

Programs request:

Install Acrobat reader 9
Install Flash player
Fonts

توسعه علمی و ایپال
The 2nd National Congress
On The Scientific
Development Of Volleyball

معرفی استان مرکزی
معرفی دانشگاه اراک
پیام رئیس دانشگاه و سرپرست عالی همایش
کمیته ی اجرایی همایش
هئیت علمی همایش
مقالات ارائه شده (سخنرانی)
مقالات ارائه شده (پوستر)
کتابچه ی همایش
داوران همایش
هئیت رئیسه ی همایش
سازمانهای همکار

Product By Sadaf Group



توسعه علمی و ایپال
The 2nd National Congress
On The Scientific
Development Of Volleyball

رنگار حرکتی
فیزیولوژی ورزشی
آسیب شناسی ورزشی
مدیریت ورزشی





تعیین منابع اعتماد به نفس ورزشی والیبالیستهای جوان شرکت کننده در مسابقات قهرمان کشوری سال ۱۳۸۸ و رابطه آن با سابقه ورزشی

جعفر عبدالعلی زاده*^۱، سعید رضا عطارزاده حسینی مهدی^۲، مهدي سهرابی
 ۱. دانشجوی کارشناسی/ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد ۲. استادیار دانشگاه فردوسی مشهد
 مشهد

مقدمه

اغلب ورزشکاران مربیان و حتی تماشاگران ورزشی مسابقاتی را به خاطر دارند که در آنها، با وجود آمادگی جسمانی و فنی، ضعف آمادگی روانی مانع موفقیت ورزشکار یا تیم بوده است. عملکرد مطلوب در ورزش حاصل ترکیبی از تواناییهای فنی (تکنیکی و تاکتیکی)، جسمانی (قدرت، سرعت...) و روانی (تمرکز، اعتماد به نفس، کنترل اضطراب...) است (۱). بسیاری از روان شناسان ورزشی معتقدند که مربیان و ورزشکاران در سالهای اخیر به این نتیجه رسیده اند که به منظور دستیابی به اهدافشان به مهارت های روانی بیش از مهارت های جسمانی نیاز دارند (۲). در بین عوامل روان شناختی موثر در ورزش قهرمانی، اعتماد به نفس و اضطراب، بخش وسیعی از مطالعات را به خود اختصاص داده و در این زمینه تحقیقات فراوانی انجام شده است (۳). ورزشکاران نخبه سطوح بین المللی اعتماد به نفس را به عنوان مهمترین مهارت روانی در تبیین قدرت روانی و موفقیت خود شناسایی کرده اند (۵)، اعتماد به نفس در ورزش، اعتماد به نفس ورزشی نامیده می شود که به عنوان باور یا درجه اطمینان فرد در مورد توانایی های خود جهت کسب موفقیت در ورزش تعریف شده است (۶). شاید بتوان گفت اعتماد به نفس ورزشی مهمترین عامل تاثیر گذار بر عملکرد ورزشی است (۴). منابع اعتماد به نفس ورزشی از جمله عواملی هستند که در شکل گیری اعتماد به نفس ورزشی نقش مهمی دارند. منابع اعتماد به نفس ورزشی شناسایی شده بوسیله ویلی (۱۹۹۸) شامل نه

منبع: تسلط بر مهارت، نمایش توانایی، آمادگی جسمانی/روانی، خود ابرازی بدنی،^[1] حمایت اجتماعی، رفتار رهبری مربی، تجارب جایگزین^[2]، آسایش محیطی و موقعیت دلخواه می‌شود. منابع اعتماد به نفس ورزشی به عنوان مهمترین فاکتور حیاتی در توسعه و حفظ سطوح اعتماد به نفس ورزشکاران شناخته شده‌اند (۷، ۸). ویلی و همکاران (۱۹۹۸) عنوان نمودند که شناسایی منابع اعتماد به نفس ورزشکاران قبل از هر نوع مداخله‌ای جهت تقویت اعتماد به نفس، حائز اهمیت است.

