

# اندیشه‌های نوین در ورزش تربیتی

دوره ۱، شماره ۱، زمستان ۱۴۰۲

## بررسی نقش اعتمادبه‌نفس در موفقیت ورزشی دانش‌آموزان شرکت‌کننده در فعالیت‌های اوقات فراغت رشته والیبال

رضا امین زاده<sup>۱</sup>، بهادر عزیزی<sup>۲\*</sup>، محمد خزایی<sup>۳</sup>

۱- استادیار روانشناسی ورزشی، گروه علوم ورزشی، دانشگاه بین‌المللی امام رضا (ع)، مشهد، ایران. (aminzadeh.reza@gmail.com)

۲- دکتری مدیریت ورزشی، گروه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

۳- دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران (m.khazaei.ut@gmail.com)

### چکیده

هدف از این پژوهش، بررسی نقش اعتمادبه‌نفس در موفقیت ورزشی دانش‌آموزان شرکت‌کننده در فعالیت‌های اوقات فراغت رشته والیبال بود. پژوهش حاضر، از نظر هدف کاربردی و از حیث نوع، جزء مطالعات توصیفی-همبستگی مبتنی بر مدل‌سازی معادلات ساختاری بوده که اطلاعات آن به‌صورت میدانی جمع‌آوری گردید. جامعه آماری پژوهش، شامل دانش‌آموزان شرکت‌کننده در کلاس‌های اوقات فراغت رشته والیبال در شهر مشهد بود که در این راستا ۲۰۰ پرسشنامه توزیع و پس از جمع‌آوری و حذف پرسشنامه‌های ناقص، ۱۶۰ مورد از آنها انتخاب و وارد مرحله تجزیه و تحلیل شدند. به‌منظور جمع‌آوری داده‌ها در این پژوهش، از سه پرسشنامه استاندارد موفقیت ورزشی (موسوی و واعظ موسوی، ۱۳۹۴)، پرسشنامه منابع اعتمادبه‌نفس ورزشی (ویلی و همکاران، ۱۹۹۸) و پرسشنامه انواع اعتمادبه‌نفس ورزشی (ویلی و نایت، ۲۰۰۲) استفاده شد. با توجه به نتایج، مشخص گردید که بین منابع اعتمادبه‌نفس ورزشی و مؤلفه‌های آن و انواع اعتمادبه‌نفس ورزشی و مؤلفه‌های آن با موفقیت ورزشی رابطه معناداری برقرار بوده ( $P < 0.05$ ) و مؤلفه‌های این دو متغیر پیش‌بینی‌کننده تغییرات موفقیت ورزشی هستند. در نهایت، براساس مدل معادلات ساختاری، رابطه بین منابع و انواع اعتمادبه‌نفس ورزشی و موفقیت ورزشی از برآزش مناسبی برخوردار بود. بنابراین، می‌توان بیان داشت که وجود میزان مناسبی از منابع و انواع اعتمادبه‌نفس ورزشی، می‌تواند موجب موفقیت ورزشی دانش‌آموزان شرکت‌کننده در کلاس‌های اوقات فراغت رشته والیبال و به‌طورکلی در کلاس‌های ورزشی گردد.

### اطلاعات مقاله

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۹/۱۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۸/۰۷

شماره صفحات: ۱۸-۱

### واژگان کلیدی:

اعتمادبه‌نفس ورزشی، اوقات فراغت، دانش‌آموزان، منابع اعتمادبه‌نفس ورزشی، موفقیت ورزشی، والیبال

### استناد به مقاله:

امین‌زاده، رضا؛ عزیزی، بهادر و خزایی، محمد. (۱۴۰۲). بررسی نقش اعتمادبه‌نفس در موفقیت ورزشی دانش‌آموزان شرکت‌کننده در فعالیت‌های اوقات فراغت رشته والیبال. *اندیشه‌های نوین در ورزش تربیتی*، ۱(۱)، ۱۸-۱.



از دستگاه خود برای اسکن و خواندن مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید.

DOI: <https://doi.org/10.22034/NTES.2024.189436>

URL: [https://ntes.imamreza.ac.ir/article\\_189436.html](https://ntes.imamreza.ac.ir/article_189436.html)

## مقدمه

در دوران نوجوانی، بیشتر افراد نسبت به ظاهر جسمانی خود، اهمیت قائل بوده و دختران تمایل به کاهش وزن و پسران برای عضلانی شدن بدن خود تلاش می‌کنند (لاکوویچ-گرگین<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰). فعالیت‌های بدنی و ورزش می‌توانند باعث افزایش قدرت و استقامت، زیبایی بدن، کاهش وزن و کنترل زندگی شوند که این مسئله در نهایت موجب افزایش اعتماد به نفس<sup>۲</sup> شده و نگرش فرد نسبت به خود و ظاهرش را تغییر می‌دهد. بنابراین، اگر افراد جوان به ورزش و سایر اشکال فعالیت بدنی بپردازند، مزایای بسیاری به دست خواهند آورد. افراد می‌توانند از طریق ویژگی‌های شناختی که تعیین‌کننده میزان ارزش افراد جوان و توانایی سازگاری با سرعت زندگی امروز بوده، به انجام ورزش‌های سبک تا متوسط بپردازند. طبق پژوهش گالیچ<sup>۳</sup> (۲۰۰۳)، ورزش‌های سازمان‌یافته و سایر فعالیت‌های بدنی، افراد جوان را قادر می‌سازند تا اعتماد به نفس خود را افزایش داده، به هم‌سن‌وسالان خود نزدیک‌تر شده، توانایی‌های خود را تأیید و پذیرش نموده و در نهایت خود را به جامعه معرفی نمایند. با وجود آن‌که که یک سبک زندگی فعال از نظر جسمانی، مطلوب بوده، زیرا خطرات بروز بسیاری از بیماری‌ها را کاهش می‌دهد و از سوی دیگر، باعث کاهش استرس و افسردگی، بهبود خلق و خو، افزایش عزت نفس و رضایت از زندگی می‌شود، تعداد اندکی از دانش‌آموزان هستند که به انجام فعالیت‌های بدنی می‌پردازند (ماجورک و برلاس<sup>۴</sup>، ۲۰۰۱). به بیان دیگر، تأکید بر تسلط کامل بر مهارت‌ها و دانش ورزشی باعث می‌شود در طولانی‌مدت، عادت‌های پایدار ایجاد شود و فعالیت و عملکرد ورزشی در گروه افراد جوان مورد پذیرش قرار گیرد.

