فصلنامه پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت

دوره دوم ، شماره ۲۶ – شماره پیاپی ۴۴- تابستان و پاییز ۱۳۹۰

مقاله شماره ۵ - صفحات ۶۷ تا ۷۸

مقایسه منابع اعتماد به نفس ورزشی در بین ورزشکاران نخبه و غیرنخبه رشته های گروهی و انفرادی ورابطه آن با عملکرد ورزشی

دکتر صدرالدین شجاع الدین[1]

چکیده

هدف از انجام این تحقیق بررسی و مقایسه منابع اعتماد به نفس ورزشی در بین ورزشکاران نخبه و غیرنخبه رشته های انفرادی و گروهی و نیز ارتباط آن با عملکرد ورزشی بوده است. ۱۰۰ آزمودنی از رشته های ورزشی گروهی شامل بسکتبال و والیبال و رشته های ورزشی انفرادی شامل کشتی و وزنه برداری از دو گروه نخبه که دارای مقام های ملی ، قاره ای و بالاتر بوده اند و غیر نخبه که فاقد مقام رسمی بوده اند از مسابقات باشگاهی بطور تصادفی انتخاب شدند. ابزار تحقیق پرسشنامه منابع اعتماد به نفس ورزشی (SSCQ) بود که شامل ۴۳ سوال و نه خرده مقیاس بود. آزمودنی ها قبل از شرکت در مسابقه پرسشنامه را تکمیل کردند و سپس عملکرد ورزشی آنها بصورت برد / باخت ثبت گردید. نتایج تحلیل آماری نشان داد که :

۱- در ورزشکاران نخبه و غیر نخبه و رشته های انفرادی و تیمی منابع ایجادگر اعتماد به نفس ورزشی متفاوت هستند و ورزشکاران نخبه و انفرادی دارای اعتماد به نفس ورزشی بالاتری نسبت به گروه غیرنخبه و نسبت به تیمی می باشند.

۲- درهر دو گروه اعتماد به نفس با عملکرد ورزشی ارتباط معنی داری نداشته است. نتیجه اینکه عواملی که موجب افزایش اعتماد به نفس در ورزشکاران می گردند با توجه به سطح مهارت و نوع رشته ورزشی متفاوت هستند. کاربرد چنین نتایجی از لحاظ طراحی تمرینات مداخله ای جهت افزایش اعتماد به نفس برحسب نوع نیاز ورزشکاران دارای اهمیت می باشد.

واژه های کلیدی: منابع اعتمادبه نفس ورزشی ، ورزشکاران نخبه و غیرنخبه ، عملکرد ورزشی

مقدمه

---

[1] – عضو هیئت علمی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تربیت معلم

[Downloaded from mail.isoedmag.ir on 2026-09-18]

برخورداری از مهارت های روانی مطلوب یکی از جنبه های مثبت ورزشکاران موفق می باشد. در واقع در شرایطی که فشار رقابت بسیار زیاد می باشد، برخورداری از مهارت های روانی جهت خلق عملکرد ماهرانه دارای اهمیت فراوان است.اهمیت آن بقدری است که می تواند موجب تمایز بین افراد برنده از بازنده گردد(دیویس ، آرمسترانگ ۱۹۸۹).متخصصان ، مهارت های روانی را برحسب نوع ساختار متنوع دانسته و داشتن حداقل شش مورد از آنها را برای ورزشکار به منظور اجرای موفقفیت آمیز ورزشی لازم دانسته اند.این مهارت ها برحسب نوع پرسشنامه هایی که بکارگرفته می شدند متغیر بودند ولی وجود شش عامل روانی مورد تایید اکثر آنها بودند که شامل اعتمادبه نفس ، هدف گزینی، کنترل روانی ، انگیزش، تصویرسازی ، تمرکزهستند (گیل ۱۹۹۹).