مطالعات گذشته نشان می‌دهد که تجربیات تسلط بر مهارت اجرا شده^[3] یا عملکرد گذشته قوی‌ترین منبع اعتماد به نفس برای همه ورزشکاران به حساب می‌آیند (۹). تسلط بر مهارت، آمادگی بدنی_روانی، نمایش توانایی و به عبارتی منابعی که می‌توانند به عنوان تجربیات گذشته در نظر گرفته شوند، به عنوان مهمترین منابع اعتماد به نفس ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی (۱۰)، نوجوانان و بزرگسالان (۱۱)، و ورزشکارانی که برنامه توانبخشی را سپری می‌کنند (۱۲) شناخته شده‌است. همچنین تسلط بر مهارت و آمادگی بدنی/روانی به عنوان مهمترین منابع اعتماد به نفس ورزشکاران رده‌های سنی مختلف در قبل، میان و بعد از فصل مسابقات شناسایی شده‌است (۱۳). مطالعات گذشته نشان داده که تجربه جایگزین در مراحل اولیه یادگیری به عنوان یک منبع مهم اعتماد به نفس برای ورزشکاران به حساب می‌آید (۱۴). مگیار و دودا (۲۰۰۰) اهمیت منابع محیطی اعتماد به نفس از قبیل حمایت اجتماعی، رفتار رهبری مربی و آسایش محیطی را نشان دادند. به نظر می‌رسد مطالعات گذشته پیشنهاد می‌کنند که بعضی منابع بهتر از سایر منابع هستند. ویلی و همکاران (۱۹۹۸) نشان دادند که در ورزشکاران زن و مرد، سطح بالای اعتماد به نفس با منبع آمادگی بدنی/روانی ارتباط دارد، در حالیکه سطح پایین اعتماد به نفس با فاکتورهای محیطی از قبیل آسایش محیطی یا خود ابرازی بدنی مرتبط است.

روش‌شناسی

روش تحقیق توصیفی - تحلیلی و طرح تحقیق از نوع علی - مقایسه‌ای بود. جامعه آماری این تحقیق را ۳۶ والیبالیست (۱۳/۵±۱۷ سال) شرکت‌کننده در مسابقات قهرمانی جوانان کشور در سال ۱۳۸۸ تشکیل می‌دادند که در این مسابقات عناوین اول تا سوم را به خود اختصاص داده بودند. به دلیل محدود بودن جامعه آماری، کل جامعه به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه اطلاعات فردی و پرسشنامه منابع اعتماد به نفس ورزشی (SSCQ) استفاده شد، پرسشنامه منابع اعتماد به نفس ورزشی شامل ۴۱ سؤال است که ۹ خرده مقیاس را بر اساس مقیاس لیکرت ۷ گزینه‌ای مورد بررسی قرار می‌دهد. روایی و پایایی این پرسشنامه قبلاً توسط دولت‌آبادی و همکاران (۱۳۸۶) تأیید شده و در تحقیق حاضر نیز ثبات درونی آن توسط روش آلفای کرونباخ (۰/۹۱ = a) بدست آمد. برای تنظیم داده‌ها و تعیین شاخص‌های گرایش مرکزی و پراکندگی و ترسیم نمودارها از آمار توصیفی و به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها و استخراج نتایج از آمار استنباطی استفاده شد. از آزمون‌های کلموگروف اسمیرنف، تحلیل واریانس یک طرفه و آزمون تعقیبی توکی در سطح معنی داری $P < 0/05$ برای مقایسه میانگین‌ها و از ضریب همبستگی پیرسون جهت تعیین رابطه بین منابع اعتماد به نفس با سابقه تمرینی استفاده شد. عملیات آماری از طریق بسته نرم افزاری SPSS انجام پذیرفت.

