

تحلیل رگرسیونی اعتماد به نفس ورزشی و عملکرد اعضای تیم ملی تکواندو مردان در رویدادهای بین‌المللی

نصراله محمدی^{۱*}، حسن رضا ملکی مقدم^۲

۱- استادیار مدیریت ورزشی، دانشگاه پیام نور ۲- کارشناسی ارشد روانشناسی ورزشی، دانشگاه تهران

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۰۹/۰۱ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۱۲/۱۴

Regression analysis sport self-confidence and performance Men's taekwondo national team in international events

Nasrollah Mohammadi^{1*}, Hassan reza Maleki Moghadam²

1- Assistant Professor of Payame Noor university 2- Master in Sport Psychology Tehran university

Received: (2016/11/21)

Accepted: (2017/03/04)

Abstract

With the aim of the present study regression analysis of confidence and the performance of the national team members in the men's taekwondo international events. The population of this study, male Taekwondo Team Members and stored in the three categories of children, adolescents and adults, the number of 50 people were killed. Due to limited sample data, all statistical society as a whole, for example, the number of research. For achieve the research objectives of the questionnaires demographic information in addition to the individual, taekwondo performance in the past year also Measured and sport self-confidence questionnaire of 35 questions Vealey et al (1998) with seven subcomponent readiness, self-perception, experience, imitation, leadership coach, comfort, show the ability and support from others. Face and content validity of the questionnaire was approved by 15 of experts in sport management and sport psychology. Reliability of the questionnaire in a pilot study with 30 subjects with 0/87 Cronbach's alpha was calculated. In order to analyze the data, descriptive and inferential statistics including K-S, T single-sample and regression by SPSS software is used. Sports confidence as well as the ability to predict the performance of the national team members 35 % in the men's taekwondo in international events.

Keywords

Sport confidence, Regression analysis, Performance, Men's taekwondo national team.

چکیده

هدف از پژوهش حاضر تحلیل رگرسیونی اعتماد به نفس ورزشی و عملکرد اعضای تیم ملی تکواندو مردان در رویدادهای بین‌المللی بوده است. جامعه آماری تحقیق حاضر، اعضای اصلی و ذخیره تیم ملی تکواندو مردان در سه رده نوجوانان، نوجوانان و بزرگسالان، به تعداد ۵۰ نفر بود به دلیل محدود بودن نمونه آماری، همه جامعه آماری به‌طور کل شمار به عنوان نمونه تحقیق انتخاب شدند برای دستیابی به اهداف پژوهش، از پرسشنامه‌های اطلاعات فردی که علاوه بر کسب اطلاعات فردی عملکرد تکواندوکاران را در یک سال گذشته نیز می-سنجید و پرسشنامه اعتماد به نفس ورزشی ۳۵ سؤالی ویلی و همکاران (۱۹۹۸) با هفت زیرمؤلفه آمادگی، خود ادراکی، تجارب تقلیدی، رهبری مربی، آسایش محیطی، نمایش توانایی و حمایت از دیگران استفاده شد. روایی صوری و محتوایی پرسشنامه به تأیید ۱۵ تن از متخصصین مدیریت ورزشی و روانشناسی ورزشی رسید. پایایی پرسشنامه نیز در یک آزمون مقدماتی با ۳۰ آزمودنی و با آلفای کرونباخ ۰/۸۷ محاسبه شد. به منظور تجزیه و تحلیل اطلاعات جمع‌آوری شده از روش‌های آمار توصیفی و استنباطی از جمله کلموگروف - اسمیرنف T تک نمونه‌ای و رگرسیون با کمک نرم افزار SPSS استفاده شده است. نتایج پژوهش نشان داد که اعتماد به نفس ورزشی و عملکرد اعضای تیم ملی تکواندو مردان در رویدادهای بین‌المللی در سطح مطلوب قرار داشته و بین اعتماد به نفس ورزشی و عملکرد این افراد ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین اعتماد به نفس ورزشی قابلیت پیش بینی ۳۵٪ عملکرد اعضای تیم ملی تکواندو مردان را در رویدادهای بین‌المللی دارد.

واژه‌های کلیدی

اعتماد به نفس ورزشی، تحلیل رگرسیونی، عملکرد، تیم ملی تکواندو مردان.