یکی از مهارت های روانی مهم اعتمادبه نفس می باشد که در ورزش بصورت اعتمادبه نفس ورزشی مطرح شده و بعنوان میزان قطعیت وباور فرد درتوانایی انجام موفقیت آمیز رشته ورزشی خود تعریف شده است و به دوصورت صفتی وحالتی تقسیم می شود که اولی بعنوان خصیصه ذاتی و دومی بعنوان خصیصه اقتضایی مدنظر می باشد(ویلی ۱۹۸۶). ضمن عملیاتی نمودن ساختار اعتمادبه نفس ورزشی که در زمان رقابت تحت تاثیر اعتمادبه نفس صفتی ورزشی و شرایط عینی مسابقه قرار می گیرد، سعی داشت تا عوامل ایجادکننده اعتمادبه نفس را شناسایی نماید. او و همکارانش (ویلی ، هایاشی ، گارنر–هالمن، جیاکوبی ۱۹۹۸) درتحقیقی باساخت پرسشنامه منابع اعتمادبه نفس ورزشی[1] نشان دادند که عامل ایجادکننده اعتماد به نفس ورزشکاران می تواند به منابع مختلفی مرتبط باشد که شامل تسلط، نمایش توانایی، آمادگی بدنی و ذهنی ، خودنمایشی بدنی، حمایت اجتماعی، رهبری مربی، تجارب تقلیدی، آرامش محیطی و مطلوبیت اقتضایی هستند.

یکی ازموضوعات مهم در زمینه ورزش، و بطورخاص درمطالعه شخصیت ورزشکاران ماهر و نخبه امکان پیشگویی موفقیت آینده ورزشکاران بطور نسبتا" دقیقی می باشد(سینگر ۱۹۹۳) . بنظر می رسد که ورزشکاران دارای سطح کارآمدی حرکتی بالا درمقایسه با غیرماهران ، بطور متفاوتی به شرایط استرس زا واکنش نشان می دهند زیرا دارای برتری روانی نسبت به سایرین هستند(اکسنداین ۱۹۶۸). ماهونی (۱۹۷۷) در بررسی ویژگی های روانی ورزشکاران ممتاز نشان داد که اعتمادبه نفس یک عامل مهم متمایزکننده ورزشکاران برحسب سطح مهارت می باشد. تروپ(۱۹۹۱) در مورد شناگران نخبه به این نتیجه رسید که اعتمادبه نفس بالا با عملکرد عالی ارتباط نزدیکی دارد. اسپینک (۱۹۹۰) در ژیمناستها نشان دادکه اعتمادبه

[1] -Sources of Sport-Confidence Questionnaire(SSCQ)

[Downloaded from mail.isoedmag.ir on 2026-09-18]

نفس ورزشکاران ماهرتر بیشتر از غیرماهرتر بوده است. دانگ سونگ و کانگ هئون(۱۹۹۴) و جانسون (۱۹۹۴) نیز نشان دادند که اعتماده به نفس ورزشکاران نخبه بالاتر از غیر نخبه بوده است.در مورد تحقیقات داخلی شفیع زاده (۱۳۷۹) در مورد ورزشکاران رشته های مشت زنی ، کشتی و وزنه برداری ، تقیان (۱۳۸۰) در مورد والیبالیست ها نیز نشان دادند که ورزشکاران نخبه اعتماد به نفس بالاتری درمقایسه با غیرنخبه داشتند. البته شواهدی (دورتشی ۱۹۸۴ ، کران ، ویلیامز ۱۹۹۴، جونز، سواین ۱۹۹۵) نیز وجود دارند که نشان می دهند اعتمادبه نفس ورزشکاران نخبه و غیرنخبه برخی رشته های ورزشی با هم تفاوتی نداشته اند.

