Kharazmi University
Research in Sport Management & Motor Behavior

Identify of Individual Efficacy of the Experiences of Athletes, the National Team Handball

Zahra Mohammadi [1], Zohreh Meshkati [2], Mehdi Zhianpour [3]

1. Zahra Mohammadi, (M.A Student) Islamic Azad University Esfahan (Khorasgan) Branch, Iran
2. Zohreh Meshkati, (Ph.D) Islamic Azad University Esfahan (Khorasgan) Branch, Iran
3. Mehdi Zhianpour, (Ph.D) Jahad Daneshgahi Esfahan, Iran

ARTICLE INFO
Received June 2017
Accepted April 2018

KEYWORDS:
Self-Efficacy
Athlete
Handball
Qualitative
Themed Analysis

CITE:
Mohammadi, Meshkati, Zhianpour, **Identify of Individual Efficacy of the Experiences of Athletes, the National Team Handball**, Research in sport management & motor behavior, 2020: 9(18)147-165

ABSTRACT

The aim of this study was to identify resource-efficient individual experiences handball national team athletes. This was a qualitative study and applied phenomenology as its methodology. The research community, athletes, field handball national team in 1393 (2014), which were selected purposefully and snowball method. Participants (8 men and 4 women) voluntarily participated in this study. For data collection, semi-structured interviews were used. Data were analyzed using themed analysis. The study was an attempt by the standards of credibility, reliability, and portability Verifiability is reliable. The findings obtained from the interviews, resource-efficient individual participants in 4 explanatory Code "sports experiences", "practical experience", "social experience", "mental experiments" were identified. The findings were similar to other theories and were complementary and special in some regards. Some findings were contradictory. This study of the subject individual efficiency to achieve more success in the international sports arena offers a handball Iran.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.29252/JRSM.9.18.147]

پژوهش در مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی

دانشگاه خوارزمی

شناسایی منابع کارآمدی فردی از تجارب ورزشکاران تیم ملی هندبال

زهرا محمدی[۱]، زهره مشکاتی*[۲]، مهدی ژیان پور[۳]

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی ورزش، دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان (خوراسگان)، ایران

۲. دانشیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، آزاد اسلامی اصفهان (خوراسگان)، ایران

۳. استادیار گروه مطالعات شهری جهاد دانشگاهی واحد اصفهان ، ایران

اطلاعات مقاله:

دریافت مقاله خرداد ۱۳۹٦

پذیرش مقاله فروردین ۱۳۹۷

***نویسنده مسئول:**

zmeshkati@gmail.com

واژه های کلیدی:

خودکارآمدی

یادگیری حرکتی

تحلیل مضمون

هندبال

ارجاع:

محمدی، مشکاتی، ژیان پور. **شناسایی منابع کارآمدی فردی از تجارب ورزشکاران تیم ملی هندبال**. پژوهش در مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، ۱۳۹۸: ۹ (۱۸) ۱٦۵-۱٤۷:

چکیده

هدف تحقیق حاضر شناسایی منابع کارآمدی فردی از تجارب ورزشکاران تیم ملی هندبال بود. در این مطالعه با رویکردی کیفی از روش پدیدارشناسی استفاده شد. جامعه‌ی مورد پژوهش، ورزشکاران عضو تیم ملی رشته هندبال در سال۱۳۹۳(۲۰۱٤) بوده که به صورت هدفمند و با شیوه‌ی گلوله برفی انتخاب شدند. مشارکت‌کنندگان(۸ مرد و ٤ زن) بطور داوطلبانه در این مطالعه شرکت کردند. برای گردآوری اطلاعات، از مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته استفاده شد. داده‌ها با استفاده از روش تحلیل مضمون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. تلاش شد نتایج این مطالعه بواسطه‌ی معیارهای باورپذیری، اطمینان‌پذیری، تأییدپذیری و انتقال‌پذیری قابل اعتماد گردد. طبق یافته‌های بدست آمده از مصاحبه‌ها، منابع کارآمدی فردی مشارکت‌کنندگان، در قالب ٤ کد تبیینی «تجارب ورزشی»، «تجارب تمرینی»، «تجارب روانی» و «تجارب اجتماعی»، شناسایی و تدوین گردید. نتایج این پژوهش از جنبه‌ای مشابه دیگر نظریه‌های موجود و از جنبه‌ای مکمل و خاص است. بر اساس یافته‌ها، پژوهش حاضر اهمیت دادن به موضوع کارآمدی فردی برای رسیدن به موفقیت‌های بیشتر ورزشی در عرصه‌های بین‌المللی بویژه در ورزش‌های تیمی را پیشنهاد می‌کند.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.29252/JRSM.9.18.147]

مقدمه

موفقیت و شکست در میادین ورزشی، به عوامل بسیاری وابسته است(۱). سازه خودکارآمدی[1] یکی از بانفوذترین ساختارهای روانی و فکری است که تحت تأثیر مبارزه برای موفقیت در ورزش قلمداد می‌شود(۱، ۲). بندورا، خوداندیشی[2] را یگانه‌ترین توانایی انسان می‌شمارد که انسان‌ها با آن اندیشه و رفتارشان را دگرگون می‌سازند و ارزیابی می‌کنند(۳، ٤). این خودارزیابی‌ها در برگیرنده‌ی دریافت‌های خودکارآمدی است؛ یعنی باورهای معطوف به توانایی‌های خود برای سازماندهی و پیاده‌سازی کنش‌هایی که برای سامان‌دهی به موقعیت‌های آینده بدان‌ها نیاز است. در حقیقت، باورهای توانمندی به چند روش بر رفتار اثر می‌گذارند. آن‌ها بر گزینش‌های افراد و کنشی که پی می‌گیرند، اثر می‌گذارند و نیز افراد در کارهایی شرکت می‌کنند که در آن احساس شایستگی و اعتماد به نفس داشته باشند و از کنش‌هایی که در آن اعتماد به نفس و شایستگی نداشته باشند، پرهیز می‌کنند(۳، ۵). در واقع خودکارآمدی به باور فرد در مورد توانایی انجام رفتارهای خاص برای به‌دست‌آوردن نتایج مطلوب اطلاق می‌شود(٦، ۷).