در این راستا، قانون شماره ۳ سال ۲۰۰۵ در خصوص سیستم ملی ورزش (فصل اول، ماده ۱، شماره ۱۷) بیان می‌کند که موفقیت نتیجه حداکثر تلاشی است که ورزشکاران یا گروه‌ها (یا تیم‌ها) در فعالیت‌های ورزشی به دست می‌آورند. موفقیت ورزشی<sup>۵</sup>، مجموعه‌ای از نتایجی است که یک ورزشکار در انجام وظایف محوله به وی، به دست می‌آورد (آدیساسمیتو<sup>۶</sup>، ۲۰۰۷). موفقیت یک ورزشکار، نشان‌دهنده موفقیت او در تسلط بر وظایفش است. زمانی که یک ورزشکار به موفقیت‌های بالایی دست پیدا می‌کند، می‌تواند رضایت و غرور خود را در انجام وظایف خود افزایش دهد. ورزش، عبارت است از به فعلیت رساندن نتایج انباشته فرآیند تمرینی که ورزشکاران مطابق با توانایی‌های خود نشان می‌دهند. یک ورزشکار موفق، نشان‌دهنده موفقیت فرآیند تمرینی‌ای بوده که انجام داده است (سوکادیانتو<sup>۷</sup>، ۲۰۱۱). برعکس، موفقیت کم ورزشکاران، نشان‌دهنده موفقیت اندک آن‌ها در روند تمرینی است (ساتیادارا<sup>۸</sup>، ۱۹۹۶). حتی اگر فردی در یک رشته ورزشی مشخص، استعداد خاصی داشته باشد، بدون آموزش هدفمند، آن استعداد به‌عنوان

1. Lacković - Grgin
2. Self-confidence
3. Galić
4. Majurec & Brlas
5. Sports Success
6. Adisasmito
7. Sukadiyanto
8. Satiadara

یک پتانسیل پنهان باقی می ماند. استعداد یا پتانسیل یک فرد باید به طور خاص مورد بررسی و آموزش قرار گیرد تا در تلاش برای دستیابی به موفقیت هدایت شود. کشف پتانسیل و تمرین آن به شیوه ای جهت دار، یک فرآیند یادگیری مستمر از آمادگی اولیه تا اوج موفقیت است (ریتونگا و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹).

اوج موفقیت یک ورزشکار، به دلیل سه عامل مهم به دست می آید، که این عوامل عبارتند از: (۱) عوامل فیزیکی ورزشکار که مربوط به شرایط جسمانی برتر به عنوان یک دارایی مهم به شمار می رود و برای نشان دادن حداکثر عملکرد با استقامت، سرعت، انعطاف پذیری، چابکی، هماهنگی حرکت و قدرتی که هم تمرین و هم رقابت را پشتیبانی می کند، مدنظر قرار می گیرد؛ (۲) عوامل فنی که به مهارت های خاص مطابق با انگیزه فعالیت های ورزشی مربوط می شود و (۳) عوامل روان شناختی که در بردارنده ساختار و عملکرد جنبه های روانی ورزشکار هم از نظر شخصیت و هم از نظر شناختی است که می تواند استعداد ورزشکاران را از حالت بالفعل به بالقوه درآورد. این سه عامل، برای تولید بهینه موفقیت های ورزشکاران، از یکدیگر حمایت می کنند. این امر بر اساس ویژگی های ورزشکاران به عنوان انسان هایی است که دارای وحدت روان تنی بوده، یعنی وحدت روح و جسم، هر یک با دیگری بر یکدیگر تأثیر می گذارند (روشال<sup>۲</sup>، ۱۹۹۲). مشکلات روانی ای که ورزشکاران با آن مواجه هستند، اغلب به مشکلات توانایی های فنی و فیزیکی مربوط می شوند (هارسونو<sup>۳</sup>، ۱۹۹۶). به عنوان مثال، تمرینات بدنی روتین و نیاز به تسلط بر تکنیک های خاص، می توانند به عنوان عوامل استرس زا بر انگیزه یک ورزشکار تأثیرگذار باشند. اضطراب بیش از حد در طول بازی نیز ممکن است باعث شود که ورزشکار نتواند بهترین عملکرد خود را نشان دهد (هاسیبوان<sup>۴</sup>، ۲۰۱۰). برعکس، برخی منابع روان شناختی که از فرد در کسب موفقیت حمایت می کنند، ورزشکار را تشویق کرده تا برای انجام وظایف، مطابق با توانایی هایش آمادگی بهتری داشته باشد. ورزشکار می تواند در تمرین یا مسابقه بر موقعیت های نامطلوب غلبه کند. یکی از جنبه های روان شناختی که از پیشرفت حمایت می کند، اعتماد به نفس است. خودکارآمدی<sup>۵</sup>، ارزیابی این است که چگونه یک فرد می تواند رفتاری را که برای غلبه بر یک موقعیت یا وظیفه خاص لازم است انجام دهد. در دنیای ورزش، اصطلاح خودکارآمدی بیشتر به عنوان اعتماد به نفس ورزشی<sup>۶</sup> شناخته می شود و به باورهای فردی در مورد توانایی خود برای موفقیت در ورزش اشاره دارد (یورینا<sup>۷</sup>، ۲۰۱۲).

ابعاد اعتماد به نفس در دنیای ورزش، نشان می دهند که بین اعتماد به نفس و موفقیت ورزشکاران تکواندو رابطه معناداری وجود دارد. یعنی ورزشکاری که اعتماد به نفس خوبی داشته باشد، می تواند عملکرد ورزشی را همان طور که انتظار می رود، نشان دهد. این ورزشکاران بر این باورند که تخصص و

1. Ritonga et al
2. Rushall
3. Harsono
4. Hasibuan
5. Self-efficacy
6. Sports Self-confidence
7. Juriana

مهارت‌های فیزیکی لازم برای رسیدن به موفقیت را دارند و علاوه بر این که قادر به تمرکز، حفظ تمرکز و تصمیم‌گیری برای رسیدن به موفقیت هستند، می‌توانند پس از بروز اشتباه، دوباره تمرکز کرده و بلافاصله پس از یک عملکرد بد، دوباره به پا خواسته و بر تردیدها و مشکلات غلبه نموده تا به موفقیت برسند (ریتونگا و همکاران، ۲۰۱۹).

پیش‌ازاین، به اهمیت اعتماد به نفس در بین ورزشکاران به‌عنوان جنبه‌ای از تصور خود که مؤلفه‌های شناختی و عاطفی را در برمی‌گیرد، اشاره شد (تویچ و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۱۲). اعتماد به نفس، به شکل‌گیری عواطف مثبت، حفظ تمرکز، تعیین اهداف، غلبه بر مشکلات، ساختاردهی به استراتژی بازی در لحظات سرنوشت‌ساز و کسب موفقیت در ورزش، کمک می‌کند. روانشناسان ورزشی، اعتماد به نفس را به‌عنوان اعتقاد بر این که عمل مطلوب را می‌توان به‌طور موفقیت‌آمیز تحقق بخشید و به سرانجام رساند، تعریف می‌کنند (بایراکتارویچ<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸). ورزشکاران جوان به‌منظور توسعه اعتماد به نفس خود، باید تجارب مثبتی به دست آورند. بنابراین، در برنامه‌های ورزشی باید توسعه تجارب افراد، عزت نفس و استقلال در درجه اول و سپس بر کسب پیروزی، تأکید گردد (کاکس<sup>۳</sup>، ۲۰۰۵).

در این رابطه، عوامل روانی متعددی در رقابت‌های ورزشی اثرگذارند که باید برای آن‌ها اهمیت ویژه‌ای قائل شد (مارتنز، ۱۳۷۵). در کنار تمام جنبه‌های روانی که به‌طور عام باید بدان توجه نمود، «اعتماد به نفس» اهمیت بسزایی دارد؛ به‌طوری‌که به همراه دو ویژگی روانی «تعیین هدف» و «التزام»، جزو دسته مهارت‌های روانی پایه محسوب می‌شود (بوش و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۰۰)، زیرا تا زمانی که این سه ویژگی در ورزشکاری تثبیت نگردد، سایر مهارت‌های روانی (به ترتیب مهارت‌های روانی، جسمانی و شناختی) به حد کمال نخواهند رسید (بوتا<sup>۵</sup>، ۱۹۹۳؛ اُرلریک<sup>۶</sup>، ۱۹۹۶).