بادرک اهمیت اعتمادبه نفس برای ورزشکاران و با توجه به الگوی نظری ارائه شده توسط ویلی (۱۹۸۶) در مورد اعتماد به نفس ورزشی و ارتباط آن با عملکرد ورزشی مسئله مهمی که باید به آن توجه داشت ، شناخت عوامل و منابعی است که موجب اعتماد و باور فرد نسبت به خود می شوند.اهمیت شناسایی این عوامل از آن جهت می باشد که برخی از آنها از درون ورزشکار و برخی دیگر از شرایط محیطی نشات می گیرند که به دیگران مربوط می گردند.برای مثال ویلسون و همکاران(۲۰۰۴) نشان دادند که در مورد ورزشکاران نخبه رشته های دوومیدانی ، تنیس و شنا هشت عامل از نه عامل پیشنهادی ویلی قابل استفاده هستند و مهمترین آنها شامل آمادگی بدنی و ذهنی و نمایش توانایی هستند که با اعتمادبه نفس صفتی ورزشی ارتباط بالاتری داشتند. نیز نشان داد که اعتمادبه نفس تحت شرایط تمرینی قرار می گیرد. بدین ترتیب که بیشترین میزان اعتمادبه نفس از محیط تکلیف گرا و ورزشکاران تکلیف گرا بوجود می آید.ویلی (۱۹۹۸) نیز در تحقیق خود نشان داد که منابع ایجادکننده اعتماد به نفس ورزشی تحت تاثیر توانایی درک شده ، جو تمرینی ، رفتار مربی و در برخی از افراد، پاداش قرار می گیرد. بنابراین آگاهی از نوع منابع مهم اعتمادبه نفس در ورزشکاران بخصوص عواملی که متمایزکننده ورزشکاران نخبه از غیر نخبه می باشند و دراین تحقیق به آن پرداخته می شود، به مربیان کمک خواهد نمود تا مداخله های روانی را براساس نوع نیاز ورزشکاران تنظیم کرده تا بیشترین سودمندی را برای پیشرفت عملکرد ورزشی ببرند. هدف دیگر توجه به نوع رشته های ورزشی برحسب انفرادی یا گروهی است. به دلیل نیازهای متفاوت تکلیف که برعملکرد ورزشی اثرمستقیمی دارد،شیوه های مداخله روانی رشته های انفرادی و تیمی کمی از هم متفاوت باشند (ویلیامز ۲۰۰۱) و همچنین از آنجاییکه اعتماد به نفس از بازخورد و حمایت های اجتماعی نیزناشی می شود(ویلی ۱۹۹۸) لذا هدف دیگر این تحقیق بررسی منابع اعتماد به نفس ورزشکاران رشته های انفرادی و گروهی است.

روش تحقیق-آزمودنی ها

[Downloaded from mail.isoedmag.ir on 2026-09-18]

آزمودنی های تحقیق را ۱۰۰ ورزشکار رشته های ورزشی انفرادی شامل کشتی و وزنه برداری و گروهی شامل والیبال و بسکتبال تشکیل می دادند که بطور تصادفی از مسابقات باشگاهی در دوگروه نخبه و غیرنخبه انتخاب گردیدند. اعضاء نخبه دارای مقام های ملی و بالاتر بودند درحالیکه اعضاء غیرنخبه فاقد مقام حتی در سطح ملی بودند.

ابزار تحقیق

ایزار جمع آوری اطلاعات را پرسشنامه مشخصات فردی جهت آگاهی از نوع مقام ، رشته ، عملکرد وسایر اطلاعات فردی و نیز پرسشنامه منابع اعتماد به نفس ورزشی (ویلی ۱۹۹۸) تشکیل می دادند. ضریب آلفای کرانباخ پرسشنامه ۰/۸۳ بدست آمد.پرسشنامه مذکور شامل ۴۳ سوال است که در ۹ خرده مقیاس تقسیم می شود و اهمیت عواملی که موجب اعتمادبه نفس در ورزش می گردند را برحسب مقیاس شش نمره ای لیکرت بصورت (کاملا" مهم=۶ تا کاملا" بی اهمیت = ۱) می سنجد.خرده مقیاسهای مذکور شامل تسلط، نمایش توانایی، آمادگی بدنی و ذهنی ، خودنمایشی بدنی، حمایت اجتماعی، رهبری مربی، تجارب تقلیدی، آرامش محیطی و مطلوبیت اقتضایی هستند.

روش جمع آوری اطلاعات

آزمودنی های گروه های نخبه و غیر نخبه دریک مسابقه مشترکی که شرکت کرده بودند پرسشنامه ها را قبل از شروع مسابقه تکمیل نمودند. پس از تکمیل پرسشنامه ، محققان عملکرد فرد یا گروه را درمسابقه مربوطه برحسب مقیاس برد/باخت اندازه گیری کردند. لازم به اشاره است ازآنجاییکه روش تحقیق از نوع آینده نگر هم بوده است لذا قبل از مشاهده نتیجه عملکرد مسابقه معینی، آزمودنی ها پرسشنامه ها را تکمیل نمودند تا اثر عواملی که اعتبار درونی را تحت تاثیر قرار می دهند ، کاهش یابند.