در گزارش‌های پژوهش بندورا(۱۹۹۵)، اعتماد به نفس باعث تفاوت در چگونگی بوجود آمدن احساس، تفکر، رفتار و انگیزه افراد شده و سطح خودکارآمدی می‌تواند باعث افزایش و یا کاهش انگیزه شود؛ افراد با خودکارآمدی بالا، کارهای دشوار را به عنوان یک چالش، انجام می‌دهند. تعیین باورهای خودکارآمدی، نمایانگر سطحی از انگیزه است که در واقع میزان تلاش و عمل را، منعکس می‌کند و مدت مقاومت را در برابر موانع نشان می‌دهد(۳، ۸). به طور معمول خودکارآمدی بیشتر، به خاطر ایجاد شناخت مؤثر و وجود عوامل عاطفی، احساسی و رفتاری که مستقیماً بر روی عملکرد تأثیر گذارند، منجر به واکنش و عملکرد بهتر می‌شود (۸). بدین‌سان باورهای خودکارآمدی پیشبینی‌کننده‌ی قوی و توانمندی، برای پیشرفت و موفقیت در ورزش خواهد بود. قدرت دگرگون کننده‌ی باورهای خودکارآمدی در سراسر حوزه‌های ورزشی، در رسیدن به موفقیت از جمله در پژوهش‌های فلتز (۱۹۹۲)؛ فلتز، چو و هایپر (۲۰۰۸) و فلتز، شورت و سالیوان (۲۰۰۸) نشان داده شده است. نظریه‌ی شناختی اجتماعی چهار منبع کلیدی را برای اعتقاد و باور به خودکارآمدی مسلم فرض می‌کند(۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳). یکی از اولین و قدرتمندترین منابع، از میان تجربه‌ی مهارت‌های قابل اجرا و عملی نشأت می‌گیرد، این در حالی است که افراد، توانمندی خودشان را در مورد همان کار خاص و مشابه با کارهایی که قبلاً انجام دادند، از موفقیت‌هایی که قبلاً کسب کرده‌اند ارزیابی می‌کنند. افرادی که قبلاً به موفقیت نائل شده‌اند در برخورد با وظایفشان در آینده نیز به کسب هدف و موفقیت و رسیدن به نتیجه امیدوارند و اصولاً دستیابی به موفقیت را باور دارند. برعکس، افراد شکست خورده به سمت تضعیف باورهایشان می‌روند و به کسب نتیجه‌ی موفقیت‌آمیز اعتقاد کمتری دارند(٦، ١٤، ١٥، ١٣). به عبارتی تنها صرف موفقیت و رسیدن به اهداف، برای افراد معنا ندارد، در واقع چگونگی تعبیر و تفسیر این موفقیت از تجارب که اختصاص به عملکرد دارد، مهم می‌باشد؛ در این راستا موفقیت اغلب نسبی است و

1. Self-efficacy
2. Self-Reflection

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOI: 10.29252/JRSM.9.18.147]

وابسته به مجموعه‌ای از عوامل منحصر به فرد است(٤، ۸، ۱۳). دومین منبع خودکارآمدی از آموزش غیرمستقیم ناشی می‌شود. افراد با اندازه‌گیری و ارزیابی ساده‌ی مهارت‌های مرتبط با وظیفه و همچنین از طریق مقایسه پیشرفت دیگران در حین انجام فعالیت‌های مشابه با پیشرفت خودشان به موفقیت و بهبود اوضاع نگاه می‌کنند. از این رو افراد از اطلاعات اجتماعی برای مقایسه استفاده می‌کنند و تا حدی باورهای کارآمدی خود را به نسبت دیگر اجراکنندگان، به اندازه‌ای که پیشرفت آن‌ها متناسب با دیگران است، تنزل می‌دهند(۷، ۸،۱۳). سومین منبع کارآمدی از طریق پیام‌های کلامی لفظی و اجتماعی ترغیب‌کننده و تشویق‌کننده‌ای است که افراد در حوزه‌ی فعالیت‌شان از قضاوت‌کننده عملکردشان دریافت می‌کنند(۳، ٤). در نهایت، خودکارآمدی افراد تحت تأثیر چگونگی تفسیر آن‌ها از وضعیت‌های بدنی و احساسی (عاطفی) است که متحمل می‌شوند(٤، ۷، ۱۳). با آنکه در مطالعات روان‌شناسی ورزش نقش کارآمدی بر عملکرد ورزشکاران بسیار مشهود و مهم قلمداد شده است(۹، ۱۵، ۱٦، ۱۷، ۱۸) اما در بررسی الگوی نظری پیشنهادی در مورد منابع کارآمدی فردی یا خودکارآمدی بندورا، بخصوص در پژوهش‌هایی که با روش کیفی اجرا شده است نتایج متفاوتی بدست آمده است(۱۱، ۱۳، ۱٤، ۱۹). برای مثال ویلی و همکاران (۱۹۹۸)، با کمک نظریه‌ی کارآمدی بندورا، به گسترش منابع کارآمدی پرداختند و ۹ منبع را برای اعتمادبه‌نفس ورزشی در نظر گرفتند(۱۱). چیس و همکاران(۲۰۰۳)، در مطالعه‌ای کیفی به شناسایی منابع کارآمدی فردی و جمعی در بسکتبال زنان به منابع دیگری نیز دست یافتند که مهم‌ترین منبع کارآمدی فردی مقایسه‌ی اجتماعی و در بخش کارآمدی جمعی، موفقیت عملکرد گذشته در تمرینات بود(۱٤). هاویز و همکاران(۲۰۰۷)، در پژوهش کیفی دیگری در کاوش باورها و منابع اعتمادبه‌نفس در ورزشکاران موفق سطح جهانی، علاوه بر تأیید منابع کارآمدی بندورا، به منابع دیگر همچون آمادگی جسمانی روانی و حمایت‌های اجتماعی دست یافتند(۱۹). والیانت و موریس(۲۰۱۳)، در کاوش باورهای کارآمدی فردی در بین گلف‌بازان حرفه‌ای مرد از روش کیفی و مصاحبه، استفاده کردند و تشویق‌های کلامی و تسلط بر عملکرد گذشته را پر استفاده‌ترین منبع برای گلف‌بازان دریافتند(۱۳). مرور پژوهش‌های انجام گرفته نشان می‌دهند که عوامل مختلفی پیش‌گویی کننده‌ی کارآمدی فردی ورزشکاران هستند که طبق الگوی نظری بندورا(۱۹۷۷)، تعداد آن چهار عامل است، اما به نظر می‌رسد که با تغییر نوع ورزشکاران و یا عوامل جمعیت‌شناختی مختلف که در الگوی نظری پیشنهاد شده و تغییر در کمیت و ساختار منابع این عوامل تغییر پیدا می‌کنند، به طوری که در برخی از مطالعات منابع دیگری را نیز به آن اضافه کرده و مهم‌ترین منبع کارآمدی نیز متفاوت معرفی شده است. به بیان ویلی(۱۹۸٦)، فرهنگ سازمانی(شامل سطح رقابت، جو انگیزشی و هدف برنامه‌ی ورزشی)، ویژگی‌های فردی ورزشکار(شامل خصیصه‌های شخصیتی، نگرش)، عوامل جمعیت‌شناختی و رقابت‌جویی بر منابع و عوامل پیش‌گویی‌کننده‌ی اعتماد به نفس ورزشی مؤثرند(۱۹، ۲۰). همچنین کمبود مطالعه در خصوص منابع کارآمدی فردی در ورزش‌های تیمی در پژوهش‌های گذشته احساس می‌شود.

