های انفرادی و گروهی را با یکدیگر مقایسه کند، بدست نیامد. چند تحقیق در خارج از کشور که بطور عمومی به اعتماد به نفس می پردازد، نتایج مشابهی را در مورد اعتماد به نفس ورزشکاران رشته های انفرادی در مقایسه با اعتماد به نفس ورزشکاران رشته های گروهی گزارش داده اند.

«مارتنز» (۱۹۹۰) در تحقیقی نشان داد که ورزشکاران رشته های انفرادی اعتماد به نفس کمتری دارند

در حالیکه ورزشکاران رشته های گروهی دارای اعتماد به نفس بیشتری می باشند.

«وونگ و همکارانش» (۱۹۹۳) ورزشکاران رشته های گروهی را دارای میانگین اعتماد به نفس

بالاتری در استفاده از توانایی های جسمانی نسبت به ورزشکاران رشته های انفرادی عنوان کرده اند.

«تری و همکارانش» (۱۹۹۶) نیز که به اندازه گیری اضطراب حالتی در بین بازیکنان و برندگان

مسابقات انفرادی و دو نفره تنیس می پردازد، امتیاز اضطراب شناختی و بدنی، پیش از انجام بازی یک نفره را بیشتر و امتیاز اعتماد به نفس را کمتر از بازی دو نفره گزارش کرده اند.

در پژوهش حاضر که محقق به عنوان فرض فرعی تحقیق به مقایسه اعتماد به نفس ورزشی ورزشکاران

رشته های گروهی (هندبال) و انفرادی (دو و میدانی) پرداخت، نتایج بدست آمده تفاوت ناچیزی را نشان می دهد بطوری که ورزشکاران رشته هندبال (گروهی) از رشته دو و میدانی (انفرادی) اعتماد به نفس ورزشی

بالاتری دارند اما این تفاوت در سطح  $\alpha = 0.05$  معنی دار نمی باشد.

### منابع و مأخذ

۱- بست، جان دبلیو: روشهای تحقیق در علوم رفتاری، ترجمه حسن پاشا شریفی و نرگس طالقانی، انتشارات رشد، ۱۳۷۶، چاپ ششم.

۲- دلاور، علی؛ روش تحقیق در روانشناسی و علوم تربیتی، انتشارات دانشگاه علامه طباطبائی، ۱۳۷۶، چاپ ششم.

۳- ذاکری، داوود؛ بررسی ارتباط بین آمادگی جسمانی و آمادگی روانی دانشجویان پسر ورزشکار رشته های هندبال و بدمینتون دانشگاههای تهران و مشهد، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران، ۱۳۷۹.

۴- شفیعی زاده، محسن؛ مقایسه اعتماد به نفس ورزشی در بین ورزشکاران رشته های مشت زنی، کشتی و وزنه برداری و

همبستگی آن با نخبگی و سابقه تمرینی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران، ۱۳۷۹.

- ۵- کین نیر، پول؛ کولین گری؛ کتاب آموزشی SPSS در محیط ویندوز، ترجمه علیرضا منتظری، انتشارات آذرنگ، ۱۳۷۸، چاپ دوم .
- ۶- مارتنز، رابنر؛ روانشناسی ورزشی (راهنمای مربیان و ورزشکاران)، ترجمه فرهاد هزیر، ۱۳۷۵، چاپ دوم، ۲۴۱ - ۲۵۱ .
- ۷- وین سنت، ویلیام جی؛ آمار در تربیت بدنی و علوم ورزشی، ترجمه وازگن میناسیان، انتشارات سازمان تربیت بدنی، بهار ۱۳۷۸ چاپ اول .
- ۸- باحقی، محمد رضا؛ محمد مهدی ناصح؛ راهنمای نگارش و ویرایش، انتشارات آستان قدس، ۱۳۸۰، چاپ هجدهم.
- 9- Gould , D; weinberg, R; Foundations of Sport and Exercise psychology, chapter 16, 1995.
- 10- Highlen, p, s ; Bennett, B; Predicting pefromance of Elite Athletes: The Importance of Congnitive Mediators, Psychology and Sociological Factors in Sport, 1980, 257-269.
- 11- N.g, Judy; Cheung Siu Yin; The Role of Traits Sport – Confidence and State Sport – Confidence in Affecting Competitive Track and Field performances, Department of physical Education, 2001.
- 12- Ogilive, B; Psychological Consistencies with in The Personality of High Level Competitors, Juournal of The American Medical Association, 1968 , 205 (11), 156-162.
- 13- Rainer, Martens ; Self – Confidence and Goal – Setting Skills , Coaches Guide to Sport psychology, chapter 10 , 1990 , 151 – 169 .
- 14- Terry , p ; Coakley , L; Karageorghis , c ;Effects of Intervention upon Precompetition State Anxiety in Elite Junior Tennis Players; The Relevance of the Matching Hypothesis, perceptual and Motor Skills 1995, 81 (1) , 287-296.
- 15- Terry, p , c ; Cox , J , A ; Lan , A , M ; Measures of Anxiety among Tennis players in Singles and Doubles Matches , perceptual and Motor Skills , 1996, 83, 595-603.
- 16- Wong, E, H; Lox , c , L; Clark , s , E ; Relation between sports context, competitive Trait Anxiety, perceived Ability, and self – presentation confidence , perceptual and Motor skills , 1993 , 76 , 847 – 850 .
- 17- Vealey , Robin’s ; Conceptualization of Sport – Confidence and Competitive Orientation : Preliminary Investigation and Instrument Development, Journal of Sport Psychology, 1986 , 221 – 246 .