شیوه تجزیه و تحلیل آماری

جهت تحلیل آماری داده ها از آمارتوصیفی برای محاسبه شاخص های مرکزی و پراکندگی و آمار استنباطی جهت بررسی اهداف تحقیق استفاده گردید. برای مقایسه گروههای نخبه و غیرنخبه و نیز رشته های گروهی و انفرادی از آزمون t مستقل استفاده شد. جهت شناسایی مهمترین منابع اعتمادبه نفس ورزشی از تحلیل عاملی استفاده گردید. جهت تعیین ارتباط بین منابع اعتمادبه نفس با عملکرد ورزشی از روش تحلیل ممیز استفاده شد.

هدف دیگر این تحقیق بررسی رابطه بین منابع اعتماد به نفس با عملکرد ورزشی (برد/ باخت) بود.نتایج این

[Downloaded from mail.isoedmag.ir on 2026-09-18]

تحقیق نتوانست ثابت نماید که منابع اعتماد به نفس عوامل پیشگو کننده موفقیت و شکست ورزشکاران بوده اند. بنابراین همه منابع اعتماد به نفس ورزشی در تعیین عملکرد ورزشی نقش یکسانی دارند. بنظر می رسد که مطابق با الگوی اعتماد به نفس ورزشی ویلی (۱۹۸۶)، موقعیت عینی که در اینجا بصورت سطح حریفی که ورزشکاران با آنها روبرو می شدند ، بوده است ، عامل موثری بوده است. زیرا نتایج نشان دادند که همگی ورزشکاران نخبه در رقابتی که شرکت کرده بودند و دراین تحقیق اندازه گیری شد، پیروز نبوده اند و سطح عملکرد حریف در کسب نتیجه موفق دخالت داشته است. ازاین رو می توان گفت که ، از آنجاییکه عملکرد ورزشی تحت تاثیر عوامل مختلفی قرار می گیرد که امکان کنترل یکسان همگی آنها در این تحقیق فراهم نبوده ، بنابراین در یافته های موجود و برخلاف نتایج تحقیق کران، ویلیامز(۱۹۹۴) اعتماد به نفس ورزشی با عملکرد ورزشی رابطه ای نداشته است.

نتایج این تحقیق نشان داد که در ورزشکاران ملی ، منابع اعتماد به نفس ورزشی بیشتر از عوامل فردی نظیر آمادگی بدنی / ذهنی ، تسلط ، نمایش توانایی تامین می شوند و سایر عوامل محیطی (جز حمایت اجتماعی) دارای اهمیت کمتری هستند . کاربرد چنین نتایجی برای مربیان در جهت بهبود شرایط محیطی چون راهنمایی ، تقویت ، تسهیل امکانات و شرایط آماده سازی ورزشکاران و نیز تاکید بر توانمندی های خود ورزشکاران در شرایطی که نیاز به اعتماد به نفس دارند، مهم می باشد.

نتایج ویژگی های جمعیت شناختی آزمودنی ها در جدول شماره ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار سن ، سابقه تمرینی و رقابتی آزمودنی های نخبه و غیر نخبه

گروه	آماره	سن	سابقه تمرین	طول رقابت
نخبه	میانگین	۲۴,۸	۱۰,۳	۸ ,۱۶
----------	انحراف معیار	۲,۷	۲,۷	۲,۶
غیرنخبه	میانگین	۲۵	۹	۷
	انحراف معیار	۳,۴	۳,۴	۳
کل	میانگین	۲۵	۹,۶	۷,۵
	انحراف معیار	۳,۰۵۱۵	۳,۴۶۵	۲,۹۲۸۱

نتایج جداول ۲و ۳ مقدار بارعاملی منابع اعتماد به نفس ورزشی را به تفکیک برحسب سطح مهارت ورزشکاران (نخبه / غیرنخبه) و نوع رشته ورزشی (انفرادی / گروهی) نشان می دهند. نتایج جدول فوق

[Downloaded from mail.isoedmag.ir on 2026-09-18]

نشان می دهد که در هر دو گروه ورزشکاران نخبه و غیرنخبه مهمترین منابع اعتمادبه نفس ورزشی، آمادگی بدنی/ذهنی ، حمایت اجتماعی و تسلط هستند و ضعیف ترین منابع ، مطلوبیت اقتضایی و تقلید می باشند.

