



۳۳۲۷۲



۱۳۷۹ / ۷ / ۲۴

دانشگاه تربیت معلم تهران

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه تمصیلی برای دریافت درجه کارشناسی ارشد

عنوان تحقیق :

مقایسه اعتماد به نفس ورزشی در بین ورزشکاران رشته های
مشت زنی ، کشتی و وزنه برداری و همبستگی آن با نخبگی
و سابقه تمرینی

استاد راهنما :

جناب آقای دکتر عباس بهرام

استاد مشاور :

جناب آقای دکتر علیمحمد امیر تاش

دانشجو :

محسن شفیع زاده

بهار ۱۳۷۹

۳۳ / ۲۷۲

۱۰۳۰۹

تشکر و قدر دانی

خداوند را سپاس می‌گویم که به من موجود بی مقدار، ارزش بندگی درگاه خود را اعطاء نمود تا لذت عشق ورزیدن را احساس نمایم و با تمام وجود رشته تحصیلی مورد علاقه خود را دوست بدارم و در سایه لطف ایزد متعال که همواره در تمام مراحل زندگی حامی من بوده است، توفیق تحصیل در سطح کارشناسی ارشد تربیت بدنی را پیدا کنم.

تشکر و قدر دانی می‌کنم از راهنمایی استاد راهنمای گرامی و عزیزم جناب آقای دکتر عباس بهرام و مشورت و یاری استاد مشاور گرامی و عزیزم، جناب آقای دکتر علی محمد امیرتاش که وقت گرانبهای خود را جهت راهنمایی و هدایت پایان نامه اینجانب گذاشته و به من امکان بهره گیری از آگاهیها و تجارب خود را برای بهبود کار تحقیق بخشیدند.

تقدیم به

پدر و مادر بسیار عزیزم که اولین معلمان زندگیم بوده‌اند و با فداکاری و تلاش خود امکان بهره‌مندی از زندگی و تحصیل آرام و راحت را برای من فراهم نمودند.

و به برادر بزرگترم «حسین» که با مهربانیها و تلاشهایی که برای من بخرج داده، توانسته‌ام بسیاری از مشکلات خود را پشت سر گذازرده و به این درجه نائل شوم.

و به برادر و خواهران عزیزم که با تشویق و حمایت خود، به من پشتکار و انگیزه لازم را جهت ادامه تحصیل بخشیدند.

چکیده تحقیق

هدف تحقیق حاضر، مقایسه خرده مقیاسهای اعتماد به نفس ورزشی ورزشکاران دارای سطوح مختلف نخبگی با ورزشکاران غیرنخبه بود. نمونه‌های این تحقیق را ۱۱۶ نفر از ورزشکاران رشته‌های ورزشی مشتزنی، کشتی و وزنه برداری که در مسابقات قهرمانی کشور، انتخاب تیم ملی شرکت داشتند، تشکیل می‌دادند. ابزارهای تحقیق، پرسشنامه‌های اعتماد به نفس صفتی ورزشی و اعتماد به نفس حالتی ورزشی بودند. اطلاعاتی نظیر سوابق تمرینی و مقامهای اکتسابی نیز توسط پرسشنامه اطلاعات فردی بدست آمدند. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات بدست آمده از آزمون t مستقل و تحلیل واریانس یکطرفه جهت مقایسه گروه‌ها و رابطه همبستگی پیرسون و مجذور کای (X^2) برای محاسبه همبستگی و وابستگی بین متغیرهای تحقیق استفاده گردید. نتایج تحقیق نشان دادند که اعتماد به نفس صفتی ورزشی ($P < 0/000$)، اعتماد به نفس حالتی ورزشی ($P < 0/000$) و اعتماد به نفس ورزشی ($P < 0/000$) ورزشکاران نخبه بطور معنی داری بیشتر از ورزشکاران غیر نخبه می‌باشد. همچنین نتایج تجزیه و تحلیل واریانس نشان داد که هم در گروه ورزشکاران نخبه و هم غیر نخبه در مورد هر سه خرده مقیاس اعتماد به نفس ورزشی، تفاوت معنی داری وجود دارد. نتایج مقایسه‌ها در کشتی گیران نخبه نیز نشان داد که بین سابقه تمرینی با اعتماد به نفس صفتی ورزشی ($P < 0/01$) و اعتماد به نفس