بندورا (۲۰۰٦) و فلتز و همکاران (۲۰۰۸)، دو روش عمده برای دستیابی به کارآمدی افراد در گروه را پیشنهاد دادند؛ که اولین روش پرداختن به تفسیرهای فرد به عنوان عضوی از گروه درباره قابلیت‌های شخصی مؤثر در اجرای عملکرد تیم

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.29252/JRSM.9.18.147]

و دومین روش پرداختن به تفسیرهای اعضای گروه در توانایی‌های آن گروه به عنوان عملکرد یک تیم بود(۹، ۲۱). از این رو مطالعه‌ی حاضر تلاش می‌کند به شناسایی مؤلفه‌هایی در عملکرد گذشته بپردازد که از جانب ورزشکاران به عنوان غنی‌ترین توصیف در خصوص منابع کارآمدی فردی در جمع مطرح هستند. شناخت منابع ضمن تعیین وضعیت کارآمدی فردی به انتخاب راه‌های مداخله‌ای که بر حسب نیاز و خواسته ورزشکار و نقاط ضعف و قوت او باشد، کمک خواهد کرد از طرف دیگر، ضرورت انجام این مطالعه به موضوع اعتبار فرهنگی و یا اعتبار بوم‌شناختی برمی‌گردد(۲۰). این موضوع بر تأثیر عوامل اجتماعی و فرهنگی حاکم بر زمینه پژوهش مربوط است که به نوعی به رفتارهای انسان تأثیر می‌گذارند زیرا هدف مطالعه آن است که یافته‌ها و منابع، مناسب با فرهنگ و محیط اصلی پژوهش باشند(۲۲).

با توجه به اهمیت و نقش خودکارآمدی در میادین ورزشی، بخصوص در ورزش قهرمانی مطالعه حاضر با هدف شناسایی منابع کارآمدی فردی از تجارب ورزشکاران تیم ملی هندبال در سال۱۳۹۳ (۲۰۱٤) اجرا گردید.

روش‌شناسی:

مطالعه‌ی حاضر یک پژوهش کیفی[3] است، که در آن از سنت پژوهش پدیدارشناسی(تجربه‌ی زیسته‌شده[4]) استفاده شده است. در انجام پژوهش پدیدارشناختی، پژوهشگر با پدیده‌های مورد تحقیق، ارتباط نزدیک دارد و می‌خواهد موضوع خود را در جریان تجربه‌ی این پدیده‌ها بشناسد(۲۳). از آنجا که پژوهش‌گران این مطالعه معتقدند اعتمادبه‌نفس یا کارآمدی از تجربه‌ی درونی ورزشکاران آغاز می‌گردد، در پژوهش حاضر با استفاده از تجارب زیسته مشارکت‌کنندگان به توصیف، تفسیر و تبیین منابع کارآمدی فردی پرداخته شد.

شرکت‌کنندگان:

محیط پژوهش شامل تیم ملی هندبال(بانوان و آقایان) ایران و مشارکت‌کنندگان شامل ۸ مرد و ٤ زن بودند که به صورت داوطلبانه در پژوهش مشارکت نمودند. روش انتخاب شرکت‌کنندگان نمونه‌گیری هدفمند و با روش گلوله برفی بود. استفاده از این تکنیک نمونه‌گیری در مواردی رواج دارد که می‌خواهیم افراد نمونه خود را با کمک کسانی که در ابتدا با آنان آشنایی داریم، انتخاب کنیم. بنابراین، نمونه مانند گلوله‌ی برفی‌ای است که می‌غلتد و در حال غلتیدن بزرگتر می‌شود و از هر نمونه‌ای به نمونه‌ی کلیدی دیگر دست می‌یابد(۲٤). به همین جهت مصاحبه با افرادی از میدان مطالعه آغاز شد و سپس با معرفی و هدایت آنان مصاحبه با سایر اعضای تیم ملی ادامه پیدا کرد. لذا در این روش استفاده از کسانی که به تعداد بیشتری از افراد جمعیت مورد پژوهش دسترسی داشتند، از اولویت بیشتری برخوردار بود. اساساً حجم نمونه برای پژوهش‌های کیفی، حجم نمونه‌ای است که به نحو کفایت به سؤالات پژوهش پاسخ می‌دهد(۲۵). در صورت تحقق این امر، بسندگی در نمونه‌گیری محقق شده است. اطمینان از بسندگی در نمونه می‌تواند تضمین‌کننده‌ی اثربخشی و کیفیت پژوهش کیفی باشد(۲٦). در این پژوهش نیز معیار رسیدن به اشباع داده‌ها، عدم دستیابی به اطلاعات بیشتر و غیرتکراری در مصاحبه‌های بعدی بود.