* نویسنده مسئول: نصراله محمدی

E-mail: n_msport@yahoo.com

*Corresponding Author: Nasrollah Mohammadi

مقدمه

با توجه به تکامل اعجاب‌انگیز روش‌های بدن‌سازی و شیوه‌های تمرین مهارت و کاهش فاصله قهرمانان جهان و المپیک به چند هزارم ثانیه و یا چند میلیمتر، به نظر می‌رسد تفاوت عملکرد قهرمانان بیش از هر زمان دیگری به آمادگی روانی آنان مربوط می‌باشد (۲۶). همه مربیان ورزشی با مرور حافظه خود می‌توانند لحظاتی را در مسابقات ورزشی به یاد بیاورند که ورزشکار با وجود آمادگی کامل جسمانی و فنی، به علت شرایط نامناسب روانی، از ارائه بهترین عملکرد خود ناکام مانده است. آمادگی روانی مطلوب^۱ مفهومی گسترده می‌باشد که لازمه چندین مهارت و راهبرد مهم است؛ این مهارت‌ها ابزارهای روانشناختی‌اند که در افزایش عملکرد ورزشکاران مؤثر می‌باشند (۲۲). افرادی که با مهارت‌های روانی تجهیز شده‌اند، بهتر می‌توانند تمرکز کنند و از اعتماد به نفس بیشتری برخوردارند؛ علاوه بر این، کارایی ذهنی آنها افزایش می‌یابد و کمتر دچار هیجان می‌شوند (۱۷). در تقسیم‌بندی کلی، مهارت‌های روانی به سه دسته مهارت‌های روانی پایه، مهارت‌های روانی جسمانی و مهارت‌های شناختی تقسیم می‌شوند، مهارت‌های روانی پایه خود شامل اعتماد به نفس، تعیین هدف و التزام می‌باشد که اعتماد به نفس به عنوان مهم‌ترین شاخص ادراک خویشتن در روانشناسی ورزشی محسوب می‌شود، این سه به این دلیل پایه نام گرفته‌اند که تا زمانی که این ویژگی‌ها در ورزشکاری تثبیت نگردد، سایر مهارت‌های روانی به حد تکامل نخواهند رسید (۱۹). اعتماد به نفس یک فرد، به نحوه‌ی احساس او درباره‌ی من خویشتنش بستگی دارد، نوعی نگرش که به فرد اجازه می‌دهد دیدگاه واقعی و مثبتی نسبت به خود داشته، به توانایی‌های خود اعتماد کند و احساس کنترل بر زندگی داشته باشد. در واقع اعتماد به نفس، توانایی مورد انتظار شخص برای تسلط بر چالش‌ها و غلبه بر موانع و مشکلات است. اشخاص مطمئن به خود، کسانی هستند که اطمینان دارند و می‌توانند حوادث را بر اساس خواسته‌های خویش کنترل کنند (۱).

اعتماد به نفس امید به انجام کار نیست، بلکه انتظار واقع‌گرایانه‌ی انجام عمل می‌باشد، آن چیزی نیست که ورزشکاران همیشه به دیگران می‌گویند که انجام خواهند

داد، بلکه افکار درونی ورزشکاران است درباره اینکه توانایی انجام دادن آن کار را دارا می‌باشند (۱۶).

اعتماد به نفس گرایشی است که ورزشکاران موفق، افزون بر تمایل به انتظار عملکرد کیفی مطلوب در رویدادهای ورزشی، با خود به محیط ورزشی می‌آورند (۳).

مطالعه‌ی نقش و کارکرد عوامل روانشناختی و شخصیتی در موفقیت ورزشکاران در کسب نتایج مطلوب ورزشی، یکی از زمینه‌هایی است که علاقه و توجه پژوهشگران را به خود جلب کرده است. روشن ساختن چگونگی تعامل بین اثر هر رشته‌ی ورزشی خاص با ویژگی‌های روانی، کمک بزرگی به این امر مهم خواهد کرد (۱۸).

مدل مفهومی اعتماد به نفس ورزشی بر اساس چارچوب - های نظری گریفین، ویلی و به ویژه نظریه‌ی بندورا شکل گرفته است. این مدل پیش‌بینی می‌نماید که فرهنگ سازمانی، برنامه و خصوصیات ورزشکار، بر منابع و رفتار تاثیرگذار است و بین منابع اعتماد به نفس ورزشی و رفتار ورزشکاران، ارتباط دو طرفه‌ای وجود دارد، خرده مقیاس‌های تسلط، ابراز توانایی، آمادگی بدنی و روانی، خودابرازی بدنی، حمایت اجتماعی، رفتار رهبری مربی، تجارب غیرمستقیم، آرامش محیطی و موقعیت مطلوب، منابع اعتماد به نفس ورزشی و مؤلفه‌های عملکرد رفتاری ورزشکار می‌باشند (۶). ویس و همکاران (۲۰۰۸) به نقل از قدس میر حیدری و همکاران (۱۳۸۹) در تحقیق خود افرادی را که دست کم دو سال مداوم ورزش‌های هوازی انجام داده‌اند را با غیر ورزشکاران مقایسه و بیان داشته‌اند که انجام تمرینات جسمی مداوم به دلیل عادت به تمرین منظم و به دست آوردن پیروزی و رسیدن به هدف و همچنین قوی‌تر شدن عضلات، می‌تواند اعتماد به نفس و عزت نفس را افزایش دهد (۱۰). پیتر^۲ و همکاران (۲۰۰۶)، در تحقیقی اظهار داشته‌اند که برخورداری از ویژگی‌های رفتاری مثبت از قبیل توانایی کنترل تنش‌ها و هیجانات منفی در رویدادهای حساس، دارا بودن سطح انگیزش مطلوب و همچنین اعتماد به نفس بالا، مهم‌ترین عوامل مؤثر بر موفقیت تکواندوکاران جوان در رویدادهای حساس می‌باشند (۲۰).

ربکا^۳ و همکاران (۲۰۰۶) در بررسی حالات و عملکرد کاراته‌کاهای جوان مالزیایی بیان داشته‌اند که مردان برنده نسبت به هم‌تایان خود دارای اعتماد به نفس بالاتر و

1 . Psyching-up

2 . Pieter

3 . Rebecca

ورزش، به صورت کاربردی در جلسات تمرین و با ارزیابی نامحسوس خلق و خوی ورزشکاران پراسترس و تبدیل آن به خلقیات مثبت، نقش چشم‌گیری در بهبود اعتماد به نفس و اثربخشی ورزشکاران داشته باشند (۷). در تحقیق زارع‌زاده و همکاران (۱۳۹۳) بین اعتماد به نفس ورزشی و انواع آن (به جز مؤلفه قابلیت انعطاف)، با انگیزش کل، انگیزش درونی و انگیزش بیرونی، رابطه مثبت و معناداری گزارش شده است (۲۷).