حالتی ورزشی ($p < 0/04$) و اعتماد به نفس ورزشی ($P < 0/005$) رابطه معنی داری وجود دارد، در حالیکه در گروههای نخبه و غیرنخبه سایر رشته‌ها، ارتباط معنی داری بدست نیامد. نتایج مقایسه‌های ضرایب همبستگی هم نتوانستند نشان دهند که نخبگی تأثیر معنی داری بر روی رابطه بین اعتماد به نفس ورزشی و سابقه تمرینی دارد. نتایج آماری مجذور کای نیز حاکی از آن است که بین خرده مقیاسهای اعتماد به نفس ورزشی و سابقه تمرینی با سطوح نخبگی ورزشکاران وابستگی آماری معنی داری وجود دارد. نتایج این تحقیق نشان دادند که برتری فنی و مهارتی، مقامهای اکتسابی و صرف ساعات زیاد برای تمرین، موجب افزایش اعتماد به نفس ورزشکاران در صحنه ورزش شده و این ویژگی در رشته‌هایی که میتوان نتایج عملکردی را بصورت عینی مشاهده کرد بارزتر است.

فصل اول - مقدمه

۱	مقدمه
۲	بیان مسئله
۷	ضرورت و اهمیت تحقیق
۱۰	اهداف تحقیق
۱۲	پیش فرضهای تحقیق
۱۳	محدودیتهای تحقیق
۱۳	تعریف واژه‌های فنی

فصل دوم - ادبیات پیشینه تحقیق

۱۶	شخصیت
۱۹	مفهوم خویشتن
۲۱	انواع خویشتن
۲۴	اعتماد به نفس و تکامل آن

۲۵	اعتماد به نفس در ورزش
۳۰	نقش اعتماد به نفس در محیط‌های ورزشی و رقابتی
۳۲	چارچوب نظری و اعتماد به نفس ورزشی
۴۰	تعامل اعتماد به نفس و اضطراب
۴۳	تعامل اعتماد به نفس و اضطراب و تأثیر آن بر عملکرد
۴۷	تعامل اعتماد به نفس و اضطراب و نوع تکلیف
۴۸	شدت و جهت اضطراب و اعتماد به نفس
۵۱	پیش‌درآمدهای اعتماد به نفس و اضطراب
۵۳	اعتماد به نفس، اضطراب، تهدید شکست و آسیب دیدگی
۵۴	الگوی زمانی و اعتماد به نفس
۵۷	ورزشکاران و اعتماد به نفس
۵۹	جنبه‌های روانی ورزشکاران
۶۰	حس رقابت‌جویی
۶۲	اعتماد به نفس
۶۴	تفاوت ورزشکاران از لحاظ اعتماد به نفس
۶۶	ورزشکاران نخبه و اعتماد به نفس

۶۸	تفاوت اعتماد به نفس ورزشکاران نخبه و غیر نخبه
۷۵	رابطه اعتماد به نفس و عملکرد ورزشی
۷۷	اعتماد به نفس و سابقه تمرینی
۸۰	افزایش اعتماد به نفس
۸۱	نقش تمرینات بدنی
۸۴	روشهای مداخله‌ای
۸۶	خلاصه و نتیجه گیری

فصل سوم - روش اجرای تحقیق

۸۷	مقدمه
۸۸	روش و طرح تحقیق
۸۹	جامعه آماری و روش نمونه برداری
۹۱	متغیرهای تحقیق
۹۲	روش جمع آوری اطلاعات
۹۲	الف - ابزار اندازه گیری
۹۳	ب - روش اندازه گیری
۹۴	ج - واحد و مقیاسهای اندازه گیری