3. Qualitative Research
4. Lived Experience

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]
[DOI: 10.29252/JRSM.9.18.147]

ابزار مطالعه:

روش گردآوری اطلاعات در این مطالعه، مصاحبهٔ نیمه عمیق بود. مصاحبه‌ها همگی به صورت حضوری و نیمه ساختاریافته با سؤالات باز صورت گرفتند. پس از هماهنگی‌های صورت گرفته با ورزشکاران و پس از جلب رضایت و اعتماد افراد مبنی بر این که گفته‌ها و هویت‌شان محرمانه باقی می‌ماند، کلیهٔ مصاحبه‌ها توسط پژوهشگر اصلی انجام شد. چک لیستی از موارد مصاحبه در اختیار پژوهشگر قرار داشت تا فرآیند مصاحبه به طور پیوسته کنترل شود. اما اصل انعطاف‌پذیری در مقابل مسیرهای تازه و بدیع نیز در روند مصاحبه رعایت شد. مصاحبه‌ها بین ٤۰ تا ۷۰ دقیقه به طول انجامید و گفتگوها با استفاده از دستگاه ضبط صوت، ضبط و سپس، لغت به لغت بر روی کاغذ پیاده شدند. قبل از پیاده شدن هر مصاحبه، این مکالمات توسط پژوهشگران گوش داده شد تا درک بهتری از داده‌ها حاصل شود. مصاحبه‌ها بلافاصله پس از پیاده شدن مجدداً و برای حصول اطمینان از دقت کار، با نوار مقایسه شدند. در این مرحله سعی شد به زیر و بم صداها و آهنگ کلمات بیشتر توجه شود تا شرایط و وضعیت‌های عاطفی و موضوعات خیلی مهم با تأکید بیشتر (خط کشیدن زیر آن‌ها) از بقیهٔ قسمت‌های متن متمایز شوند. در سراسر فرآیند جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها، پژوهشگر هر گونه تأمل و جرقهٔ ذهنی مرتبط با داده‌ها را که به ذهن می‌رسید، یادداشت کرده و برای مصاحبه‌های بعدی از آن استفاده می‌نمود. برای اطمینان از صحت داده‌ها و ارزیابی میزان اعتبار نتایج پژوهش، عقیدهٔ مشارکت‌کنندگان دربارهٔ یافته‌های پژوهش، اخذ و در صورت نیاز، تغییرات لازم انجام شد. همچنین، به منظور افزایش قابلیت اعتماد به نتایج (پایایی)، این پژوهش به شکل گروهی (تیم پژوهشی) و با اختصاص زمان کافی(طی ۳ ماه) انجام شد و ارتباط مناسبی با مشارکت‌کنندگان برقرار شد. دسته‌بندی و کدگذاری‌ها، زیر نظر یک متخصص انجام شد. بازنگری ناظرین نیز انجام گرفت. برای این منظور، بخش‌هایی از متن مصاحبه به همراه کدهای مربوطه و طبقات پدیدارشده، برای چند ناظر فرستاده شده تا جریان تجزیه و تحلیل را بررسی کرده و در مورد صحت آن‌ها اعلام نظر نمایند. علاوه بر این، روایتی از تجربه‌ی کارآمدی فردی برای هر مشارکت‌کننده به طور مجزا ارائه شده است. هدف از ارائه روایت‌های جداگانه از تجربه کارآمدی مشارکت‌کنندگان در حوزه ورزش‌های تیمی، ثبت تجارب منحصر به فرد آنان و ارائه تصویر واضح، غنی و مفصل از هر تجربه است. در پایان این مقاله نمونه‌ای از پرسش‌های مطرح شده و روایت‌ها با حفظ محرمانگی ارائه شده است.

روش تحلیل داده‌ها:

داده‌های این پژوهش تحلیل مضمون «تماتیک[۵]» شد. تحلیل مضمون، روشی برای شناخت، تحلیل و گزارش الگوهای موجود در داده‌های کیفی است. این روش، فرایندی برای تحلیل داده‌های متنی است و داده‌های پراکنده و متنوع را به داده‌هایی غنی و تفصیلی تبدیل می‌کند(۲٦). مضمون، چیزی مهم دربارهٔ سؤال مطالعه است که نمایندهٔ سطوحی از پاسخ‌ها

۵ Thematic Analysis

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.29252/JRSM.9.18.147]

یا معانی الگومند در درون مجموعه‌ای از داده‌ها است(۲٦). برای تحلیل مضمون، رویکردهای مختلفی عرضه شده است. در این تحقیق از رویکرد سه مرحله‌ای زیر استفاده شده است: مرحلهٔ اول، کدگذاری توصیفی: مطالعه و استخراج بخش‌های مرتبط متن و تعریف کدهای توصیفی که با پیش‌رفتن در متون این کدهای توصیفی بازنگری شد. مرحلهٔ دوم، کدگذاری تفسیری: دسته‌بندی کدهای توصیفی و تفسیر معانی دسته‌ها با توجه به سؤالات پژوهش و حوزهٔ مطالعاتی. مرحلهٔ سوم، یکپارچه‌سازی: استخراج مضامین کلیدی برای مجموع داده‌ها به عنوان کل، از طریق نگریستن به کدهای تفسیری از منظر نظری و یا عملی پژوهش و نهایتاً ایجاد نموداری برای نشان دادن روابط بین سطوح مختلف(۲۷). طبق این فرایند، ۱۲ مصاحبه کیفی طی حدود ۳ ماه با ورزشکاران تیم ملی هندبال ایران انجام شد. اطلاعات جمعیت‌شناختی مصاحبه‌شوندگان با حفظ محرمانگی در جدول ۱ ارائه شده‌است.