جدول ۲- نتایج تحلیل عاملی در مورد اهمیت منابع اعتماد به نفس ورزشی ورزشکاران نخبه و غیرنخبه

منابع اعتماد به نفس	بار عاملی	
	نخبه	غیرنخبه
تسلط	۰/۸۳	/۸۲
نمایش بدنی	۰/۷۷	/۷۲
آمادگی بدنی ذهنی	۰/۸۷	/۸۹
خود–نمایشی بدنی	۰/۶۳	/۷۴
حمایت اجتماعی	۰/۸۶	/۸۵
رهبری مربی	۰/۷۰	۶۲
تقلید	۰/۳۵	/۰۵
آرامش محیطی	۰/۶۰	/۵۹
مطلوبیت اقتضایی	۰/۲۳	۵۶

نتایج جدول ۳ نشان می دهد که در گروه ورزشکاران انفرادی مهمترین منابع اعتمادبه نفس ورزشی حمایت اجتماعی، تسلط و آمادگی بدنی/ذهنی هستند و ضعیف ترین منابع ، تقلید و مطلوبیت اقتضایی می باشند. همچنین در ورزشکاران گروهی ، مهمترین منابع اعتمادبه نفس ورزشی، آمادگی بدنی/ذهنی ، حمایت اجتماعی و تسلط هستند و ضعیف ترین منبع ، تقلید می باشد.

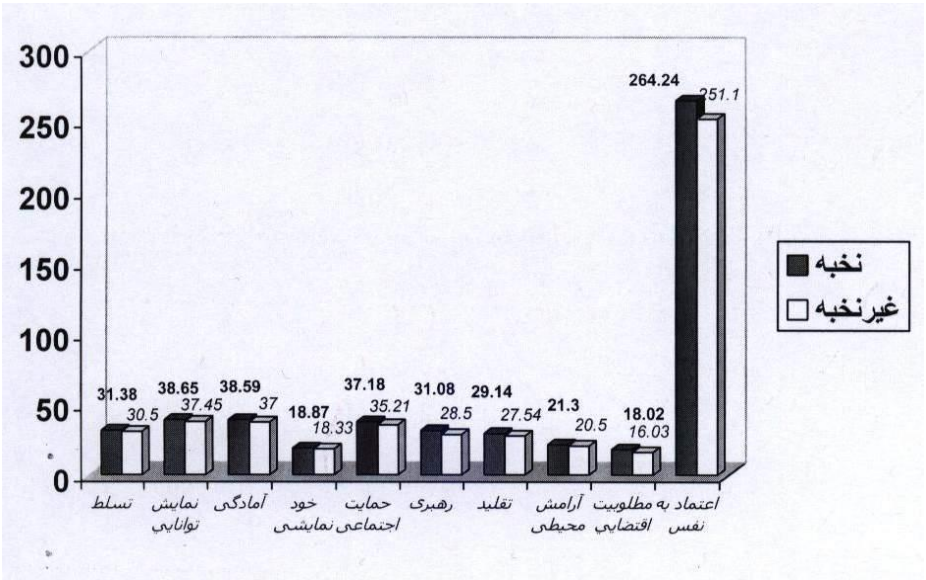
جدول ۳- نتایج تحلیل عاملی در مورد اهمیت منابع اعتماد به نفس ورزشی در ورزشکاران انفرادی و

[Downloaded from mail.isoedmag.ir on 2026-09-18]

گروهی

منابع اعتماد به نفس	بار عاملی	
	انفرادی	گروهی
تسلط	۰/۸۹	۰/۷۸
نمایش بدنی	۰/۷۹	۰/۶۶
آمادگی بدنی / ذهنی	۰/۸۴	۰/۹۲
خود – نمایشی بدنی	۰/۶۰	۰/۷۶
حمایت اجتماعی	۰/۹۲	۰/۸۴
رهبری مربی	۰/۶۳	۰/۶۶
تقلید	-۰/۰۷	۰/۳۸
آرامش محیطی	۰/۷۱	۰/۵۴
مطلوبیت اقتضایی	۰/۱۲	۰/۶۱

اشکال ۱و۲ میانگین منابع اعتمادبه نفس و کل اعتماد به نفس را به ترتیب در مورد ورزشکاران نخبه