محققان نشان داده‌اند که اعتماد به نفس، عمدتاً به عنوان وجه تمایز ورزشکاران موفق و ناموفق می‌تواند در نظر گرفته شود؛ به عبارت دیگر، اعتقاد بر این است که اعتماد به نفس، یکی از جنبه‌های مهم روان‌شناسی بوده که اغلب سطوح بالای آن در ورزشکاران نخبه مشاهده شده است (کلیفتون و گیل<sup>۷</sup>، ۱۹۹۴). در این راستا، بندورا (۱۹۷۷)<sup>۸</sup> معتقد است که ورزشکاران نخبه دارای اعتماد به نفس بیشتری در مقایسه با افراد غیر نخبه می‌باشند. حیدری (۲۰۱۸) بیان می‌دارد که اعتماد به نفس، نقش مهمی در موفقیت ورزشکاران داشته و پیشنهاد می‌کند که برنامه‌های تمرین ذهنی همراه با تمرینات فیزیکی و مهارتی در دستور کار مربیان ورزشی قرار گیرند تا میزان اعتماد به نفس لازم برای اوج عملکرد در ورزشکاران ایجاد شود. کومار<sup>۹</sup> (۲۰۱۵) بر این باور است که بوکسورها اعتماد به نفس

1. Tubić et al
2. Bajraktarević
3. Cox
4. Bush et al
5. Bota
6. Orlick
7. Clifton & Gill
8. Bandura
9. Kumar

بیشتری نسبت به کشتی‌گیران دارند و توصیه می‌کند که آموزش روان‌شناختی باید در برنامه‌ی مربیگری در ورزش گنجانده شود تا اعتمادبه‌نفس در بین ورزشکاران ایجاد شود. اعتمادبه‌نفس، متغیر روانی اصلی و کلید موفقیت در ورزش به شمار می‌رود. کولور و کومار<sup>۱</sup> (۲۰۲۰) بیان می‌دارند که اعتمادبه‌نفس، یکی از مهم‌ترین عواملی است که بر عملکرد ورزشی تأثیرگذار بوده و نقش مهمی در موفقیت ورزشکاران ایفا می‌کند. در مقابل، به نظر می‌رسد فقدان اعتمادبه‌نفس، ارتباط نزدیکی با شکست ورزشی دارد. بنابراین، اعتمادبه‌نفس عامل مهمی است که ورزشکاران موفق را از نظر وضعیت ذهنی و عملکردشان از ورزشکاران ناموفق متمایز می‌کند. سپاسی و همکاران (۲۰۱۲) دریافتند که عامل اعتمادبه‌نفس در بانوان ورزشکار، می‌تواند موفقیت ورزشی آن‌ها را در بازی‌های فوتسال به‌طور مؤثرتری پیش‌بینی نماید. ریتونگا و همکاران (۲۰۱۹) نیز چنین ادعان می‌دارند که وجود اعتمادبه‌نفس در ورزشکاران، می‌تواند تضمین‌کننده‌ی موفقیت آن‌ها باشد.

با توجه به تحقیقاتی که اعتمادبه‌نفس را قوی‌ترین عامل تشخیص ورزشکاران نخبه از غیر نخبه (بوتا، ۱۹۹۳) و موفق از ناموفق (ماری، ۱۳۷۰؛ کلیفتون و گیل، ۱۹۹۴) در نظر گرفته‌اند، شاید بتوان گفت اعتمادبه‌نفس ورزشی مهم‌ترین عامل اثرگذار بر عملکرد ورزشی است (چلادورای و کوآتمن<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵). محیط رقابت همواره دارای اضطراب و استرس مخصوص به خود بوده، به‌طوری‌که تمامی شرکت‌کنندگان در مسابقه و حتی ورزشکاران باتجربه و حرفه‌ای که دارای وضعیت جسمانی بسیار مطلوب هستند، می‌توانند تحت تأثیر قرار گیرند. ورزشکارانی که توانایی بالایی در ارتقای قابلیت‌های روانی و حفظ روحیه خود برای رقابت‌های سطح بالا دارند، قدرت تمرکز زیادی بر تکلیف موردنظر داشته و از نحوه‌ی 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 (مارتنز، ۱۳۷۵). در داخل کشور، پژوهش‌هایی به بررسی ارتباط میان اعتمادبه‌نفس ورزشکاران با میزان موفقیت در اجرا یا مسابقات پرداخته‌اند (دولت‌آبادی و همکاران، ۱۳۸۶؛ افضل‌پور و همکاران، ۱۳۸۵)، اما به دلیل تفاوت‌های موجود در ویژگی‌های ساختاری درونی ورزش‌های مختلف، این تعداد مقالات برای تبیین مسئله کافی به نظر نمی‌رسند. از این‌رو، در پژوهش حاضر این سؤال مطرح است که آیا اعتمادبه‌نفس ورزشی در موفقیت دانش‌آموزان شرکت‌کننده در فعالیت‌های اوقات فراغت رشته والیبال می‌تواند تأثیرگذار باشد؟

### روش‌شناسی

روش پژوهش حاضر به لحاظ ماهیت و هدف از نوع کاربردی و به لحاظ روش تحلیل از نوع توصیفی-همبستگی مبتنی بر مدل‌سازی معادلات ساختاری بوده که جمع‌آوری داده‌های آن به‌صورت میدانی به انجام رسید. جامعه آماری این پژوهش شامل دانش‌آموزان شرکت‌کننده در کلاس‌های اوقات