اورنسل^۲ و همکاران (۲۰۱۴) در بررسی ارتباط سطوح اهداف و سطح لیگ آماتور و حرفه‌ای فوتبال ترکیه با میزان اعتماد به نفس، بیان داشته‌اند که تفاوت قابل توجهی میان سطح ورزش و میزان اعتماد به نفس وجود دارد و بازیکنان فوتبال حرفه‌ای نسبت به آماتور از اعتماد به نفس بالاتری برخوردار می‌باشند (۸). ورزشکارانی که نمره‌ی بالایی در نگرانی از اشتباهات به دست آورده‌اند، اضطراب و تفکر منفی بیشتری قبل از رقابت، اعتماد به نفس پایین‌تر در ورزش، مشکل بیشتر در تمرکز و همچنین واکنش‌های منفی به اشتباهات دارند. از طرفی ورزشکارانی که در رقابت‌ها بیشتر شکست را تجربه کرده بودند، اعتماد به نفس پایین‌تری در زمینه‌های ورزشی نشان دادند (۱۳). هازریل^۳ و همکاران (۲۰۱۶) در تحقیقی با عنوان جو انگیزشی، اعتماد به نفس و درک از موفقیت دانشجویان ورزشکار دانشگاه ساینس مالزی، بیان داشته‌اند که اعتماد به نفس به عنوان واسطی قدرتمند بر عوامل جو انگیزشی و درک از موفقیت عمل می‌نماید و افزایش جو انگیزشی و درک از موفقیت، به افزایش اعتماد به نفس ورزشکاران منجر می‌شود (۱۲).

تیم و لیو^۴ (۲۰۰۳) در بررسی تأثیر نسبی اضطراب شناختی و اعتماد به نفس بر عملکرد ورزشی، بیان داشته‌اند که اضطراب شناختی بر عملکرد ورزشی دارای اثری معنادار و منفی و بر اعتماد به نفس دارای اثری معنادار و مثبت می‌باشد (۲۴). کیت^۱ و همکاران (۲۰۰۷) در بررسی منابع و انواع اعتماد به نفس در ورزشکاران زن و مرد موفق سطوح جهانی، نه‌گزینه آمادگی جسمانی، کسب موفقیت در عملکرد، مربیگری، عوامل ذاتی، حمایت اجتماعی، تجربه، مزیت رقابتی، خودآگاهی و تعهد را به عنوان منابعی که در ایجاد و بروز اعتماد به نفس مؤثر می‌باشند، معرفی کردند

اضطراب شناختی و جسمانی، پایین‌تری بوده‌اند (۲۱). سلیا^۱ و همکاران (۲۰۱۳) با بررسی وضعیت اقتصادی و اجتماعی (محل اقامت، سطح تحصیلات، شغل و درآمد) والدین ۳۶۴ ورزشکار جوان و ارتباط آن با انگیزه و اعتماد به نفس این ورزشکاران، بیان داشته‌اند که ادراک حمایت پدر و مادر با انگیزه و اعتماد به نفس ورزشکاران رابطه‌ای مستقیم و افزایشی دارد و موجب بهبود عملکرد ورزشکاران می‌شود (۵).

بهرام و شفیخ‌زاده (۱۳۸۱) در مقایسه اعتماد به نفس ورزشی ورزشکاران رشته‌های مشت‌زنی، کشتی و وزنه برداری و همبستگی آن با نخبگی و سابقه تمرین، بیان داشته‌اند که اعتماد به نفس صفتی ورزشی و اعتماد به نفس حالتی ورزشی ورزشکاران نخبه به‌طور معناداری بیشتر از ورزشکاران غیرنخبه است؛ همچنین بین سابقه تمرینی با اعتماد به نفس صفتی ورزشی، حالتی ورزشی و خود اعتماد به نفس ورزشی، رابطه وجود دارد و برتری فنی و مهارتی، مقام‌های اکتسابی و صرف ساعات زیاد برای تمرین، موجب افزایش اعتماد به نفس ورزشکاران در صحنه ورزش می‌شود (۴). علیزاده و همکاران (۱۳۹۳) نیز بیان داشته‌اند که برخورداری از سطح بالایی از مهارت‌های روانی، به بازیکنان لیگ برتر فوتبال کمک کرد تا بهتر با موقعیت‌های استرس‌زا که در ورزش اتفاق می‌افتد، کنار بیایند و با افزایش اعتماد به نفس و دیگر مهارت‌های روانی، با عوامل روانی مضر مانند استرس و اضطراب به خوبی مقابله کنند و در نهایت احتمال بروز آسیب را کاهش دهند (۲).