جدول (۱) توزیع افراد مورد مصاحبه بر اساس سن، سن شروع ورزش، سابقه ورزشی و مدت مصاحبه

	میانگین	حداقل	حداکثر
سن (سال)	۲۷	۲٤	۳۰
سن شروع ورزش (سال)	۱۱	۸	۱۵
سابقه ورزشی (سال)	۱۵	۱۲	۱۸
مدت مصاحبه (دقیقه)	۵۲	٤۰	۷۰

یافته‌ها:

پس از پیاده کردن مصاحبه‌ها و مطالعهٔ آن‌ها، داده‌های به دست آمده مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج و کدهای به دست آمده در این مطالعه، در ۳ سطح توصیفی، تفسیری و تبیینی بر تجارب هندبال از منابع کارآمدی فردی متکی است. در نهایت، ٤ مقولهٔ اصلی به عنوان منابع کارآمدی فردی هندبالیست‌ها نخبهٔ تیم ملی ایران شناسایی شد که در قالب ٤ کد تبیینی «تجارب ورزشی»، «تجارب تمرینی»، «تجارب اجتماعی» و «تجارب روانی»، شناسایی گردیده و از یکدیگر تفکیک شدند.

تجارب ورزشی (کد تبیینی)

در این مطالعه و ذیل اولین کد تبیینی «تجارب ورزشی»، ۳ کد تفسیری از یکدیگر تفکیک شدند. این کدهای تفسیری شامل ۱- ردیادها و رویاها، ۲- ستاره‌بودگی و ۳- تماشای فیلم‌های بازی خود است. تجارب ورزشی، بر اساس بیانات شرکت‌کنندگان به آن دسته از تجاربی گفته می‌شود که فرد از آغاز ورزش، کسب کرده و باعث رهنمونی وی به سمت ورزش حرفه‌ای شده و در مجموع سبب به وجود آمدن کارآمدی فردی این مشارکت‌کنندگان شده‌است.

-ردیادها و رویاها(کد تفسیری)

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.29252/JRSM.9.18.147]

اولین مضمون برسازنده‌ی تجارب ورزشی را می‌توان ردیادها و رویاها نام نهاد. بر اساس بیانات شرکت‌کنندگان در این پژوهش، تجارب ورزشی، چه موفقیت‌آمیز و چه همراه با شکست، به شکل ردیادها و رویاهایی در ذهن فرد ماندگار می‌شوند. این ردیادها و رویاها از سه بخش تشکیل شده‌اند: ۱-یادآوری تجارب موفقیت‌آمیز، ۲- یادآوری تجربه شکست و تلاش برای جبران، ۳- رویای تکرار. بر اساس اولین زیرکد تفسیری یعنی «یادآوری تجارب موفقیت‌آمیز» شرکت‌کنندگان، سعی می‌کردند موفقیت‌های خود قبل از مسابقات را به خاطر آورند. مشارکت‌کنندهٔ شمارهٔ(۲) ابراز کرد:"خب بعضی وقتها قبل از شب مسابقات، به بازی‌های خوبم فکر می‌کنم، ما قبل از مسابقات تصویرسازی ذهنی هم می‌کنیم، فکر می‌کنیم". «یادآوری تجربه شکست و تلاش برای جبران» از مضامین دیگری است که از بیانات برخی شرکت‌کنندگان بدست آمده‌است. آن‌ها در تجاربشان، شکست را عاملی برای بدست آوردن حس اعتماد به نفس می‌دانستند. مشارکت‌کنندهٔ(٦) ابراز کرد: "آدم اگر شکست نخوره هیچ وقت نمی‌تونه پیروز بشه، ولی کسی که شکست خورد به قول گفتنی نمی‌گم یه خطری ولی یه حسی از شکست داره و دوست نداره اون را تجربه کند. خودش رو برای آن موقعیت آماده می‌کنه".

مضمون دیگر «رویای تکرار» است. بر اساس گفته‌های شرکت‌کنندگان، این مضمون حاکی از آن است که در صورت حصول موفقیت ورزشی آن‌ها همیشه آرزوی تکرار موفقیت حاصله را داشته‌اند و سعی در تلاش و کوشش دوباره برای بدست آوردن آن می‌کردند. شرکت‌کنندهٔ (٤) ابراز کرد:"تمام تلاشمو می‌کنم، که مثل قبل موفق بشم". در این بین بعضی از مشارکت‌کنندگان به شکست‌های لذت‌بخش در مقابل بعضی از تیم‌های بزرگ سخن می‌گفتند. این تجربه نزد مشارکت‌کنندگانی که از نظر سنی پایین‌تر بودند و همچنین زنان از قوت بیشتری برخوردار بود . در مورد زنان ورزشکار این تجربه حاصل محدود بودن مواجهه با تیم‌های قدرتمند است. به طوری که مشارکت‌کنندهٔ (۵) عنوان کرد:"درسته به مسابقات خارج از کشور که می‌رفتیم اکثر مسابقات را می‌باختیم، ولی این نبود که همه چیز تموم میشه، همهٔ ما می‌دونیم که ورزش بانوان تیمی تازه پا به عرصه ورزش آسیایی گذاشته. برای همین اینها تجربیات خوبی برای ما میشه که برای آینده بتونیم هم خود ما استفاده کنیم و هم می‌تونیم به نسل آینده انتقالش بدیم. این جور مسابقات توی ایران برگزار نمی‌شه، اگر هم برگزار بشه خیلی کم".