1. Kuloor & Kumar
2. Chelladurai & Quatman

فراغت رشته والیبال در شهر مشهد بود که در این راستا ۲۰۰ پرسشنامه به صورت تصادفی توزیع و پس از جمع آوری و حذف پرسشنامه های ناقص، ۱۶۰ مورد از آنها انتخاب و وارد مرحله تجزیه و تحلیل شدند. ابزار مورد استفاده برای جمع آوری داده ها در پژوهش حاضر، شامل سه پرسشنامه استاندارد بود که عبارتند از: منابع اعتماد به نفس ورزشی (ویلی و همکاران، ۱۹۹۸) که دارای ۹ مؤلفه می باشند که شامل موارد زیر می باشند: تسلط بر مهارت (گویه های ۴، ۱۳، ۲۱، ۳۰ و ۴۰)، آمادگی بدنی/روانی (گویه های ۲، ۳، ۱۲، ۲۰، ۲۹ و ۳۶)، رفتار رهبری مربی (گویه های ۸، ۱۶، ۲۳، ۲۵ و ۴۱)، حمایت اجتماعی (گویه های ۱، ۹، ۱۷، ۲۶، ۳۳ و ۳۷)، خودابرازی بدنی (گویه های ۷، ۱۵ و ۲۴)، نمایش توانایی (گویه های ۱۰، ۱۸، ۲۷، ۳۴ و ۳۸)، آسایش محیطی (گویه های ۶، ۲۲، ۲۳ و ۳۱)، تجارب جایگزین (گویه های ۱۱، ۱۹، ۲۸، ۳۵ و ۳۹) و موقعیت دلخواه (گویه های ۵ و ۱۴). این موارد مجموعاً ۴۱ گویه بوده و براساس طیف ۷ ارزشی لیکرت طراحی شده اند. انواع اعتماد به نفس ورزشی (ویلی و نایت، ۲۰۰۲) که دارای ۳ مؤلفه مهارت های تمرینی و بدنی (گویه های ۱، ۴، ۷، ۱۰ و ۱۳)، کارایی شناختی (گویه های ۲، ۵، ۸، ۱۱ و ۱۴) و اعتماد به نفس ورزشی قابل انعطاف (گویه های ۳، ۶، ۹ و ۱۲) بوده و مجموعاً ۱۴ گویه را در بر می گیرد و براساس طیف ۷ ارزشی لیکرت طراحی گردیده و در نهایت، پرسشنامه موفقیت ورزشی (موسوی و واعظ موسوی، ۱۳۹۴) که دارای ۶ مؤلفه اجرای روان (گویه های ۱۰، ۱۳، ۱۹، ۲۲ و ۲۹)، توجه (گویه های ۴، ۷، ۱۶، ۲۳ و ۲۶)، تکنیک (گویه های ۵، ۱۸، ۲۱ و ۲۴)، حساسیت به خطا (گویه های ۳، ۶، ۱۴، ۱۵ و ۲۵)، تعهد (گویه های ۸، ۹، ۱۷، ۲۷ و ۲۸) و پیشرفت (گویه های ۱، ۲، ۱۱، ۱۲ و ۲۰) و مجموعاً ۲۹ گویه بوده و براساس طیف ۶ ارزشی لیکرت طراحی گردیده است. در تحقیق حاضر، جهت تعیین روایی ابزار تحقیق، سؤالات پرسشنامه براساس مدل تحلیل پژوهش و بررسی ادبیات تحقیق تعیین شده و سپس به تأیید متخصصین این حیطه (مجموعاً ۱۰ تن) رسیده است. از این رو، روایی صوری و محتوایی آن مورد تأیید می باشد. به منظور تعیین پایایی ابزار پژوهش نیز از ضریب آلفای کرونباخ استفاده گردید که ضریب آلفا برای منابع اعتماد به نفس ورزشی، انواع اعتماد به نفس و موفقیت ورزشی به ترتیب، ۰/۸۲، ۰/۸۳ و ۰/۸۱ به دست آمد.

جهت تحلیل داده ها نیز از دو بخش آمار توصیفی (فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار، جداول و نمودارها) و آمار استنباطی (آزمون های چولگی و کشیدگی، آزمون ضریب همبستگی پیرسون و آزمون رگرسیون هم زمان) استفاده شد و در نهایت مدل رابطه ۳ متغیر اصلی پژوهش برازش گردید. لازم به ذکر است که کلیه تجزیه و تحلیل های آماری با استفاده از نرم افزارهای SPSS نسخه ۲۳ و Smart PLS 3 انجام پذیرفت. سطح معناداری آزمون ها نیز ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

### یافته ها

در ابتدا، به بررسی ویژگی های جمعیت شناختی نمونه مورد بررسی پرداخته شد که بر این اساس، بیشترین و کمترین فراوانی براساس جنسیت به ترتیب با ۷۶/۹ و ۲۳/۱ درصد مربوط به گزینه های

"پسر" و "دختر"، بیشترین و کمترین فراوانی بر اساس مدت زمان فعالیت ورزشی به ترتیب با ۷۵/۰ و ۲۵/۰ درصد مربوط به گزینه‌های "زیر ۳ سال" و "بین ۴ تا ۸ سال"، بیشترین و کمترین فراوانی بر اساس تعداد مقام‌های کسب شده به ترتیب با ۷۵/۰ و ۲۵/۰ درصد مربوط به تعداد "زیر ۵ مقام" و "بین ۶ تا ۱۰ مقام"، و بیشترین و کمترین فراوانی بر اساس وضعیت سنی به ترتیب با ۶۳/۱ و ۳۶/۹ درصد مربوط به سنین "۱۲ الی ۱۵ سال" و "۱۶ الی ۱۸ سال" بود.

در ادامه، با استفاده از آزمون‌های چولگی و کشیدگی، به بررسی چگونگی توزیع داده‌ها پرداخته شد که با توجه به اینکه تمامی نمرات در بازه +۲ تا -۲ بودند، می‌توان گفت که توزیع داده‌ها نرمال بوده و می‌توان از آزمون‌های پارامتری استفاده کرد. با توجه به نرمال بودن توزیع داده‌ها، از آزمون همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه بین منابع اعتماد به نفس ورزشی و مؤلفه‌های آن با موفقیت ورزشی پرداخته شد (جدول ۱).

جدول ۱. آزمون همبستگی بین منابع اعتماد به نفس ورزشی و مؤلفه‌های آن با موفقیت ورزشی

متغیر	همبستگی پیرسون	سطح معنی داری
تسلط بر مهارت و موفقیت ورزشی	۰/۵۶	۰/۰۰۱
آمادگی بدنی/ روانی و موفقیت ورزشی	۰/۴۳	۰/۰۰۱
رفتار رهبری مربی و موفقیت ورزشی	۰/۲۵	۰/۰۰۱
حمایت اجتماعی و موفقیت ورزشی	۰/۵۶	۰/۰۰۱
خودابرازی بدنی و موفقیت ورزشی	۰/۶۲	۰/۰۰۱
نمایش توانایی و موفقیت ورزشی	۰/۷۰	۰/۰۰۱
آسایش محیطی و موفقیت ورزشی	۰/۶۷	۰/۰۰۱
تجارب جایگزین و موفقیت ورزشی	۰/۳۲	۰/۰۰۲
موقعیت دلخواه و موفقیت ورزشی	۰/۲۱	۰/۰۰۱
منابع اعتماد به نفس ورزشی و موفقیت ورزشی	۰/۴۶	۰/۰۰۱

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، بین منابع اعتماد به نفس ورزشی و تمامی مؤلفه‌های آن با موفقیت ورزشی رابطه‌ی مثبت و معناداری برقرار است ( $P < ۰/۰۵$ )، به طوری که همبستگی بین آن‌ها در حد مطلوب گزارش شد. همچنین، در ادامه با استفاده از آزمون رگرسیون هم‌زمان، به پیش‌بینی تغییرات موفقیت ورزشی به واسطه مؤلفه‌های منابع اعتماد به نفس ورزشی پرداخته شد (جدول ۲).

جدول ۲. آزمون رگرسیون

R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> تعدیل شده	خطای معیار ضریب تبیین	آماره دوربین واتسون	سطح معنی داری
۰/۵۸	۰/۳۴	۰/۳۰	۰/۱۲۲۶۳	۲/۴۷	۰/۰۰۱

با توجه به نتایج جدول ۲، مقدار آماره دورین واتسون که باید عددی بین ۱/۵ تا ۲/۵ باشد، ۲/۴۷ به دست آمد. همچنین میزان ضریب همبستگی و ضریب تبیین بین نمره مؤلفه های منابع اعتماد به نفس ورزشی و موفقیت ورزشی مشخص شده است که در آنجایی که ضریب همبستگی برابر با ۰/۵۸ و ضریب تبیین برابر با ۰/۳۰ می باشد، می توان گفت که ۳۰ درصد از تغییرات موفقیت ورزشی مربوط به مؤلفه های منابع اعتماد به نفس ورزشی می باشد. در ادامه به بیان تحلیل آزمون رگرسیون پرداخته شد (جدول ۳).