روش تجزیه و تحلیل آماری ۹۵

فصل چهارم - نتایج آماری تحقیق ۹۷

فصل پنجم - بحث و نتیجه گیری

الف - خلاصه تحقیق ۱۶۴

ب - یافته‌های تحقیق ۱۶۹

ج - بحث و نتیجه گیری ۱۷۱

د - پیشنهادهای برخاسته از نتایج تحقیق ۱۸۲

ه - پیشنهادهایی برای تحقیقات بعدی ۱۸۳

منابع تحقیق ۱۸۴

پیوستها ۱۹۶

چکیده لاتین تحقیق ۲۰۰

فهرست جداول

صفحه

جداول

جدول شماره ۱	نحوه توزیع ورزشکاران بر حسب سطوح نخبگی در ورزشهای تحت بررسی.....	۹۰
جدول شماره ۲	ویژگیهای جمعیت شناختی آزمودنی ها	۹۸
جدول شماره ۳	شاخصهای مرکزی و پراکندگی اعتماد به نفس صفتی ورزشی، اعتماد به نفس حالتی ورزشی، اعتماد به نفس ورزشی و سابقه تمرینی مثبت زنان نخبه و غیر نخبه.....	۱۰۰
جدول شماره ۴	شاخصهای مرکزی و پراکندگی اعتماد به نفس صفتی ورزشی، اعتماد به نفس حالتی ورزشی، اعتماد به نفس ورزشی و سابقه تمرینی کشتی گیران نخبه و غیر نخبه.....	۱۰۰
جدول شماره ۵	شاخصهای مرکزی و پراکندگی اعتماد به نفس صفتی ورزشی، اعتماد به نفس حالتی ورزشی، اعتماد به نفس ورزشی و سابقه تمرینی وزنه برداران نخبه و غیر نخبه.....	۱۰۰
جدول شماره ۶	آزمون t مستقل در مورد میانگینهای اعتماد به نفس صفتی ورزشی دو گروه نخبه و غیر نخبه.....	۱۰۱
جدول شماره ۷	آزمون t مستقل در مورد میانگینهای اعتماد به نفس حالتی ورزشی دو گروه نخبه و غیر نخبه.....	۱۰۲

- جدول شماره ۸ آزمون t مستقل در مورد میانگینهای اعتماد به نفس ورزشی دو گروه
نخبه و غیرنخبه ۱۰۳.....
- جدول شماره ۹ اطلاعات توصیفی تحلیل واریانس اعتماد به نفس صفتی ورزشی
ورزشکاران ۱۰۴
- جدول شماره ۱۰ مقایسه‌های چندگانه توکی در مورد اعتماد به نفس صفتی ورزشی
ورزشکاران ۱۰۴
- جدول شماره ۱۱ اطلاعات توصیفی تحلیل واریانس اعتماد به نفس حالتی ورزشی
ورزشکاران ۱۰۵
- جدول شماره ۱۲ مقایسه‌های چندگانه توکی در مورد اعتماد به نفس حالتی
ورزشی ۱۰۶
- جدول شماره ۱۳ اطلاعات توصیفی واریانس اعتماد به نفس ورزشی ورزشکاران ۱۰۶
- جدول شماره ۱۴ مقایسه‌های چندگانه توکی در مورد اعتماد به نفس ورزشی
ورزشکاران ۱۰۷
- جدول شماره ۱۵ تحلیل واریانس اعتماد به نفس صفتی ورزشی ورزشکاران نخبه
رشته‌های مشت‌زنی، کشتی و وزنه برداری ۱۰۸
- جدول شماره ۱۶ مقایسه‌های چندگانه توکی در مورد اعتماد به نفس صفتی ورزشی
ورزشکاران نخبه رشته‌های مشت‌زنی، کشتی و وزنه برداری ۱۰۸
- جدول شماره ۱۷ تحلیل واریانس اعتماد به نفس حالتی ورزشی ورزشکاران نخبه
رشته‌های مشت‌زنی، کشتی و وزنه برداری ۱۰۹

- جدول شماره ۱۸ مقایسه‌های چندگانه توکی در مورد اعتماد به نفس حالتی ورزشی
ورزشکاران نخبه رشته‌های مشت زنی، کشتی و وزنه برداری .. ۱۰۹
- جدول شماره ۱۹ تحلیل واریانس اعتماد به نفس ورزشی ورزشکاران نخبه رشته‌های
مشت زنی، کشتی و وزنه برداری..... ۱۱۰
- جدول شماره ۲۰ مقایسه‌های چندگانه توکی در مورد اعتماد به نفس ورزشی
ورزشکاران نخبه رشته‌های مشت زنی، کشتی و وزنه برداری .. ۱۱۰
- جدول شماره ۲۱ تحلیل واریانس اعتماد به نفس صفتی ورزشی ورزشکاران غیرنخبه
رشته‌های مشت زنی، کشتی و وزنه برداری ۱۱۱
- جدول شماره ۲۲ مقایسه‌های چندگانه توکی در مورد اعتماد به نفس صفتی ورزشی
ورزشکاران غیر نخبه رشته‌های مشت زنی، کشتی و
وزنه برداری ۱۱۱
- جدول شماره ۲۳ تحلیل واریانس اعتماد به نفس حالتی ورزشی ورزشکاران غیرنخبه
رشته‌های مشت زنی، کشتی و وزنه برداری ۱۱۲
- جدول شماره ۲۴ تحلیل واریانس اعتماد به نفس ورزشی ورزشکاران غیرنخبه
رشته‌های مشت زنی، کشتی و وزنه برداری ۱۱۲
- جدول شماره ۲۵ مقایسه‌های چندگانه توکی در مورد اعتماد به نفس ورزشی
ورزشکاران غیر نخبه رشته‌های مشت زنی، کشتی و
وزنه برداری..... ۱۱۳
- جدول شماره ۲۶ تحلیل واریانس اعتماد به نفس صفتی ورزشی کل ورزشکاران . ۱۱۴