-ستاره بودگی(کد تفسیری)

از نظر مشارکت‌کنندگان تجربه‌ی ستاره بودگی به آن دسته از تجربه‌هایی گفته می‌شود که فرد با به دست آوردن آن‌ها در مرکز توجه و مسئولیت قرار می‌گیرد.. ستاره‌بودگی نه تنها برای خود افراد منبعی از اعتماد به نفس به شمار می‌رود بلکه منبع اعتماد برای اعضای تیم نیز محسوب می‌گردد. مشارکت کنندهٔ (۸) ابراز کرد:"در چند دوره به عنوان بهترین بازیکن انتخاب شدم، این تکیه‌گاهی برای آینده من و دوستانمه".

-تجربه تماشای بازی‌های خود(کد تفسیری):

سومین مضمون برسازنده‌ی تجارب را می‌توان «تجربه‌ی تماشای بازی‌های خود»، نام نهاد. بر اساس گفته‌های شرکت‌کنندگان، تماشای بازی‌های خود و گرفتن بازخورد از طرف دیگران در مورد حرکات و تکنیک‌های فردی خود

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.29252/JRSM.9.18.147]

موجب بر طرف کردن اشتباهات و همچنین اصلاح تصمیمات در زمان‌های حساس می‌شود. این بازخوردها نیز باعث فراهم شدن، حس اعتماد از سوی مربی و هم‌تیمی‌ها می‌گردد. مشارکت‌کنندهٔ(۷) می‌گوید:"از تماشای بازی خودم بیشتر، تجربه کسب می‌کنم. سعی می‌کنم که ببینم کجا اشتباه کردم، کجاها اشتباه گام برداشتم. از طرفی تماشای بازی خودم، درکم از تیم را بالاتر میره، یعنی اینکه من خودم می‌فهم کجاها باید تصمیم بگیرم به کی، و کجا توپ پاس بدم". اکثر مشارکت‌کنندگان تأکید دارند که از طریق بازخورد هم‌تیمی‌ها سعی در اصلاح تصمیمات در زمان‌های حساس داشته و توجه ویژه‌ای به بازیکنان اصلی یا ستاره دارند.

تجارب تمرینی(کد تبیینی)

دومین کد تبیینی، تجارب تمرینی است. تجارب تمرینی، بر اساس بیانات مشارکت‌کنندگان، به پیوستار تمرینات غیرحرفه‌ای و حرفه‌ای از بدو ورود به ورزش تا زمان حال اطلاق می‌شود. تمریناتی که خاص، پیوسته و هدف‌دار و زیر نظر مربیان مجرب انجام می‌شود. نتیجه‌ی تجارب تمرینی ورود به تیم ملی و دسترسی به موفقیت است. برخی از مشارکت‌کنندگان تمرینات مخصوص به خود را به طور جداگانه از تمرینات تیمی تجربه کرده‌اند و تمرینات فرعی را برای دستیابی به اهداف اصلی‌شان بسیار مفید می‌دانند. تجارب تمرینی شامل دو کد تفسیری «تمرینات هدف‌دار» و«پشتکار در تمرین» می‌شود.

-تمرینات هدف‌دار(کد تفسیری)

از نظر مشارکت‌کنندگان، مهم‌ترین تمرینات، تمرینات هدفدار می‌باشد. تمرینات هدفدار که زیر نظر مربیان حرفه‌ای و مجرب انجام می‌شود از پایه و با هدف رسیدن شخص به بالاترین درجات حرفه‌ای طراحی شده است. فشار این تمرین‌ها رفته رفته بر بازیکنان کمتر و آستانه تحمل‌شان در مقابل آن افزایش می‌یابد. مشارکت‌کنندهٔ(۸) ابراز کرد:" تمرینات پی در پی و هدف‌دار، منو به تیم ملی رسوند. هرگز فراموش نمی‌کنم که از صبح تو سالن بودم تا غروب. بابام من به زور خونه میبرد. همیشه به تمرینات کافی که می‌کردم اعتماد داشتم و احساسم اینه، قدرت و اراده‌ام را بالا می‌بره"

-پشتکار داشتن در تمرینات(کد تفسیری)

بعضی از مشارکت‌کنندگان ساعات زیادی را به انجام تمرین اختصاص می‌دهند. آن‌ها هدف از انجام این تمرینات را بالا بردن استقامت و بهبود شرایط روانی در انجام مسابقات می‌دانند. آن‌ها بر این باور بودند که انجام این تمرینات در زمان‌های طولانی به بهبود عملکرد از طریق اصلاح تکنیک و تاکتیک‌ها می‌انجامد، برخی از مشارکت‌کنندگان حتی پس از گذشت سال‌ها هنوز هم تمرین‌ها را به صورت مکرر انجام می‌دهند چرا که انجام آن‌ها نه تنها آموزشی دوباره است بلکه افراد را برای مسابقات آماده نگه می‌دارد. مشارکت‌کنندهٔ (۹) گفت:" از تمرین کردن لذت می‌برم و باورم اینه که این تمرینات باعث اصلاح تکنیک و تاکتیکم میشه، هنوز هم همون تمرینات تکراری رو انجام می‌دم".

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.29252/JRSM.9.18.147]

تجارب اجتماعی(کد تبیینی)

بر اساس بیانات مشارکت‌کنندگان می‌توان تجارب اجتماعی را شامل تعاملات ورزشکار با جامعه (اعم از ورزشی و غیر ورزشی) دانست. جامعه‌ای که حامی اقتصادی – اجتماعی ورزشکار بوده و سطح کارآمدی فردی او ارتقاء می‌بخشد. این تجارب شامل کدهای تفسیری «حمایت اجتماعی»، «حمایت خانوادگی»، «حمایت مربی» و «حمایت هم‌تیمی‌ها» می‌شود.