جدول ۳. ضرایب مدل

ثابت	ضرایب استاندارد نشده		ضرایب استاندارد شده	
	B	SE	Beta	t
ثابت	۴/۹۰۹	۰/۳۱۷		۱۵/۴۸۰
تسلط بر مهارت	-۰/۰۱۸	۰/۰۲۰	-۰/۰۶۶	-۰/۹۱۱
آمادگی بدنی/روانی	-۰/۰۵۶	۰/۰۳۶	-۰/۱۲۴	-۱/۵۵۹
رفتار رهبری مربی	-۰/۰۱۸	۰/۰۱۵	-۰/۰۹۰	-۱/۲۱۲
حمایت اجتماعی	-۰/۰۴۵	۰/۰۲۴	-۰/۱۳۵	-۱/۸۸۳
خودابرازی بدنی	-۰/۰۲۹	۰/۰۱۲	۰/۲۴۷	۲/۱۶۵
نمایش توانایی	-۰/۰۱۳	۰/۰۲۰	-۰/۰۵۳	-۰/۶۴۹
آسایش محیطی	-۰/۰۹۰	۰/۰۱۴	-۰/۵۰۹	-۶/۲۷۷
تجارب جایگزین	۰/۰۶۲	۰/۰۱۵	۰/۲۹۵	۴/۰۴۲
موقعیت دلخواه	-۰/۰۴۳	۰/۰۱۳	-۰/۱۹۳	-۲/۴۷۶

جدول ۳، به منظور نوشتن فرمول معادله رگرسیونی استفاده شد. با توجه به این جدول، فرمول محاسبه موفقیت ورزشی به این صورت می باشد:

$$\text{موفقیت ورزشی} = ۴/۹۰۹ + (\text{خودابرازی } ۰/۲۴۷) + (\text{آسایش } -۰/۵۰۹) + (\text{تجارب } ۰/۲۹۵) + (\text{موقعیت دلخواه } -۰/۱۹۳)$$

در ادامه، به بررسی رابطه بین انواع اعتماد به نفس ورزشی و مؤلفه های آن با موفقیت ورزشی پرداخته شد (جدول ۴).

جدول ۴. آزمون همبستگی بین انواع اعتماد به نفس ورزشی و مؤلفه های آن با موفقیت ورزشی

متغیر	همبستگی پیرسون	سطح معنی داری
مهارت های تمرینی و بدنی و موفقیت ورزشی	۰/۴۸	۰/۰۰۱
کارایی شناختی و موفقیت ورزشی	۰/۳۳	۰/۰۰۳
قابل انعطاف و موفقیت ورزشی	۰/۵۲	۰/۰۰۱
انواع اعتماد به نفس ورزشی و موفقیت ورزشی	۰/۴۴	۰/۰۰۱



همان طور که در جدول ۴ مشاهده می شود، بین انواع اعتماد به نفس ورزشی و تمامی مؤلفه های آن با موفقیت ورزشی رابطه ی مثبت و معناداری برقرار است ( $P < 0/05$ )، به طوری که همبستگی بین آن ها در حد مطلوب گزارش شد. در ادامه با استفاده از آزمون رگرسیون، پیش بینی متغیر موفقیت ورزشی توسط مؤلفه های انواع اعتماد به نفس ورزشی مورد بررسی قرار گرفته است (جدول ۵).

جدول ۵. آزمون رگرسیون

R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> تعدیل شده	خطای معیار ضریب تبیین	آماره دوربین واتسون	سطح معنی داری
۰/۴۶	۰/۲۸	۰/۲۶	۰/۱۴۶۸۴	۲/۲۱	۰/۰۰۱

با توجه به نتایج جدول ۵، مقدار آماره دوربین واتسون ۲/۲۱ به دست آمد. همچنین میزان ضریب همبستگی و ضریب تبیین بین نمره مؤلفه های انواع اعتماد به نفس ورزشی و موفقیت ورزشی مشخص شده است که در آن چون ضریب همبستگی برابر با ۰/۴۶ و ضریب تبیین برابر با ۰/۲۶ می باشد، می توان گفت که ۲۶ درصد از تغییرات موفقیت ورزشی مربوط به مؤلفه های انواع اعتماد به نفس ورزشی می باشد. در ادامه، به بیان تحلیل آزمون رگرسیون پرداخته می شود (جدول ۶).

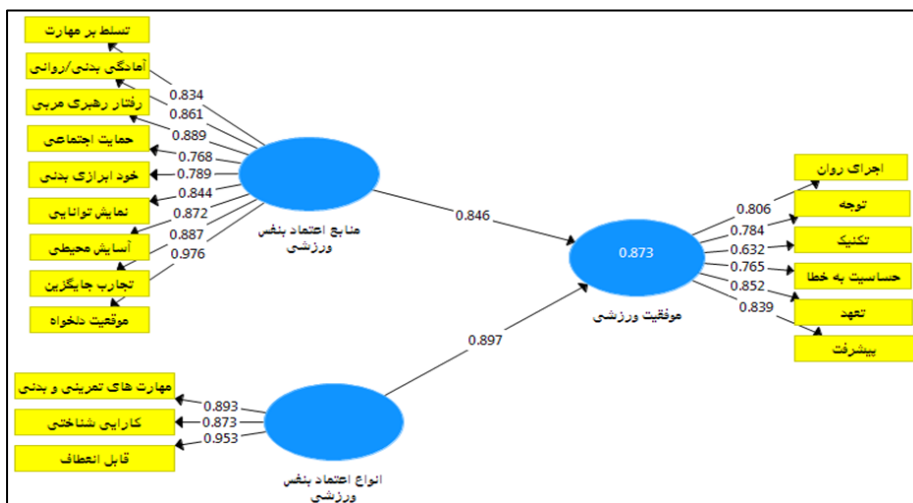
جدول ۶. ضرایب مدل

	ضرایب استاندارد نشده		ضرایب استاندارد شده		
	B	SE	Beta	t	
ثابت	۳/۹۳۷	۰/۱۳۹		۲۸/۲۷۹	۰/۰۰۱
مهارت های تمرینی و بدنی	۰/۰۳۳	۰/۰۲۲	۰/۱۲۴	۱/۵۲۰	۰/۲۱
کارایی شناختی	-۰/۰۱۵	۰/۰۱۹	-۰/۰۶۵	-۰/۷۹۵	۰/۰۰۱
قابل انعطاف	۰/۰۰۸	۰/۰۱۵	۰/۰۴۴	-۰/۵۵۵	۰/۰۸

جدول ۶، به منظور نوشتن فرمول معادله رگرسیونی استفاده می شود. با توجه به این جدول، فرمول محاسبه موفقیت ورزشی به این صورت می باشد:

$$\text{موفقیت ورزشی} = ۳/۹۳۷ + ۰/۰۶۵ * (\text{کارایی شناختی})$$

در نهایت، با استفاده از مدل سازی معادلات ساختاری، مدل ارتباطی متغیرهای اصلی پژوهش ترسیم و مورد بررسی قرار گرفت (شکل ۱).



شکل ۱. مدل معادلات ساختاری روابط بین منابع و انواع اعتماد به نفس ورزشی با موفقیت ورزشی در حالت استاندارد

در ادامه، معیارهای کلی کیفیت مدل ارائه شده است.