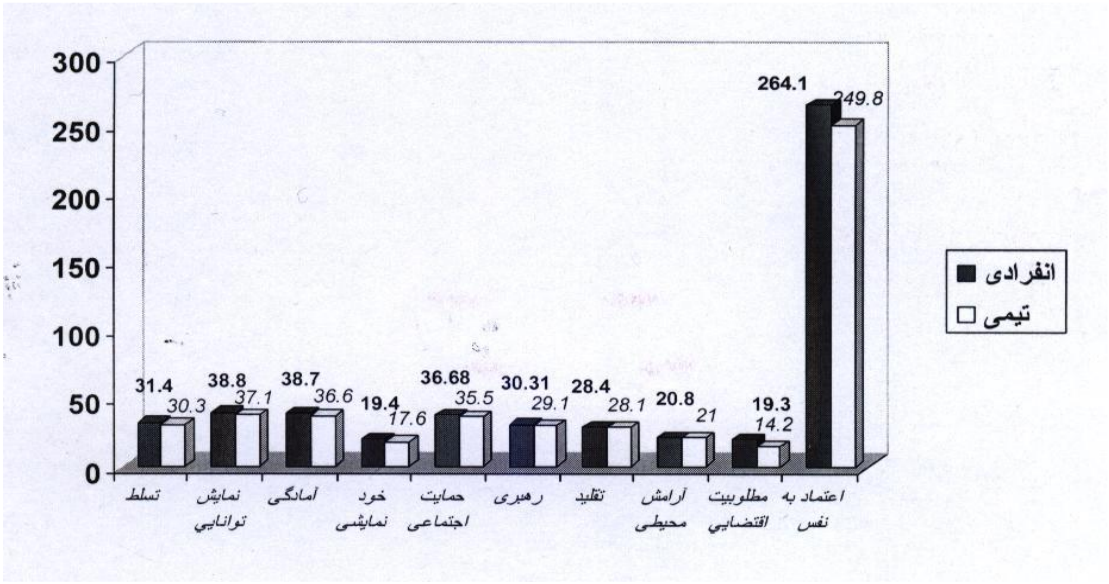


در مقابل نخبه و فرادی در مقابل می دهند.همچنین نتایج آزمون t مستقل مربوط به مقایسه

[Downloaded from mail.isoedmag.ir on 2026-09-18]

گروهها در جداول ۴و۵ آمده اند.

شکل ۱- میانگین منابع اعتماد به نفس ورزشی و کل اعتمادبه نفس در ورزشکاران نخبه و غیرنخبه



شکل ۲- میانگین منابع اعتماد به نفس ورزشی و کل اعتمادبه نفس در ورزشکاران انفرادی و گروهی

نتایج بدست آمده نشان می دهند که اعتماد به نفس ورزشی ورزشکاران نخبه بطور معنی داری بیشتر از (P =۰/۰۰۹ ، t=۲/۶۴) غیر نخبه می باشد . همچنین ورزشکاران نخبه در مورد منابع آمادگی بدنی/ذهنی ، حمایت اجتماعی و رهبری مربی دارای نمرات بالاتری نسبت به گروه غیرنخبه بودند.

نتایج بدست آمده نشان می دهند که اعتمادبه نفس ورزشی ورزشکاران اتفرادی بطور معنی داری بیشتر از (P =۰/۰۰۵ ، t=۲/۸۹) گروهی می باشد . همچنین ورزشکاران نخبه در مورد نمایش توانایی ، آمادگی بدنی/ذهنی ، خود-نمایشی بدنی و مطلوبیت اقتضایی دارای نمرات بالاتری نسبت به گروهی بودند.

همچنین در مورد بررسی ارتباط بین منابع اعتماد به نفس ورزشی با عملکرد ورزشکاران، نتایج همبستگی متعارف نتوانسته نشان دهد که منابع اعتماد به نفس ورزشی دارای قدرت تمییز خوبی (P=۰/۹۹ ، R=۰/۱۴) در مورد برد/باخت بعنوان شاخص عملکرد ورزشکاران می باشند.