–حمایت اجتماعی (کد تفسیری)

حمایت اجتماعی از منظر اکثر شرکت‌کنندگان حمایت نهادهای ورزشی، رسانه‌ها و تماشاچیان است. این حمایت‌ها می‌تواند اقتصادی باشد. به عنوان مثال فراهم آوردن وسایل و امکانات حتی در جزئی‌ترین موارد مانند تأمین لباس‌های ورزشی با کیفیت بالا علاوه بر آنکه زمینه‌ی پیشرفت آن‌ها را فراهم می‌کند برای‌شان، احساس ارزشمند بودن ایجاد می‌کند. مشارکت‌کنندهٔ (۵) ابراز کرد:"اهمیت دادن به ورزش هندبال زیاد هم سخت نیست به طور مثال؛ تهیه کردن وسائل و امکانات برای بازیکنان، علاوه بر پیشرفت، احساس باور خودارزشمندی به بازیکن میده". بعضی از مشارکت‌کنندگان معتقد بودند که رسانه‌ها به عنوان یکی از مهم‌ترین منابع اطلاع‌رسانی، از اعلام زمان پخش بازی‌ها و حتی اعلام نتایج مسابقات دریغ می‌کنند در حالی که این منبع می‌تواند سرچشمه حمایتی قویی‌ای برای بازیکنان تلقی شود، به دلیل این بی‌توجهی‌ها، آن‌ها احساس عدم حمایت و عدم ارزشمند بودن را تجربه کرده و خواستار اطلاع رسانی جامع و تبلیغات بیشتر در مورد فعالیت‌هایشان بودند. مشارکت‌کنندهٔ (۹) گفت:" ورزش هندبال می‌تونه از طریق رسانه‌ها گسترش پیدا کنه. این باور در بازیکنان بوجود میاره که ورزشی که انتخاب کردند دارای ارزشه. این باور، کارآمدی فرد را بالا می‌بره". تماشاچی یکی دیگر از منابع حمایت‌های اجتماعی است که در بین اکثر مشارکت‌کنندگان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار بود. مشارکت‌کنندهٔ(٤) در این خصوص ابراز کرد:" وجود تماشاچی تو سالن احساس باور به توانایی‌هام را بالا می‌بره و من با وجود اون‌ها سعی می‌کنم از تمام قدرت و نیرو برای بازی استفاد کنم".

–حمایت خانوادگی(کد تفسیری)

مشارکت‌کنندگان حمایت خانواده را در شرایط و موقعیت‌های متفاوت عامل آرامش خاطر خود، قلمداد می‌کنند. خانواده علاوه بر نقش ترغیب‌کنندگی برای ورود به فضای ورزشی، می‌تواند در ادامه مسیر نیز یک حامی مقتدر باشد. طبق نظر مشارکت‌کنندگان این تجربه در مورد ورزشکاران زن شهرستانی بیشتر صدق می‌کرده است، ذکر این نکته اهمیت دارد که بسیاری از هزینه‌های رفت و آمد برای اردوهای تیم ملی توسط خانواده بازیکنان تأمین می شود. مشارکت‌کنندهٔ (۸) در این زمینه عنوان کرد:"خانواده برام ارزش خیلی زیادی داره، چون تو این راه خیلی حمایتم کرد. بخصوص که من باید از راه دور میامدم و حتی پول رفت و آمدم با خانوداه‌ام بود".

–حمایت مربی(کد تفسیری)

حمایت مربی، جزو تجارب مشترک همه‌ی مشارکت‌کنندگان است. اکثر مشارکت‌کنندگان توسط مربی کشف استعداد شده و به تیم ملی راه پیدا کرده‌اند. طبق بیانات بازیکنان هر کنش تاییدآمیز مربی می‌تواند به عنوان منبع حمایت در نظر

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.29252/JRSM.9.18.147]

گرفته شود.. مشارکت‌کنندهٔ(۱) ابراز کرد:"توسط مربی خوبم به تیم ملی راه پیدا کردم، حمایت و تشویق اون همیشه باور به قدرتم را در من تقویت میکرد".

-حمایت هم‌تیمی (کد تفسیری)

حمایت هم تیمی‌ها، به آن دسته از تجارب بازیکنان اشاره دارد که فرد با حضور در تیم و مجاورت با سایر هم تیمی‌ها بدست می‌آورد. زمانی که افراد در تعاملات مستقیم با یکدیگرند احتمال وابستگی آن‌ها به یکدیگر بیشتر است، ارتباط نزدیک با هم‌تیمی‌ها ارتباطات را عمق بخشیده گسترش می‌دهد که به نوبه خود می‌تواند موجب تسریع رشد همه جانبه‌ی فرد در گروه شود. مشارکت‌کنندهٔ (۷) ابراز کرد:"هم‌تیمی و تشویقش روی من خیلی اثر داره چون باعث میشه بخودم بیشتر اعتماد کنم و تو بازی‌های حساس، خودم بهتر نشون بدم"

تجارب روانی(کد تبیینی)

آخرین کد تبیینی در منابع بدست آمده از تجارب کارآمدی هندبالیست‌ها، تجارب روانی است که از دو کد تفسیری اصلی «تجارب انگیزشی» و «باورها» تشکیل شده است. بر اساس بیانات مشارکت‌کنندگان تجارب روانی، بازتاب آگاهی فرد از انگیزش و باورهای او است. در واقع تجارب روانی را می‌توان به عنوان پیامدهای روانی و ذهنی از تجارب(ورزشی-اجتماعی) در نظر گرفت که با گذشت زمان، باور کارآمدی را شکل می‌دهد.