جدول ۷. معیار ضریب تعیین

متغیرها	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> تعدیل شده
موفقیت ورزشی	۰/۷۱	۰/۷۰
انواع اعتماد به نفس	۰/۳۳	۰/۳۲

بر اساس نتایج جدول ۷، مقدار شاخص ضریب تعیین به دست آمده ۰/۷۰ و ۰/۳۳ می باشد که ملاک پذیرش ۰/۱۹، ۰/۳۳ و ۰/۶۷ به ترتیب ضعیف، متوسط و قوی است. با توجه به ضرایب تعیین به دست آمده، مشاهده می شود این معیار از برازش متوسط و قوی برخوردار است.

جدول ۸. معیار ضریب اثر

متغیرها	موفقیت ورزشی	انواع اعتماد به نفس	منابع اعتماد به نفس
موفقیت ورزشی	-	-	-
انواع اعتماد به نفس	۰/۳۹	-	-
منابع اعتماد به نفس	۰/۶۴	۰/۵۰	-

بر اساس نتایج جدول ۸، مقدار شاخص اندازه اثر با توجه به ملاک پذیرش ۰/۰۲، ۰/۱۵ و ۰/۳۵ به دست آمد که به ترتیب بیانگر اندازه اثر کوچک، متوسط و زیاد هر سازه بر سازه دیگری است (کوهن، ۱۹۸۸). نتایج پژوهش، حاکی از آن است که اندازه اثر به دست آمده از وضعیت زیاد برخوردار است.

همچنین برای بررسی برازش مدل از شاخص GOF استفاده شد. برای به دست آوردن برازش مدل در ابتدا باید مقدار اشتراکی متغیر وابسته (موفقیت ورزشی) (۰/۳۸) و سپس مقدار ضریب تعیین متغیر مستقل (منابع و انواع اعتماد به نفس ورزشی) (۰/۸۹) را در نظر گرفت و سپس این مقادیر را در فرمول زیر گذاشت.

$$GOF = \sqrt{\text{Communality} \times R\text{square}}$$

$$GOF = \sqrt{0.38 \times 0.89} =$$

$$GOF = \sqrt{0.338}$$

$$GOF = \underline{0.581}$$

در نتیجه، مقدار شاخص GOF برابر است با ۰/۵۸۱ که این عدد با توجه به سه مقدار ۰/۰۱، ۰/۲۵، و ۰/۴۱ به عنوان مقادیر ضعیف، متوسط و قوی برای GOF، حاکی از برازش کلی قوی می باشد. در نهایت، به منظور برازش مدل تحقیق در نرم افزار PLS نسخه ۳، معیارهای جدیدی برای بررسی برازش مدل ارائه شده است. شاخص ریشه میانگین مربعات باقی مانده استاندارد، جدیدترین شاخصی است که در نسخه ۳ نرم افزار PLS استفاده می شود و براساس نظر هنسلر و همکاران (۲۰۱۴)، اگر مقدار این شاخص کمتر از ۰/۱ یا ۰/۰۸ باشد، مناسب قلمداد شده و مدل از برازش مطلوبی برخوردار است. بنابراین، با توجه به نتایج جدول ۹، می توان گفت که مدل تحقیق از برازش مطلوبی برخوردار می باشد. سایر شاخص های برازش مدل نیز محاسبه شده اند.

جدول ۹. خلاصه شاخص های برازش مدل

شاخص ها	مدل برآورد شده
ریشه میانگین مربعات باقی مانده استاندارد شده (SRMR)	۰/۰۷۹
d_ULS	۱/۰۷۲
d_G	۰/۳۰۱
خی دو (Chi-Square)	۶۵۹/۹۲۶
شاخص نرم شده برازندگی (NFI)	۰/۷۲۲

### بحث و نتیجه گیری

در پژوهش حاضر، به بررسی نقش اعتماد به نفس در موفقیت ورزشی دانش آموزان شرکت کننده در فعالیت های اوقات فراغت رشته والیبال پرداخته شد و نتایج نشان داد که بین منابع اعتماد به نفس ورزشی و مؤلفه های آن و انواع اعتماد به نفس ورزشی و مؤلفه های آن با موفقیت ورزشی رابطه معناداری برقرار بوده و مؤلفه های این دو متغیر پیش بینی کننده تغییرات موفقیت ورزشی هستند. همچنین، براساس مدل معادلات ساختاری، رابطه بین منابع و انواع اعتماد به نفس ورزشی و موفقیت ورزشی از برازش مناسبی برخوردار بود.

در این راستا، نتایج پژوهش نشان داد که بین منابع اعتماد به نفس ورزشی و تمامی مؤلفه های آن با موفقیت ورزشی رابطه مثبت و معناداری برقرار است ( $P < 0/05$ )، که این یافته با نتایج پژوهش های سپاسی و همکاران (۲۰۱۲)، حیدری (۲۰۱۸)، ماری (۱۳۷۰)، بندورا (۱۹۷۷)، کلیفتون و گیل (۱۹۹۴)، اسکینر<sup>۱</sup> (۲۰۱۳)، کومار (۲۰۱۵)، ریتونگا و همکاران (۲۰۱۹) و کولور و کومار (۲۰۲۰)، همسو و با پژوهش قربانعلی زاده قاضیانی و همکاران (۱۳۸۸)، ناهم سو می باشد.

در همین راستا، اسکینر (۲۰۱۳)، با بررسی رابطه بین اعتماد به نفس و عملکرد در طول فصل مسابقات، دریافت که موفقیت در رشته والیبال، به لحاظ آماری، اهمیت بسیاری برای اعتماد به نفس تیم و مربی داشته و ضریب همبستگی آن ها  $0/68$  بوده است. یافته های این پژوهش نشان می دهد که اعتماد به نفس تیم و مربی، می تواند با موفقیت تیم، مرتبط باشد.

از سوی دیگر، قربانعلی زاده قاضیانی و همکاران (۱۳۸۸)، با بررسی رابطه اعتماد به نفس ورزشی و موفقیت در مسابقات وزنه برداری، دریافتند که هیچ همبستگی معنی داری میان سطوح اعتماد به نفس ورزشی و ابعاد آن با عوامل موفقیت در مسابقات وجود ندارد. با توجه به نتایج تحقیق حاضر، اگرچه رابطه ای میان اعتماد به نفس ورزشی و عوامل موفقیت در مسابقه یافت 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 می تواند به عنوان وجه تمایز بین ورزشکاران نخبه و غیر نخبه، و به عبارت دیگر وجه تمایز میان ورزشکاران موفق و ناموفق در نظر گرفته شود.

بنابراین، می توان بیان داشت که بین منابع اعتماد به نفس ورزشی و مؤلفه های آن با موفقیت ورزشی رابطه ای معناداری وجود دارد، بدان معنا که هرچه سطح منابع اعتماد به نفس ورزشی و ۹ مؤلفه آن افزایش یابد، میزان موفقیت ورزشی در افراد نیز بیشتر خواهد بود. همچنین، دلیل ناهم سوایی یافته های پژوهش حاضر با یافته های قربانعلی زاده قاضیانی و همکاران (۱۳۸۸) را می توان در جامعه ی مورد بررسی دانست، هرچند که آن ها نیز در نهایت اعتماد به نفس را به عنوان وجه تمایز ورزشکاران موفق و ناموفق در نظر گرفته اند.

همچنین، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین انواع اعتماد به نفس ورزشی و تمامی مؤلفه های آن با موفقیت ورزشی رابطه مثبت و معناداری برقرار است ( $P < 0/05$ )، که این یافته با نتایج پژوهش های یوسفی و همکاران (۱۳۹۶)، ایران منش و همکاران (۱۳۹۳) و جولیانندی و همکاران (۲۰۱۹)، همسو می باشد.