جانگ^۱ و همکاران (۲۰۰۰) در ارتباط با فوتبالیست‌های حرفه‌ای نشان دادند که داشتن عملکرد جسمانی عالی و داشتن مهارت‌های روانی در سطح بالا، برای عملکرد مناسب لازم است. به نظر آنان ورزشکارانی که سطوح عملکرد متفاوتی دارند، احتمالاً سطوح مهارت‌های روانی متفاوتی نیز دارند (۱۴). اصفهانی و همکاران (۱۳۹۱) در بررسی تأثیر ویژگی‌های رفتاری و آشفتگی قبل از مسابقه بر اعتماد به نفس و موفقیت ورزشکاران انفرادی نخبه، بیان داشته‌اند که رابطه معنادار و منفی بین اعتماد به نفس با آشفتگی و خلق و خوی ورزشکاران انفرادی وجود دارد و مر بیان می‌توانند ضمن بهره‌گیری از یافته‌های روانشناسی

5. Tim&Lew
6. Kate

1. Celia
2. Junge
3. Evrensel
4. Hazril

با توجه به تحقیقات اشاره شده، هدف از انجام این پژوهش تحلیل رگرسیونی اعتماد به نفس ورزشی و عملکرد اعضای تیم ملی تکواندو مردان در رویدادهای بین‌المللی می‌باشد و محقق در صدد است به این سؤال اصلی پاسخ گوید که آیا اعتماد به نفس تکواندوکاران تیم ملی مردان می‌تواند عاملی پیش‌بینی‌کننده جهت موفقیت عملکرد این افراد محسوب شود؟

روش تحقیق

پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی بوده و به صورت میدانی انجام شده است. جامعه آماری تحقیق حاضر اعضای اصلی و ذخیره‌ی تیم ملی تکواندو مردان در سه رده نونهالان، نوجوانان و بزرگسالان، به تعداد ۵۰ نفر بود. به دلیل محدود بودن نمونه آماری، همه جامعه آماری به‌طور کل شمار، به عنوان نمونه تحقیق انتخاب شدند. برای دستیابی به اهداف پژوهش، از پرسشنامه‌های اطلاعات فردی که علاوه بر کسب اطلاعات فردی عملکرد تکواندوکاران را در یک سال گذشته نیز می‌سنجید و پرسشنامه اعتماد به نفس ورزشی ۳۵ سؤالی ویلی و همکاران (۱۹۹۸) با هفت زیر مؤلفه آمادگی، خود ادراکی، تجارب تقلیدی، رهبری مربی، آسایش محیطی، نمایش توانایی و حمایت از دیگران استفاده شد. روایی صوری و محتوایی پرسشنامه به تأیید ۱۵ تن از متخصصین مدیریت ورزشی و روانشناسی ورزشی رسید. پایایی پرسشنامه نیز در یک آزمون مقدماتی با ۳۰ آزمودنی و با آلفای کرونباخ ۰/۸۷ محاسبه شد. به منظور تجزیه و تحلیل اطلاعات جمع‌آوری شده از روش‌های آمار توصیفی مانند شاخص‌های مرکزی، درصد و جدول توزیع فراوانی و روش‌های آماری استنباطی از جمله کلموگروف - اسمیرنوف، T تک نمونه‌ای، t و رگرسیون با کمک نرم‌افزار SPSS استفاده شد. شایان ذکر است نتایج تحلیل آزمون کلموگروف اسمیرنوف نشان داد $Z=0/۹۷۳$ و سطح معناداری ۰/۱۲۳ که بیانگر طبیعی بودن توزیع داده‌ها بوده است؛ لذا در تحلیل داده‌ها از روش‌های آماری پارامتریک استفاده شد.

یافته‌های تحقیق

یافته‌های توصیفی نشان داد که ۱۵ نفر از نمونه‌ها در رده سنی نونهالان، ۱۷ نفر در رده سنی نوجوانان و ۱۸ نفر در رده سنی جوانان و بزرگسالان قرار دارند. همچنین یافته‌ها نشان

(۱۵). شلدون^۱ و همکاران (۲۰۰۴) نیز ویژگی‌های روانی لازم قهرمانان ورزشی جهت عملکرد و نمایش قابل قبول را در اعتماد به نفس بالا و برتر، انگیزش مناسب، تمرکز، تصویر ذهنی مثبت از مسابقه و رقابت و تعهد عنوان می‌دارند (۲۳).

جعفری و همکاران (۱۳۸۶) در مقایسه برخی مهارت‌های روانی تکواندوکاران زن برتر و غیر برتر، پایین‌تر بودن مهارت انگیزش و بالاتر بودن مهارت‌های تمرکز و تصویرسازی ذهنی در افراد برتر را تأکید کرده‌اند، اما در دیگر مهارت‌های روانی از جمله اعتماد به نفس، میان افراد برتر و غیر برتر تفاوت معناداری مشاهده نشد (۱۳). گابریل^۲ و همکاران (۲۰۱۶) تمرین مهارت‌های روانی مانند اعتماد به نفس، انگیزختگی، تنظیم اضطراب، تصویرسازی ذهنی و تمرکز و آرامش را باعث بهبود عملکرد ورزشکاران عنوان کرده‌اند (۹). دولت‌آبادی و همکاران (۱۳۸۶) در بررسی منابع پیش‌بینی‌کننده اعتماد به نفس ورزشی در سطح عملکرد دختران ژیمناست در مقاطع ابتدایی، راهنمایی و متوسطه، بیان داشته‌اند که منبع موقعیت مطلوب در هر سه مقطع، پیش‌بینی‌کننده‌ی سطح عملکرد دختران ژیمناست بود؛ اما حمایت اجتماعی در مقطع ابتدایی و خودابرازی بدنی و رفتار رهبری مربی در مقطع راهنمایی، از منابع پیش‌بینی‌کننده‌ی سطح عملکرد دختران ژیمناست بودند (۶). ضمناً یافته‌های پژوهش آنان از مدل مفهومی اعتماد به نفس ورزشی ویلی و همکاران حمایت نمود (۲۵). قربانعلی‌زاده قاضیانی و همکاران (۱۳۸۸) در بررسی رابطه اعتماد به نفس ورزشی و موفقیت در مسابقات وزنه‌برداری، بیان داشته‌اند که بین گروه نخبه و غیرنخبه اختلاف معناداری در سطوح اعتماد به نفس، مقام کسب‌شده و تعداد وزنه‌های مهارشده، با برتری وزنه‌برداران نخبه مشاهده شد؛ اما هیچ همبستگی معناداری میان سطوح اعتماد به نفس ورزشی و ابعاد آن با عوامل موفقیت در مسابقات وجود نداشت. با توجه به نتایج تحقیق، اگرچه رابطه‌ای میان اعتماد به نفس ورزشی و عوامل موفقیت در مسابقه یافت نشد، اما مشاهده شد که ورزشکاران نخبه سطوح اعتماد به نفس بالاتر و معناداری نسبت به گروه غیرنخبه داشتند، هم در مقام کسب‌شده و هم در تعداد وزنه‌های مهارشده به‌طور معناداری برتر از گروه غیرنخبه بودند. بنابراین، اعتماد به نفس، وجه تمایز بین ورزشکاران نخبه و غیرنخبه یا به عبارتی موفق و ناموفق می‌باشد (۱۱).