یافته‌های تحقیق

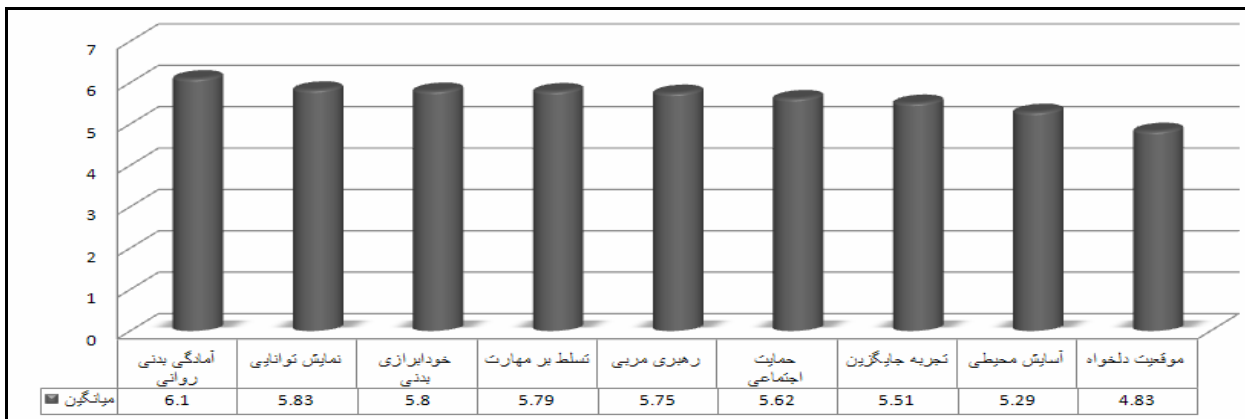
بر اساس یافته‌های نمودار ۱ والیبالیست‌های جوان به ترتیب منابع آمادگی بدنی - روانی ($M=6/10$)، نمایش توانایی ($M=5/83$)، خود ابرازی بدنی ($M=5/80$) و تسلط بر مهارت ($M=5/79$) را مهمترین منابع اعتماد به نفس ورزشی خود می‌دانند. این در حالی است که آزمودنی‌ها منبع موقیت دلخواه ($M=4/83$) را کم اهمیت ترین عامل ایجاد اعتماد به نفس خود بیان کردند. همچنین نتایج نشان داد که بین منابع اعتماد به نفس ورزشی تفاوت معنی داری وجود دارد ($F=6/171$ و $P=0/000$).

* j.abdolalizade@gmail.com

1[1]- Physical Self-Presentation

2[2]- Vicarious Experience

3[3]- enactive mastery experience



نمودار ۱- مقایسه میانگین‌های منابع اعتماد به نفس ورزشی

بر اساس نتایج بدست آمده از جدول ۱ آزمودنی‌هایی با سابقه ورزشی پایین و سابقه ورزشی متوسط، منبع آمادگی بدنی - روانی را به عنوان مهمترین منبع کسب اعتماد به نفس و موقعیت دلخواه را کم اهمیت‌ترین عامل ایجاد اعتماد به نفس در خود دانسته و در آزمودنی‌های با سابقه ورزشی بالا منبع نمایش توانایی با میانگین ۶/۰۳ و تجربه جایگزین با میانگین ۴/۸۳، به ترتیب مهمترین و کم‌اهمیت‌ترین منابع اعتماد به نفس شناخته شد. یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد بین سابقه ورزشی با منابع جایگزین ($P=0/000$ ، $I=-0/602$)، آمادگی بدنی - روانی ($P=0/002$ ، $I=-0/497$)، تسلط بر مهارت ($P=0/039$ ، $I=-0/346$)، خودابرازی بدنی ($P=0/039$ ، $I=-0/346$) و رهبری مربی ($P=0/009$ ، $I=-0/431$) رابطه معکوس و معنی‌دار وجود دارد.

جدول ۱- آماره‌های مربوط به میانگین بر اساس سابقه ورزشی

منابع سابقه تمرینی	حمایت اجتماعی	آمادگی بدنی روانی	تسلط بر مهارت	موقعیت دلخواه	نمایش توانایی	آسایش محیطی	خودابرازی بدنی	رهبری مربی	تجربه جایگزین
پایین	M	۵/۷۴	۶/۳۷	۶/۰۳	۴/۷۲	۶/۰۷	۵/۱۲	۶/۰۴	۵/۹۷
	SD	۱/۱۶۷	۰/۵۹۲	۱/۱۳۰	۰/۸۹۵	۰/۷۳۲	۰/۰۶۲	۱/۱۴۴	۰/۷۲۰
متوسط	M	۵/۶۱	۵/۹۶	۵/۷۸	۴/۹۵	۵/۲۶	۵/۶۳	۵/۷۳	۵/۰۰
	SD	۰/۴۳۷	۰/۴۲۸	۰/۲۷۴	۰/۹۲۶	۰/۶۶۰	۰/۷۳۰	۱/۱۷۴	۰/۶۲۵
بالا	M	۲۷/۵	۵/۴۴	۵/۰۳	۵/۰۰	۶/۰۳	۵/۱۶	۴/۸۶	۴/۸۳
	SD	۰/۷۴۲	۰/۸۶۰	۱/۱۳۴	۰/۷۷۴	۰/۵۴۲	۰/۵۱۶	۰/۲۷۲	۰/۸۳۳