جدول شماره ۲۷ مقایسه توکی در مورد اعتماد به نفس صفتی ورزشی مشتزنان نخبه و

غیر نخبه ۱۱۴

جدول شماره ۲۸ تحلیل واریانس اعتماد به نفس حالتی ورزشی کل ورزشکاران .. ۱۱۵

جدول شماره ۲۹ مقایسه توکی در مورد اعتماد به نفس حالتی ورزشی مشتزنان نخبه و

غیر نخبه ۱۱۵

جدول شماره ۳۰ تحلیل واریانس اعتماد به نفس ورزشی کل ورزشکاران ۱۱۶

جدول شماره ۳۱ مقایسه توکی در مورد اعتماد به نفس ورزشی مشتزنان نخبه و غیر

نخبه ۱۱۶

جدول شماره ۳۲ مقایسه توکی در مورد اعتماد به نفس صفتی ورزشی کشتی گیران

نخبه و غیرنخبه ۱۱۷

جدول شماره ۳۳ مقایسه توکی در مورد اعتماد به نفس حالتی ورزشی کشتی گیران

نخبه و غیرنخبه ۱۱۷

جدول شماره ۳۴ مقایسه توکی در مورد اعتماد به نفس ورزشی کشتی گیران نخبه و

غیرنخبه ۱۱۷

جدول شماره ۳۵ مقایسه توکی در مورد اعتماد به نفس صفتی ورزشی وزنه برداران

نخبه و غیرنخبه ۱۱۸

جدول شماره ۳۶ مقایسه توکی در مورد اعتماد به نفس حالتی ورزشی

وزنه برداران ۱۱۸

جدول شماره ۳۷ مقایسه توکی در مورد اعتماد به نفس ورزشی وزنه برداران نخبه و

غیرنخبه ۱۱۸

جدول شماره ۳۸ مقایسه ضرایب همبستگی اعتماد به نفس صفتی ورزشی و سابقه

تمرینی دو گروه نخبه و غیرنخبه ورزشکاران براساس Z_T ۱۲۵

جدول شماره ۳۹ مقایسه ضرایب همبستگی اعتماد به نفس حالتی ورزشی و سابقه

تمرینی در گروه نخبه و غیر نخبه ورزشکاران براساس Z_T ۱۲۵

جدول شماره ۴۰ مقایسه ضرایب همبستگی اعتماد به نفس ورزشی و سابقه تمرینی در

گروه نخبه و غیر نخبه ورزشکاران براساس Z_T ۱۲۵

جدول شماره ۴۱ مقایسه ضرایب همبستگی اعتماد به نفس صفتی ورزشی و سابقه

تمرینی مشتزمان نخبه و غیر نخبه براساس Z_T ۱۴۴

جدول شماره ۴۲ مقایسه ضرایب همبستگی اعتماد به نفس حالتی ورزشی و سابقه

تمرینی مشتزمان نخبه و غیرنخبه براساس Z_T ۱۴۴

جدول شماره ۴۳ مقایسه ضرایب همبستگی اعتماد به نفس ورزشی با سابقه تمرینی

مشتزمان نخبه و غیرنخبه براساس Z_T ۱۴۴

جدول شماره ۴۴ مقایسه ضرایب همبستگی اعتماد به نفس صفتی ورزشی و سابقه

تمرینی کشتی گیران نخبه و غیرنخبه براساس Z_T ۱۴۵

جدول شماره ۴۵ مقایسه ضرایب همبستگی اعتماد به نفس حالتی ورزشی و سابقه

تمرینی کشتی گیران نخبه و غیرنخبه براساس Z_T ۱۴۵