تحلیل رگرسیونی اعتماد به نفس ورزشی و عملکرد اعضای تیم ملی تکواندو مردان در رویدادهای بین المللی

داد میانگین فعالیت نمونه‌ها در تکواندو ۷ سال و میانگین حضور در تیم ملی و اردوهای تیم ملی ۴ سال است.

جدول ۱. نتایج آزمون تی تک گروهی برای بررسی سطح عملکرد اعضای تیم ملی مردان ایران در رویدادهای بین‌المللی

مقدار آزمون: ۵								
متغیر	تعداد	میانگین	انحراف معیار	خطای معیار میانگین	t	درجه آزادی	تفاوت میانگین‌ها	سطح معناداری
سطح عملکرد بازیکنان تیم ملی مردان تکواندو ایران در رویدادهای بین‌المللی	۵۰	۸۰۲۲	۱۰۳۱	۰۰۵۷	۹۰۳۲۹	۴۹	۳۰۲۲	۰۰۰۱

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد با توجه به اینکه $p \leq 0/05$ و مقدار t محاسبه شده مثبت است، بین میانگین امتیاز عملکرد تکواندوکاران تیم ملی مردان ایران در مسابقات بین‌المللی در حد مطلوب قرار دارد.

جدول ۲. نتایج آزمون تی تک گروهی برای بررسی سطح اعتماد به نفس ورزشی اعضای تیم ملی پسران ایران

مقدار آزمون: ۴								
متغیر	تعداد	میانگین	انحراف معیار	خطای معیار میانگین	t	درجه آزادی	تفاوت میانگین‌ها	سطح معناداری
اعتماد به نفس ورزشی اعضای تیم ملی تکواندو مردان ایران	۵۰	۴۰۹۱	۱۰۲۷	۰۰۶۱	۵۰۳۲۹	۴۹	۰۰۹۱	۰۰۰۱

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد با توجه به اینکه $p \leq 0/05$ و مقدار t محاسبه شده مثبت است، بین میانگین امتیاز سطح اعتماد به نفس اعضای تیم ملی تکواندو مردان ایران و مقدار آزمون، از نظر آماری تفاوت معناداری وجود دارد. لذا با اطمینان ۹۵٪ می‌توان نتیجه گرفت که اعتماد به نفس اعضای تکواندوکار تیم ملی پسران ایران در حد مطلوب قرار دارد.

جدول ۳. مدل رگرسیونی

R	r ²	خطای استاندارد برآورد	مقدار دوربین واتسن
۰۰۵۹	۰۰۳۵	۰۰۰۱	۱۰۷۸

جدول ۴. رگرسیون تک متغیری جهت پیش‌بینی عملکرد اعضای تیم ملی تکواندو مردان ایران در مسابقات بین‌المللی از طریق اعتماد به نفس ورزشی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	میزان F	سطح معنی‌داری
رگرسیون	۷۰۲۱	۱	۷۰۲۱	۸۰۷۵۲	۰۰۰۱
باقیمانده	۳۹۰۳۴۸	۴۸	۰۰۹۵۰		
مجموع	۴۶۰۵۵۶	۴۹			

جدول ۵. ضرایب رگرسیونی مرتبط با پیش‌بینی عملکرد مردان تکواندوکار تیم ملی ایران در مسابقات بین‌المللی از طریق اعتماد به

نفس ورزشی

متغیر ملاک	متغیر پیش‌بینی	میزان B	ضریب بتا	t	سطح معنی‌داری
عملکرد مردان تکواندوکار تیم ملی در مسابقات بین‌المللی	اعتماد به نفس ورزشی	۰.۳۵	۰.۴۸	۶.۳۹۴	۰.۰۰۱