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش نشان داد که والیبالیست‌های نخبه جوان، جهت افزایش اعتماد به نفس خود بیشتر بر منابع درونی و وابسته به عملکرد گذشته خود تکیه داشتند، که این امر با یافته‌های ویلسون و همکاران (۲۰۰۴) و نیز مگیارد و دودا (۲۰۰۰) همخوانی دارد. بر پایه یافته‌ها والیبالیست‌های کم سابقه و با سابقه تمرینی متوسط به منبع آمادگی - بدنی روانی بیشتر از سایر منابع در ایجاد اعتماد به نفس خود وابسته هستند که این نتایج با یافته‌های بالاگور و همکاران (۲۰۰۴) همخوانی دارد، دلیل بالاتر بودن اهمیت نمایش توانایی در والیبالیست‌های با سابقه تمرینی بالا احتمالاً نشان دهنده نتیجه‌گرایی بیشتر آن‌ها می‌باشد (۱۳). همچنین نتایج حاکی از این است که با افزایش سابقه ورزشی از اهمیت رهبری مربی به عنوان یک منبع اعتماد به نفس کاسته می‌شود علت این امر احتمالاً مربوط به فضای ادراک شده انگیزشی متفاوتی باشد که ورزشکاران با سابقه نسبت به ورزشکاران کم سابقه درک می‌کنند (۶)،

همچنین ورزشکاران با سابقه به خاطر تجربیات بیشتری که دارند خود محور بوده و به جای تکیه بر تجربه مربی بیشتر بر تجربیات خود تکیه می‌کنند (۱۰). بر پایه یافته‌ها با افزایش سابقه تمرینی از میزان اهمیت تجربه جایگزین به عنوان یک منبع اعتماد به نفس کاسته می‌شود، که این امر احتمالاً مربوط به تجارب اندکی باشد که ورزشکاران با سابقه تمرین کمتر دارند، چراکه ورزشکاران با سابقه تمرینی کمتر برای انجام مهارت‌های مختلف به یک الگوی برتر نیاز دارند این یافته‌ها با نتایج گئورگ و همکاران (۲۰۰۴) همخوانی دارد. همچنین نتایج نشان می‌دهد که بین سابقه تمرینی و منبع خود ابرازی بدنی، آمادگی بدنی-روانی و تسلط بر مهارت رابطه معکوس و معنی‌داری وجود دارد، که این نتایج با یافته‌های ویلی و همکاران (۲۰۰۴) ناهمخوان است، از دلایل ناهمخوانی می‌توان به این نکته اشاره نمود که با افزایش تجربه و سابقه فرد اجرای تکنیک‌های مختلف به مرحله خودکاری می‌رسد و والیالیست-های جوان با سابقه احتمالاً آموخته‌اند که با نمایش توانایی خود به حریفان علاوه بر اینکه می‌توانند اعتماد به نفس خود را در طی رقابت حفظ نمایند، می‌توانند بدینوسیله اعتماد به نفس بازیکنان تیم مقابل را نیز تضعیف نمایند (۱۵).