جدول ۴- نتایج آزمون t مستقل در مورد مقایسه منابع اعتماد به نفس ورزشی ورزشکاران نخبه و غیرنخبه

[Downloaded from mail.isoedmag.ir on 2026-09-18]

منابع اعتمادبه نفس ورزشی	آماره		
	t	d.f	P
تسلط	۱/۲۳	۹۸	۰/۲۲
نمایش بدنی	۱/۷۵	۹۸	۰/۰۸
آمادگی بدنی / ذهنی	۲/۲	۹۸	۰/۰۳
خود – نمایشی بدنی	۱/۳۹	۹۸	۰/۱۶
حمایت اجتماعی	۲/۰۸	۹۸	۰/۰۴
رهبری مربی	۳/۴	۹۸	/۰۰۱۰
تقلید	۱/۲۸	۹۸	۰/۲
آرامش محیطی	۰/۸	۹۸	۰/۴۲
مطلوبیت اقتضایی	۱/۱۹	۹۸	۰/۲۳
اعتماد به نفس	۲/۶۴	۹۸	۰/۰۰۹

جدول ۵- نتایج آزمون t مستقل در مورد مقایسه منابع اعتماد به نفس ورزشی ورزشکاران انفرادی و گروهی

منابع اعتمادبه نفس ورزشی	آماره		
	t	d.f	P
تسلط	۱/۴۲	۹۸	۰/۱۵
نمایش بدنی	۲/۵۵	۹۸	۰/۰۱
آمادگی بدنی / ذهنی	۳/۰۶	۹۸	۰/۰۰۳
خود – نمایشی بدنی	۵/۲۸	۹۸	۰/۰۰۰
حمایت اجتماعی	۱/۱۴	۹۸	۰/۲۵
رهبری مربی	۱/۴۷	۹۸	۰/۱۴
تقلید	۰/۲۳	۹۸	۰/۸۱
آرامش محیطی	-۰/۱۸	۹۸	۰/۸۵
مطلوبیت اقتضایی	۳/۲۵	۹۸	۰/۰۰۲
اعتماد به نفس	۲/۸۹	۹۸	۰/۰۰۵

بحث و نتیجه گیری

[Downloaded from mail.isoedmag.ir on 2026-09-18]

هدف از انجام این تحقیق شناسایی و مقایسه منابع اعتماد به نفس ورزشی در ورزشکاران نخبه و غیر نخبه و بین ورزشکاران انفرادی و گروهی بوده است . نتایج این تحقیق نشان دادند که مهمترین منابع اعتماد به نفس ورزشکاران نخبه و غیر نخبه و رشته های انفرادی و گروهی شامل تسلط، آمادگی بدنی / ذهنی و حمایت اجتماعی هستند. در تحقیق ویلسون (۲۰۰۴) مهمترین منابع اعتماد به نفس ورزرشی آمادگی بدنی / ذهنی و نمایش توانایی بودند. نتایج بدست آمده نشان می دهد که از بین منابع اعتماد به نفس که توسط ویلی و همکاران (۱۹۹۸) معرفی شده اند ، ورزشکاران موردنظر به عوامل فردی ایجادکننده اعتماد به نفس بیشتر از عوامل محیطی مانند رهبری مربی، مطلوبیت اقتضایی ، آرامش محیطی و تقلید اهمیت می دهند.این موضوع همچنین نشان می دهد که در همه ورزشکاران صرفنظر از نوع رشته ورزشی و سطح نخبگی اهمیت منابع یکسان بوده اند و تفاوتی از این بابت وجود ندارد. از طرفی نتایج مقایسه ای نشان دادند که ورزشکاران نخبه نسبت به غیرنخبه و ورزشکاران رشته های انفرادی بیش از گروهی، منابع اعتماد به نفس ورزشی و کل اعتماد به نفس را در شرایط تمرینی خود بعنوان عوامل حمایت کننده مورد توجه قرار می دهند واین مسئله با یافته هایی که اعتماد به نفس ورزشکاران نخبه را بیشتر از غیر نخبه ذکر کرده بودند (شفیع زاده ۱۳۷۹، جونز، هانتون ، سواین ۱۹۹۴، هاردی ، جونز ، گلد ۱۹۹۶ ، هندشاین ۱۹۹۵) نیز موافقت دارد.این نتایج نشان می دهد که تفاوت میزان اهمیت منابع اعتماد به نفس ورزشی در دو گروه نخبه و غیر نخبه به ویژگی نخبگی مربوط می شود و شرکت در مسابقات متعدد موجب کسب تجارب رقابتی تحریک کننده و تغییراتی در عملکرد ورزشی در تعامل با نوع شخصیت ورزشکاران گردیده است. علاوه براین بنظر می رسد که تفاوت بین ورزشکاران انفرادی و گروهی مربوط به ماهیت تکلیف باشد. بدین معنی که شرکت در رشته های انفرادی و تحمل فشار رقابت بطور فردی سازگاری موثری را برای آنها بوجود آورده که موجب شده است تا با اتکای بیشتری به توانایی های خود در جهت ابراز شایستگی های خود از طریق نمایش توانایی ها و مهارت ها احساس فخر بیشتری داشته باشند و درنتیجه عوامل فردی و محیطی را بطور موثرتری برای افزایش اعتماد به نفس خود بکار گیرند. اگرچه مسئله ای که در این مقایسه گری قابل توجه است تفاوت در افتخارات بدست آمده در بین گروههای ورزشکاران انفرادی و گروهی می باشد که می تواند در این رابطه موثر باشد. بدین معنی که چون ورزشکاران انفرادی دارای مقام های کسب شده بیشتر و مهمتری بودند لذا نسبت به گروهی اعتماد به نفس بیشتری را نشان می دهند . همانگونه که اشاره شد و در تحقیقات مختلفی نیز ثابت گردید ، نخبگی یک عامل تعیین کننده در مورد رابطه بین اعتماد به نفس با عملکرد ورزشی می باشد.