نتایج جدول ۴ و ۵ نشان می‌دهد که با توجه به ضرایب رگرسیونی تک متغیری می‌توان مطرح نمود که ارتباط مثبت معناداری میان اعتماد به نفس ورزشی و عملکرد اعضای تیم ملی تکواندو مردان ایران در مسابقات بین‌المللی مشاهده می‌شود؛ بدین ترتیب که با افزایش میزان سطح اعتماد به نفس ورزشی، عملکرد مردان تکواندوکار تیم ملی ایران در مسابقات بین‌المللی نیز افزایش می‌یابد. همچنین اعتماد به نفس ورزشی مردان تکواندوکار تیم ملی ایران قابلیت پیش‌بینی ۳۵٪ عملکرد آنها را در مسابقات بین‌المللی دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر تحلیل رگرسیونی اعتماد به نفس ورزشی و عملکرد اعضای تیم ملی تکواندو مردان در رویدادهای بین‌المللی بود. نتایج تحقیق نشان از تأثیر مثبت معنادار اعتماد به نفس ورزشی بر عملکرد اعضای تیم ملی تکواندو مردان ایران در مسابقات بین‌المللی دارد؛ بدین ترتیب که با افزایش میزان سطح اعتماد به نفس ورزشی، عملکرد تکواندوکاران تیم ملی ایران در مسابقات بین‌المللی نیز افزایش می‌یابد. همچنین اعتماد به نفس ورزشی مردان تکواندوکار تیم ملی ایران، قابلیت پیش‌بینی ۳۵٪ عملکرد آنها را در مسابقات بی‌المللی دارا می‌باشد، در واقع نتایج حکایت از آن دارد هنگامی که یک تکواندوکار تیم ملی مردان به توانایی‌هایش در بکارگیری مهارت‌های بدنی، روانی و شناختی، اعتماد مناسبی داشته باشد، احتمال اینکه عملکردش منجر به موفقیت و نتایج مطلوب گردد، بیشتر می‌شود. این نتایج با یافته‌های پیترو و همکاران (۲۰۰۶) که دارا بودن سطح انگیزش مطلوب و همچنین اعتماد به نفس بالا را مهم‌ترین عوامل مؤثر بر موفقیت تکواندوکاران جوان در رویدادهای حساس نام برده‌اند (۲۰)، ربکا و همکاران (۲۰۰۶) که بیان داشته‌اند مردان کاراته‌کای برنده، نسبت به هم‌تایان خود دارای اعتماد به نفس بالاتر بوده‌اند (۲۱)، هازریل و همکاران (۲۰۱۶) که از اعتماد به نفس به عنوان واسطی قدرتمند جهت درک از موفقیت نام برده‌اند (۱۲)،

تیم و لیو (۲۰۰۳) که اعتماد به نفس را دارای اثری معنادار بر عملکرد بیان داشته‌اند (۲۴)، شلدون و همکاران (۲۰۰۴) که ویژگی‌های روانی لازم قهرمانان ورزشی جهت عملکرد و نمایش قابل قبول را در اعتماد به نفس بالا و برتر می‌دانند (۲۳) و گابریل و همکاران (۲۰۱۶) که تمرین مهارت‌های روانی مانند اعتماد به نفس را باعث بهبود عملکرد ورزشکاران عنوان کرده‌اند (۹) همسو می‌باشد. اگرچه تعداد زیادی از تحقیقات به ارتباط و تأثیر مثبت اعتماد به نفس و عملکرد اشاره داشته‌اند، اما تعدادی نیز بوده‌اند که به عدم تفاوت معنادار و تأثیر منجر شده‌اند؛ در مطالعات جعفری و همکاران (۱۳۸۶) در مقایسه‌ی برخی مهارت‌های روانی تکواندوکاران زن برتر و غیربرتر، در برخی از مهارت‌ها از جمله اعتماد به نفس، میان افراد برتر و غیر برتر تفاوت معناداری مشاهده نشد (۱۳). بهرام و شفیع‌زاده (۱۳۸۱) نیز میان وزنه‌برداران نخبه و غیرنخبه از لحاظ خرده‌مقیاس‌های اعتماد به نفس، تفاوت معناداری را گزارش نکرده‌اند (۴)، همچنین در مطالعات قربانعلی‌زاده قاضیانی و همکاران (۱۳۸۸) نیز هیچ‌گونه همبستگی معناداری میان سطوح اعتماد به نفس ورزشی و ابعاد آن، با عوامل موفقیت وزنه‌برداران نخبه و غیرنخبه گزارش نشده است (۱۱). با توجه به نتایج همسو و ناهمسو، این نکته باید مورد توجه واقع شود که اعتماد به نفس، مسیر دستیابی ورزشکار را برای رسیدن به اهدافی که برای آن تلاش می‌کند تسهیل کرده و شرط لازم برای آن می‌باشد، اما شرط کافی نیست، همان گونه که در مقدمه نیز بیان شد، اعتماد به نفس مطلوب، مهم‌ترین مهارت روانی مؤثر بر کیفیت عملکرد می‌باشد، اما مهارت‌های روانی دیگری همچون انگیزش، اضطراب و هدف‌گزینی و غیره نیز مؤثر می‌باشند، همان‌طور که بین سطح مهارت جسمانی افراد تفاوت وجود دارد، ممکن است سطح مهارت در تمرکز و ایجاد تصاویر واضح و کنترل‌شده نیز گوناگون باشد، که این موارد در موفقیت ورزشکار در مسابقات نمود پیدا می‌کند. رشته تکواندو از جمله رشته‌هایی است که ورزشکار باید در هنگام مسابقه با تمرکز بسیار زیاد

ضمن بهره‌گیری از یافته‌های روانشناسی ورزشی به صورت کاربردی، در جلسات تمرین و با ارزیابی نامحسوس خلق و خوی ورزشکاران ناامید، ریسک‌ناپذیر، مضطرب و پراسترس و تعدیل تدریجی ضعف‌های آنان و تبدیل آن به خلیات و توانایی‌های مثبت، میزان خودباوری و اعتماد به نفس و اثربخشی ورزشکاران را بهبود بخشند. یکی از عناصر کلیدی جهت موفقیت‌های ورزشی، ارتباط بین مربی و شاگردان یا بازیکنان است، مربی و بازیکنان کاملاً با یکدیگر در تعامل می‌باشند و بیشتر این مسیر ارتباطی را مربی فراهم می‌سازد، در واقع مربیان رهبران تیم هستند و باید محیطی را فراهم سازند که در آن شاگردان به صورت همه‌جانبه رشد کنند و با انگیزش و اعتماد به نفس لازم برای دستیابی به اهداف مورد نظر گام بردارند.