منابع

۱. واعظ موسوی، سید محمد کاظم؛ مسیبی، فتح‌الله. (۱۳۸۶). روان‌شناسی ورزشی. چاپ اول، تهران: سمت.
۲. حاتمی، امیدوار؛ میهن دوست، هدایت. (۱۳۸۲). مهارت‌های روانی والیبالیست‌های نخبه و غیر نخبه، نشریه علوم حرکتی و ورزش، ۲، ۷۰.
۳. تجاری، فرشاد. (۱۳۷۹). ارتباط بین احساس خودسودمندی، اجرای کشتی و اضطراب رقابتی، المپیک، ۱۸(۱): ۳۸۹.
۴. دولت‌آبادی، لیلا؛ بهرام، عباس؛ فرخی، احمد. (۱۳۸۶). منابع پیش‌بینی کننده اعتماد به نفس ورزشی در سطح عملکرد دختران ژیمناست، المپیک، ۳۹(۳): ۳۸۱.
5. Bull, J. H., Shambrook, J. C., James, W., & Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 209-227.
6. Vealey, R. S., Armstrong, L., Comar, W., & Greenleaf, C. A. (1998). Influence of perceived coaching behaviors on burnout and competitive anxiety in female college athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10, 297-318.
7. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
8. Nicholls, J. G. (1978). The development of the concepts of effort and ability, perception of academic attainment, and the understanding that difficult tasks require more ability. *Child Development*, 49, 800-814.
9. Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2008). Self-confidence in sport: Conceptual and research Advances. In T. S. Horn (Ed.), *advances in Sport Psychology* (3rd ed., pp. 65-97). Champaign, IL: Human Kinetics.
10. Wilson, R. C., Sullivan, P. J., Myers, N. D., & Feltz, D. L. (2004). Sources of sport confidence of master athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 369-384.
11. Balaguer, I., Castillo, I., Tomás, I., & Vealey, R. S. (2004, September). A cultural analysis of sources and levels of confidence in Spanish and American female athletes. Paper presented at Association for Advancement of Applied Sport Psychology Conference, Minneapolis, MN
12. Magyar, T. M., & Duda, J. L. (2000). Confidence restoration following athletic injury. *The Sport Psychologist*, 14, 372-390.
13. Vealey, R. S., Chase, M. A., Magyar, T. M., & Galli, N. (2004, September). Sources and levels of confidence in female athletes: age-related and seasonal influences. Paper presented at Association for Advancement of Applied Sport Psychology Conference, Minneapolis, MN
14. George, T. R., Feltz, D. L., & Chase, M. A. (1992). Effects of model similarity on self-efficacy and muscular endurance: A second look. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 237-248.
15. Taryn Kelly Morgan (2006), A season-long mental skills training program for collegiate volleyball players, a Dissertation Presented for the Doctor of Philosophy Degree The University of Tennessee, Knoxville.

Determining Sources of Sport Confidence and Relationship them with Athletic Background in Young Volleyball Players in the 1388 National Championship

Jafar abolalizadeh MS¹ Jafar mohamadi MS¹ Seyed reza attarzadeh hosseini PhD² Mahdi sohrabi PhD²
1- Ferdowsi University of Mashhad 2- Ferdowsi University of Mashhad

Introduction: One of characteristics that distinct elite athletes from the others is confidence or self-identify (1). Basis or sources of self-confidence is the most critical factor in developing and maintaining endurance levels of self-confidence overtime. The base for the number of studies that have been conducted to understand what the base athletes' confidence (2).

Methodology: Participants were 36 volleyball players (17/5±1/13) participating in sports championships professionally. The source of sport confidence questionnaire (SSCQ) with 41 items were used.

Results: Results showed that in volleyball players, physical/mental preparation and demonstration of ability are the most important sources of sport-confidence. The results also showed the source of Sport-confidence was Changed According to the athletic background.

Discussion: Research findings indicated that subjects used stable confidence sources as the most important sources of sport-confidence. Most important demonstration of ability in volleyball players probably showed more outcome-oriented (2). The results also indicated that in young volleyball players, the perceptual behavior between coach and athlete are not more important than other uncontrollable sources.

Keyword: Sources of sport confidence, young elite volleyball players, and Athletic background

Reference

1. Mousavi, S. M. K., Mosayebi, F. (1386). Sport Psychology.
 2. Vealey, R. S., Chase, M. A., Magyar, T. M., & Galli, N. (2004, September). Sources and levels of confidence in female athletes: age-related and seasonal influences. Paper presented at Association for Advancement of Applied Sport Psychology Conference, Minneapolis, MN.
-