در همین رابطه، یوسفی و همکاران (۱۳۹۶)، با بررسی ارتباط بین سبک حمایتی-استقلالی مربیان با ترس از شکست و اعتماد به نفس در ورزشکاران نوجوان، بیان داشتند که ضریب همبستگی، یک ارتباط مثبت معنی دار بین سبک حمایتی-استقلالی با اعتماد به نفس و یک ارتباط منفی معنی دار با ترس از شکست نشان داد. تحلیل رگرسیونی قابلیت پیش بینی ترس از شکست و اعتماد به نفس را از روی سبک حمایتی-استقلالی آشکار ساخت. در نتیجه می توان عنوان کرد مربیانی که از رفتارهای

1. Skinner

استقلالی- حمایتی استفاده می کنند، در ایجاد اعتماد به نفس و کاهش ترس از شکست در ورزشکاران نوجوان موفق هستند. همچنین، ایران منش و همکاران (۱۳۹۴)، با بررسی رابطه بین اعتماد به نفس ورزشی و انگیزش در ورزشکاران تنیس روی میز بر پایه نظریه خودمختاری، دریافتند که بین اعتماد به نفس ورزشی و انواع آن (به جز مؤلفه قابلیت انعطاف) با انگیزش کل، انگیزش درونی و بیرونی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین مؤلفه های اعتماد به نفس توانستند ۴۵/۷ درصد از انگیزش کل را پیش بینی کنند. همچنین نتایج حاکی از آن بود که باورهای ورزشکاران در قصد و نیت آن ها از فعالیت عامل مؤثری می باشد و باعث تغییر میزان انگیزش می گردد. در نهایت، جولیانندی<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۹)، با ارزیابی حاکمیت ورزش در توسعه و بهبود موفقیت ورزشی، به این نتیجه رسیدند که حاکمیت می تواند به عنوان ابزاری برای سنجش میزان موفقیت مورد استفاده قرار گیرد. اتخاذ عملکردهای حاکمیتی اثبات شده از جمله عملکرد، انطباق، سیاست ها و عملیات، میزان حرفه ای شدن و حرفه ای گرای ورزش را نشان می دهد.

بنابراین، می توان بیان داشت که بین انواع اعتماد به نفس ورزشی و مؤلفه های آن با موفقیت ورزشی رابطه مثبت و معناداری برقرار بوده، بدان معنا که با افزایش سطح انواع اعتماد به نفس ورزشی و ۲ مؤلفه ی آن، سطح موفقیت ورزشی و کسب نتایج و عملکرد مطلوب در افراد نیز بهبود و افزایش می یابد.

در نهایت، مشخص شد که بر اساس مدل معادلات ساختاری، رابطه سه متغیر اصلی پژوهش، از برازش مناسبی برخوردار می باشد که این یافته با نتایج پژوهش های هیز و همکاران (۲۰۰۹) همسو و با یافته های پژوهش قربانعلی زاده قاضیانی و همکاران (۱۳۸۸) ناهمسو می باشد.

در همین خصوص، هیز و همکاران (۲۰۰۹)، با بررسی نقش اعتماد به نفس در عملکرد ورزشی در سطح جهانی، به این نتیجه رسیدند که داشتن اعتماد به نفس ورزشی در سطح بالا، به واسطه ی اثرات مثبتی که بر افکار، احساسات و رفتارهای ورزشکار دارد، باعث بهبود عملکرد می گردد. با این حال، ورزشکاران شرکت کننده در این پژوهش، مستعد ابتلا به عواملی بودند که باعث کاهش اعتماد به نفس آن ها می شد. به نظر می رسد که عوامل مذکور با منابعی که ورزشکاران مورد نظر اعتماد به نفس خود را از آن دریافت می نمودند، مرتبط بوده و تا حدودی نیز، تحت تأثیر عامل جنسیت قرار دارد. بنابراین، ضرورت دارد تمرکز عوامل مداخله کننده طراحی شده برای افزایش اعتماد به نفس ورزشی، نیازهای فردی ورزشکار را نیز منعکس نموده و بتوانند منابع و انواع اعتماد به نفس ورزشکار را شناسایی نموده و سالم بودن آن ها در حین مراحل آماده سازی برای مسابقات اطمینان حاصل نمایند. همچنین، پیش از این به نتایج پژوهش قربانعلی زاده قاضیانی و همکاران (۱۳۸۸) اشاره شد.

در نهایت، می توان گفت که هر دوی منابع و انواع اعتماد به نفس ورزشی و مؤلفه های آن ها بر کسب موفقیت ورزشی در دانش آموزان شرکت کننده در فعالیت اوقات فراغت رشته والیبال اثرگذار بوده و

مدل معادلات ساختاری رابطه بین این متغیرها از برازش مناسبی برخوردار بوده که خود تأییدی بر این ادعا است.

### منابع

۱. افضل پور، محمد اسماعیل؛ ثقه‌الاسلامی، علی؛ افضل پور، محبوبه؛ حاجی‌زاده، راضیه (۱۳۸۵). «ارتباط بین ویژگی‌های آنترپومتریکی، جسمانی-حرکتی و روان‌شناختی با میزان موفقیت در مسابقات بدمینتون دختران دانشگاه‌های کشور». *هفتمین همایش ملی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی*، دانشگاه تبریز، ۱۱۶-۱۱۷.

۲. ایرانمنش، حمیده؛ صابری کاخکی، علیرضا؛ زارع‌زاده، مهشید (۱۳۹۳). رابطه بین اعتمادبه‌نفس ورزشی و انگیزش در ورزشکاران تنیس روی میز بر پایه نظریه خودمختاری. *مطالعات روانشناسی ورزشی*، ۳(۸)، ۵۹-۷۶.

۳. دولت‌آبادی، لیلا، عباس، بهرام؛ فرخی، احمد (۱۳۸۶). «منابع پیش‌بینی‌کننده اعتمادبه‌نفس ورزشی در سطح عملکرد دختران ژیمناستیک». *فصلنامه المپیک*، ۱۵(۳)، ۱۶-۲۸.

۴. قربانعلی‌زاده قاضیانی، فاطمه؛ طیبی، مرتضی؛ حمایت‌طلب، رسول (۱۳۸۸). «رابطه اعتمادبه‌نفس ورزشی و موفقیت در مسابقات وزنه‌برداری». *پژوهش‌نامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی*، ۵(۱۰)، ۲۱-۳۱.

۵. مارتنز، راینر (۱۳۷۵). *روانشناسی ورزشی - راهنمای مربیان و ورزشکاران*. جلد اول. ترجمه فرهاد هژیر، تهران: انتشارات ماجد، ۲۴۱-۲۵۱.

۶. ماری، برد، ان (۱۳۷۰). «*روانشناسی و رفتار ورزشی*». جلد اول. ترجمه حسن مرتضوی، تهران: انتشارات سازمان تربیت بدنی-دفتر آموزش و تحقیقات.

۷. موسوی، سیده افروز؛ واعظ موسوی، محمدکاظم (۱۳۹۴). «معرفی مقیاس موفقیت ورزشی». *رفتار حرکتی*، ۱۹، ۱۲۳-۱۴۲.