بر کوچک‌ترین حرکت حریف دقت داشته باشد، تا بتواند در فرصت مناسب فنون حمله را اجرا کند و امتیاز بگیرد و با هر اجرای فنی حریف، فنون دفاعی و ضدحمله را به کار گیرد، تا مانع امتیاز گرفتن وی شود؛ لذا علاوه بر مهارت روانی اعتماد به نفس، تمرکز بالا و همچنین انجام تمرینات تصویرسازی جهت افزایش قدرت پیش‌بینی و بالا بردن سرعت عمل و عکس‌العمل به هنگام رقابت، بر عملکرد مطلوب تکواندوکاران اثر دارد (۱۳)؛ البته این عدم همخوانی می‌تواند به علت استفاده از ابزارهای مختلف برای ارزیابی عوامل روانی، رشته ورزشی نمونه‌های تحقیق، سطح ورزشکاران، رده سنی ورزشکاران، عوامل فرهنگی و اجتماعی پیرامون مسابقات و تمرین ورزشکاران و سایر عوامل اثرگذار بر روند اجرای تحقیق باشد.

نتایج آزمون تی تک گروهی برای بررسی سطح عملکرد اعضای تیم ملی تکواندو مردان ایران در رویدادهای بین المللی نشان داد که عملکرد این افراد در حد مطلوب قرار دارد، با توجه به سابقه ۷ ساله فعالیت و ۴ سالیه عضویت در تیم ملی، این تجربه حضور و تمرین مستمر می‌تواند خود عاملی جهت بهبود اعتماد به نفس و عملکرد باشد. نتایج تحقیقات ویس و همکاران (۲۰۰۸) به نقل از قدس میر حیدری و همکاران (۱۳۸۹) نیز بر این موضوع حکایت دارد؛ در تحقیقات آنها افرادی که دست کم دو سال مداوم ورزش های هوازی انجام داده‌اند در مقایسه با غیر ورزشکاران، به دلیل عادت به تمرین منظم و به‌دست آوردن پیروزی و رسیدن به هدف و همچنین قوی‌تر شدن عضلات، اعتماد به نفس بیشتری داشته‌اند (۱۰)؛ همچنین بهرام و شفیع‌زاده (۱۳۸۱) در تحقیق خویش بیان داشته‌اند که بین سابقه تمرینی با اعتماد به نفس صفتی ورزشی، حالتی ورزشی و خود اعتماد به نفس ورزشی رابطه وجود دارد و برتری فنی و مهارتی، مقام‌های اکتسابی و صرف ساعات زیاد برای تمرین، موجب افزایش اعتماد به نفس ورزشکاران در صحنه ورزش می‌شود (۴). مطابق با نتایج حاصل از پژوهش حاضر و بازنگری سایر تحقیقات، به نظر می‌رسد باورهای مطلوب ورزشکاران از خودشان، بر قصد و نیت ورزشی آنان اثر می‌گذارد و باعث بهبود کیفیت عملکرد آنان می‌شود. بنابراین اعتماد به نفس از جمله مهم‌ترین مؤلفه‌های اثرگذار بر عملکرد تکواندوکاران می‌باشد که باید به بهترین شکل زمینه‌های پرورش و تقویت آن توسط مربیان و مسئولین مربوطه در تیم ملی تکواندو مردان ایجاد شود و مربیان