منابع

[Downloaded from mail.isoedmag.ir on 2026-09-18]

۱- شفیع زاده ، بهرام ، امیرتاش (۱۳۷۹) مقایسه اعتماد به نفس ورزشی در بین ورزشکاران رشته های مشتزنی ، کشتی و وزنه برداری و رابطه آن با سابقه تمرینی ، پایان نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی .

۲- تقیان ، بهرام ، امیرتاش (۱۳۸۰) مقایسه مهارت های روانی والیبالیست های زن نخبه و غیرنخبه ، پایان نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی .

3-Davies.O,Armestrong.M(1989),**Psychological factors in competitive sport**, Falmer Press.

4- Dung Sung.S, Kang Heon.L(1994)," A comparative study of mental toughness between elite and non-elite athletes", **Korean Journal of Sport Sciences**,6,85-102.

5- Durtschis. k (1984), **Psychological characteristics of elite and non- elite Marathon Runners**, Thesis (M.S) International Institute for sport and Human performance.

6- Gill. D (1999), **Psychological Dynamics of sport and Exercise**, Human Kinetics.

7- Hardy & Jones & Gould (1996). **Understanding psychological preparation for sport. Theory** and practice of Elite Performers, Wiliam & Wilking publishers.

8- Handshine.M(1995),A **self-talk intervention program for enhancing figure skating performance** ,Thesis(M.S) ,University of North Carolina.

9- Johnson, D. R (1994), **self- efficacy of Male and Female Golfers and Differing ability levels**, Thesis(M. s), Spring field college.

10-Jones, G, Swain A (1995), Predispositions to Experience Deblititive and Facilitative Anxiety in Elite and non- elite performers, The sport psychologist, 9, 201-211.

11-Jones. G, Hantons. S, wain. A(1994), Intensity and Interpretation of Anxiety symptoms in Elite and Non – elite sports performers, Person, Ind, Diff, 17(5), 657-663.

12-Krane.V,Williams.J(1994),"Cognitive anxiety,somatic anxiety and confidence in track and field athletes",The impact of

[Downloaded from mail.isoedmag.ir on 2026-09-18]

gender,competitive level and task characteristics **,Internashnal .Journal. Sport. Psych,**25,203-217.

13- Oxendine., J. B (1968), **Psychology of Motor learning**, second edition. Prentice- hall publication.

14- Singer. R. N, Murphy. M, Tennant. L. K (1993), Handbook of Research on sport psychology, chapter 1, 13**, The International Society of sport psychology**.

15-Spink. K. S (1990), "Psychological Characteristics of Male Gymnasts": Differences Between Competitive levels, **Journal of sport sciences,** 8, 149-157.

18- Vealey. R. S, Hayashi. S. W, Garner- Homan. M, Giacobbi. P (1998), Sources of sport confidence: "Conceptualization and instrument development", **Journal of sport & Exercise Psychology**, 20, 54-80.

19-Wilson. R Sullivan. Ph, Myers, N, Feltz. D (2004). Sources of sport confidence of Master Athletes, JSEP, 26(3).

20-Wu. S. c (2000), A research in relationships of athletes goal orientation, "Perceived motivational climates and sport confidence", **Journal of sport& Exercise psychology**, 20, 50-80.

[Downloaded from mail.isoedmag.ir on 2026-09-18]