۸. یوسفی، بهرام؛ صیادی، مهین؛ عباسی، همایون؛ عیدی‌پور، کامران (۱۳۹۶). ارتباط بین سبک حمایتی-استقلالی مربیان با ترس از شکست و اعتمادبه‌نفس در ورزشکاران نوجوان شهر کرمانشاه. *پژوهش‌های کاربردی در مدیریت ورزشی*، ۵(۴)، ۷۷-۷۱.

1. Adisasmito, L. (2007). *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: Rajagrafindo Persada, 12.

2. Bajraktarević, J. (2008). Psihologija sporta - teorija i empirija. Univerzitetški udžbenik Arka“, Sarajevo, treće izmenjeno I dopunjeno izdanje.

3. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.

4. Bota, J. D. (1993). Development of the Ottawa mental skills assessment tool (OMSAT). Unpublished Master's Thesis, University of Ottawa, Ottawa, Canada.

5. Bush, N. D., Salmela, J. H., Green-Demers, I. (2000). The Ottawa mental skills assessment tool (OMSAT-3). *The Sport Psychologist*, 15(2), 1-19.
6. Chelladurai, P., Quatman, C. (2005). Leadership and Motivation in Sport. *Journal of Olympic Coaches*, 17(1), 8-11.
7. Clifton, R. T., Gill, D. L. (1994) Gender Differences in Self-Confidence on a Feminine-Typed Task. *JSEP*, 16(2), 150-162.
8. Cox, R. H. (2005). Sportska psihologija: Koncepti i primjene. Jasterbarsko: Naklada Slap.
9. Galić, M. (2003). Pedagogija sporta. Beograd.
10. Harsono. (1996). *Aspek-aspek Psikologi dalam Latihan*. In Singgih D. Gunarsa., M.P. Satiadara., & M/H/ Soekasah. Psikologi Olahraga: Teori dan Praktik. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia, 46-72.
11. Hasibuan. (2010). *Hubungan antara Kecemasan dan Agresivitas dengan Prestasi Olahraga Beladiri Tarung Derajat pada Atlet Petarung Putra*. Surakarta: Tesis. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surakarta, 34.
12. Hays, K., Thomas, O., Maynard, I., Bawden, M. (2009). The role of confidence in world-class sport performance. *Journal of Sports Sciences*, 27(11), 1185–1199.
13. Heydari, A., Soltani, H., Mohammadi-Nezhad, M. (2018). The effect of Psychological skills training (goal setting, positive self-talk and Imagery) on self-confidence of adolescent volleyball players. *Pedagogics psychology, medical biological problems of physical training and sports*, 22(4), 189.
14. Juliandi, J., Hendrayana, Y., Ma'mun, A. (2019). Evaluation of Sports Governance in Improving Achievement Sports. *Advances in Health Sciences Research, 21, 4th International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education*.
15. Juriana. (2012). *Peran Pelatihan Mental dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet Renang Sekolah Ragunan*. Depok: Tesis. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, 76.
16. Kuloor H., Kumar, A. (2020). Self-confidence and sports. *International Journal of Indian Psychology*, 8(4), 1-6.
17. Kumar, R. (2015). A Comparative Study of Self-confidence among Boxers and Wrestlers of Hyderabad in India. *AASCIT Journal of Psychology*, 1(1), 1-4.
18. Lacković-Grgin, K. (2000). Stres u djece i adolescenata; izvori, posrednici i učinci. Jasterbarsko: Naklada Slap.
19. Majurec, M., Brlas, S. (2001). Slobodno vrijeme učenika; način provođenja slobodnog vremena; zadovoljstvo i potrebe [Free time students; way of spending leisure time; satisfaction and needs. In Serbian]. *Život i škola*, (6), 61-70.
20. Orlick, T. (1996). The wheel of excellence. *Journal of Performance Education*, 1, 3-18.

21. Ritonga, D. A., Azmi, C., Sari, R. M. (2019). The Effect of Achievement Motivation and Self Confidence towards Achievement of Wushu Sanda Athletes. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, Volume 464, *Proceedings of the 1st Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium*.
22. Rushall, B. (1992). *Mental Skills Training for Sport. A. Manual for Athletes, Coaches, and Sport Psychologist*. San Diego: San Diego State University, 41.
23. Satiadarma. (1996). *Pengamalan Prinsip Belajar dalam Menyusun Program Pembinaan Prestasi Olahraga*. In Singgih D. Gunarsa, Monty P. Satiadarma, & M.H. Soekasah, *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktik*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia, 19-45.
24. Sepasi, H., Nourbakhsh, P., Alasvand Zarasvand, K., Alasvand Javadi, A. (2012). The Relationships between Sporting Imagery, Self-confidence, and Body Mass Index with Sporting Success in Elite Futsal Athletes. *Annals of Biological Research*, 3(11), 5293-5295.
25. Skinner, B. R. (2013). The Relationship between Confidence and Performance throughout a Competitive Season. *All Graduate Plan B and other Reports*, 285.
26. Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung, 22.
27. Tubić, T., Đorđić, V., Poček, S. (2012). Dimenzije self-koncepta i bavljenje sportom u ranoj adolescenciji. *Psihologija*, 45(2), 209-225.
28. Vealey, R. S., Garner-Holman, M., Hayashi, S. W., Giacobbi, P. (1998). Sources of Sport-Confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20(1), 54-80.
29. Vealey, R. S., Knight, B. J. (2002). Multidimensional sport confidence: A conceptual and psychometric extension. *Paper presented at the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology Conference*, Tucson, AZ.



## An Investigation of the Role of Self-confidence in the Sports Success of the Students Participating in Free Time Activities (Volleyball)

Reza Aminzadeh<sup>1</sup>, Bahador Azizi\*<sup>2</sup>, Mohamad Khazaei<sup>3</sup>

1)Assistant Professor of Sport Psychology, Sports Sciences Department, Imam Reza International University, Mashhad, Iran ([aminzadeh.reza@gmail.com](mailto:aminzadeh.reza@gmail.com))

2)PhD of Sport Management, Sport Management and Movement Behavior Faculty, Sports Sciences Faculty, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran

3)PhD candidate, Sport Psychology Department, Physical Education and Sports Sciences Faculty, Tehran University, Tehran, Iran ([m.khazaei.ut@gmail.com](mailto:m.khazaei.ut@gmail.com))

### Abstract

The purpose of this study was to investigate the role of self-confidence on the sports success of students participating in volleyball leisure activities. The present study was applied in terms of purpose and descriptive-correlational based on structural equation modeling in terms of type, the information of which was collected by questionnaires. The statistical population of the research included students participating in volleyball classes in the city of Mashhad. In this regard, 200 questionnaires were distributed and after collecting and removing the incomplete questionnaires, 160 of them were selected and entered the analysis stage. In order to collect data in this study, three standard questionnaires of sports success (Mousavi and Vaez Mousavi, 2015), sources of sport-confidence (Vealey et al., 1998) and various types of sport-confidence (Vealey and Knight, 2002) were used. The results showed that there is a significant relationship between sources of sport-confidence and its components and the various types of sport-confidence and its components with sports success and the components of these two variables predict changes in sports success. Finally, the structural equation model had a good fit between the resources and types of sports self-confidence and sports success. Therefore, it can be said that having an appropriate amount of sources and types of sport-confidence, can lead to sports success for students participating in leisure classes in volleyball and generally in sports.

**Keywords:** Leisure time, Sources of sport-confidence, Sports success, Students, Various types of sport-confidence, Volleyball.