منابع

1. Abdolalizadeh, Jafar. Prediction confident young wrestlers sporting elite of confidence .Mashhad, Ferdowsi University, Faculty of Physical Education, Master's Thesis, 2010. [Persian]
2. Alizadeh, Mohammad Hossein ; Khabiri, Mohammad; Biglar, Karim. Evaluate the relationship between psychological skills Tehran Iranian Premier League team soccer players with injuries. Journal of Sport Medicine, Volume 6, Number 2, Winter 2015:89 -102. [Persian]
3. Anshel, Mark H. Sport Psychology: From Theory to Practice, translated by Ali Asghar Masdoodd, Tehran, Ettelaat, Second Edition, 2006.
4. Bahram, Abbas ; Shafiezadeh, Mohsen. Compare Sport confidence in athletes, boxing, wrestling and weightlifting and its correlation with the elite and workout history. Journal of Sport Sciences, Volume 1, Number 1, spring 2002:111 -122. [Persian]
5. Celia , Marcen; Fernando, Gimeno; Carlos G, Meza . Self-Confidence in Youth Competitive Sport. Social and Behavioral Sciences 82 , 2013: 750 – 754.
6. Dowlat Abadi, Leyla; Bahram, Abbas; farokhi, Ahmed. Sports predictor of confidence in the performance of gymnast girl in elementary, middle and high. Olympic Journal, Vol. 15, No. 3, 39, Fall 2007: 81-93. [Persian]
7. Esfahani; Nooshin. Ghezsofloo, Hamidreza; Mostafaloo, Ali. The impact of behavioral characteristics and confusion before the race on confidence and individual elite athletes' success. Motor sports management research and science, second year, No3, Winter 2013:117 -128. [Persian]
8. Evrensel ,Hepera; Sefer ,Yolacanb;Serdar, Kocaeksia. The Examine Goal Orientation and Sports Self Confidence Level of Soccer Players. Procedia - Social and Behavioral Sciences 159, 2014: 197 – 200.
9. Gabriela, Frischknecht; Andrea D, Pesca; Roberto M, Cruz. Adaptation and Validation of Sport-Confidence Measure to Gymnasts and Football Players. Psico-USF, Bragança Paulista, v. 21, n. 3.2016: 539-549.
10. Ghods Mir Heydari, Sayed Fazlollah; Takalli, Hamyla; Abdollahi, Morteza; Gharayaq Zandi,Hasan; Mashhori, Marzieh; Ghods Mir Heydari, Sanam Begum. Comparing the relationship between self-esteem and physical fitness of students at Tehran University, learning and development of motor sport magazine, Issue 5, Summer 2010:85 -100. [Persian]
11. Ghorbanalizadeh Ghaziani,Fatemeh; Tayyebi, Seyed Morteza; hemeyattalab, Rasool. The relationship between physical self-esteem and success in sport Journal of Sport Management and motor behavior, Volume 5, Issue 10, Autumn and Winter 2009:21 -31. [Persian]
12. Hazril I, Ibrahim; Amar H, Jaafar; Muhammad A, Mohd Kassim; Aerni, Isab. Motivational Climate, Self-Confidence and Perceived Success among Student Athletes. Available online at www.sciencedirect.com. Procedia Economics and Finance 35, 2016: 503 – 508.
13. Jafari, Akram; Moradi, Mohammad Reza; Rafienia, parvin. Comparison of some top female taekwondo athletes and non-dominant mental skills. Olympic Journal, Vol 15 No. 1, 37, Spring 2007: 113-123. [Persian]
14. Junge. A; Dvorak J; Rosch D; Graf-Baumann T; Chomiak J; Peterson, L. Psychological and Sport-specific Characteristics of Football Players. The American Journal of Sports Medicine, 28 (5),2000: 22- 28.
15. Kate, Hays ; Ian, Maynard ; Owen, Thomas ; Mark, Bawden. Sources and Types of Confidence Identified by World Class Sport Performers. Journal of Applied Sport Psychology, 19, 2007: 434-456.
16. Martenez, Rainer. Coaches Guide To Sports psychology, translated by Mohammad Khabiri, Tehran, Bamdad Ketab, press 8, 2015.
17. Mirzaee, Bahman; Rahmaninia, Farhad; Baradar, Farshad. Comparing the profile of the national youth teams and adult wrestler's mental skills in both freestyle and Greco-discipline. Journal of motion, Issue 34, Number2007:69 -83. [Persian]
18. Nemati, Marzieh; Khajeh, Laleh; Hasani, Jafar; Bazgir, Behzad. Examines the interaction of

- motivation and resilience of the national team boxing, archery and individuals with non-athletes, the National Conference on sport talent, Tehran, Basij Organization Sport, 2012. [Persian]
19. Noorbakhsh, Parivash; Maleki, Mohammad. Compare basic mental skills, physical and cognitive top male athletes in individual and team disciplines Khuzestan province and their relationship with self-efficacy skills. *Journal of motion*, Issue 23, Spring 2005: 125-141. [Persian]
 20. Pieter, W; Wong, R.S.K; Ampongan, C. Mood and experience as correlates of performance in young Filipino taekwondo athletes. *Acta Kinesiology Tartuensis* 11 ,2006: 15- 22.
 21. Rebecca S K, Wong; Jin Seng ,Thung ; Willy, Pieter. MOOD AND PERFORMANCE IN YOUNG MALAYSIAN. *Journal of Sports Science and Medicine* ,2006: 54-59.
 22. Schmidt, Richard A. Lee, Timothy D. Motor control and learning : a behavioral emphasis, translator, rasool hemeyattalab & Abdollah Ghasemi, Tehran, Elmo Harkat, 2008.
 23. Sheldon, Hantona ;Stephen D, Mellalieu; Ross, Hallc. Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *psychology of Sport and Exercise*, 5, Issue 4, October 2004: 477–495.
 24. TIM, WOODMAN; LEW, HARDY. The relative impact of cognitive anxiety and Self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21, 2003: 443–457.
 25. Vealey R,S; Hayashi S,W; Garner-Holman, M; Gicobbi,P. Source of Sport-Confidence: Conceptualizaion and Instrument Development. *Journal of Sport Exercise Psychology*. Human kinetics Publishers, Inc . Vol , 20(1) ,1998: 50-80.
 26. Winter, Graham. Martin, cathy. A practical guide to Sports psychology , translator, Mohammad Kazem Vaez Mousavi, Tehran, Bamdad Ketab, 2004
 27. Zarezadeh, Mahshid; Saberi Kakhaki, Alireza; Iranmanesh, Hamida. The relationship between confidence and motivation in the sport of table tennis athletes based on self-determination theory. *Journal of Sport Psychology*, Issue 8, Summer 2014: 59-76. [Persian]