-تجارب انگیزشی(کدتفسیری)

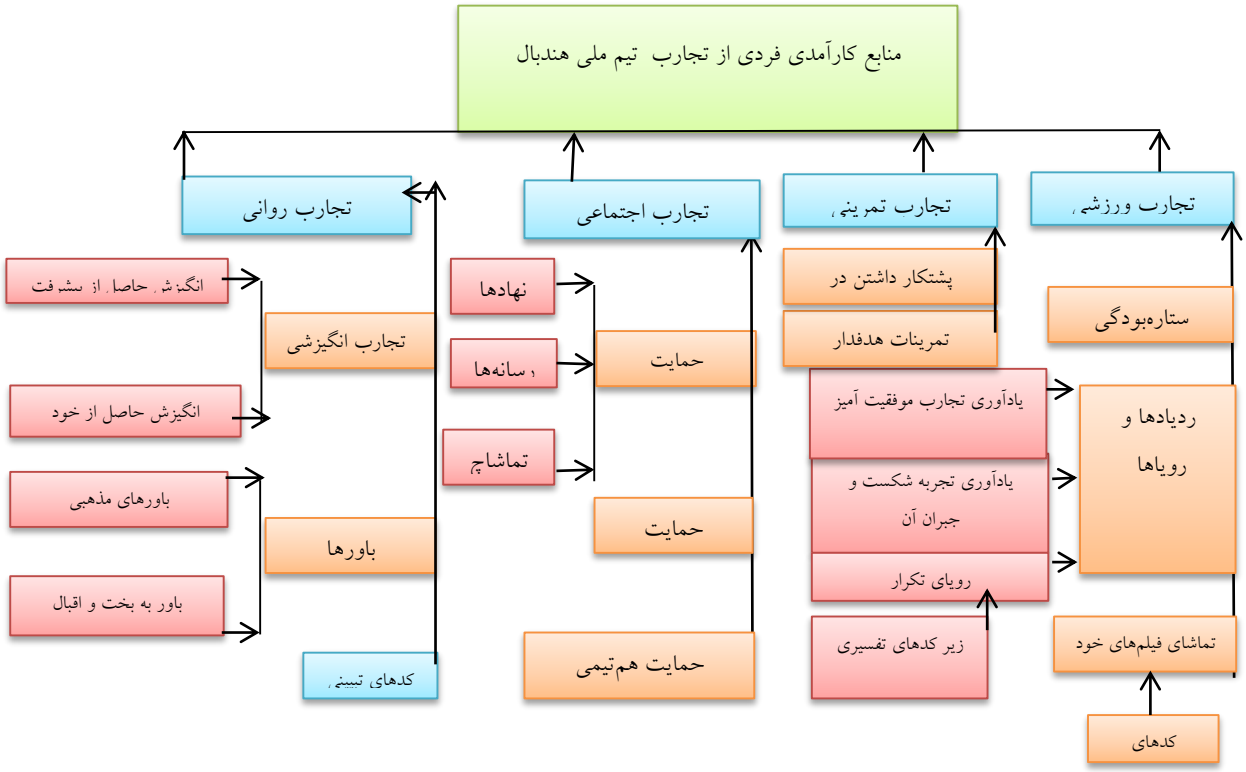
طبق گفته‌های مشارکت‌کنندگان تجارب انگیزشی، آن تجاربی را در بر می‌گیرد که رفتار مشارکت‌کنندگان را در جهت یک هدف خاص سوق می‌دهد. تجارب انگیزشی از انگیزش حاصل از خودارزشمندی و انگیزش حاصل از پیشرفت بوجود آمده است. از بیانات مشارکت‌کنندگان اینگونه استنباط شد که خود ارزشمندی در برگیرندهٔ شایستگی‌ها و توانمندی‌ها و لیاقت‌هایی است که به فرد احساس احترام و خود ارزشمندی می‌دهد، در واقع ارزشمندی از ستاره بودن و کسب موفقیت‌های تجربه شده، بدست می‌آید و ماهیت آن اکتسابی است چرا که حس ارزشمند بودن از سوی دیگران دریافت می‌شود و تقویت می‌گردد. انگیزش حاصل از خودارزشمندی برای مشارکت‌کنندگان زن بیشتر احساس می‌شد. مشارکت‌کنندهٔ (۱۰) ابراز کرد:"وقتی که در مسابقه‌ای به عنوان بهترین بازیکن و ستاره اون تیم شناخته میشم، حس خوبی دارم. احساس می‌کنم که دیگران برام ارزش بیشتری قائلند" دیگر مشارکت‌کنندهٔ (٦) ابراز کرد:" وجود تجارب موفق گذشته و یادآوری اون باور به ارزشمندی خودم بالا می‌بره. اینکه من تونستم برای تیمم کاری بکنم بخصوص تو مسابقات... بهترین بودم". انگیزش حاصل از پیشرفت آخرین کد تفسیری تجارب انگیزشی است. بر طبق گفته‌های مشارکت‌کنندگان پیشرفتی که در زمان گذشته کسب شده است و همچنین امکان پیشرفت در آینده، به عنوان انگیزشی در نظر گرفته می‌شود که خود را در کسب موفقیت سوق می‌دهد. مشارکت‌کنندهٔ (۵) ابراز کرد:"وقتی خودم می‌بینم که اول بار کجای ورزش بودم و الان کجا هستم به خودم امیدوار میشم. باورم به خودم و به توانایی‌هام بیشتر میشه و مدوام به خودم میگم که هنوز جای پیشرفت هست".

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.29252/JRSM.9.18.147]

-باورها(کد تفسیری)

دیگر مضمون برسازنده‌ی تجارب روانی، باورهاست. از دیدگاه مشارکت‌کنندگان باورها، اعتقاداتی را شامل می‌شوند که با گذشت زمان به خود باوری منجر شده و فرد را در مقابله با حریف آماده می‌کند. باورها در کدهای تفسیری به باورهای مذهبی و باور به بخت و اقبال تقسیم می‌شود. بسیاری از مشارکت‌کنندگان به باورهای مذهبی، معتقد بودند. بر اساس نظر مشارکت‌کنندگان از آنجا که تیم بر اساس هدف کلی و مشترک چیده شده و این اهداف برای سایر اعضاء مهم است، تفاوت در باورهای مذهبی – دینی در عملکرد فردی و گروهی تأثیر نداشته و همه بازیکنان به معتقدات یکدیگر احترام گذاشته و ظرفیت پذیرش تفاوت‌های مذهبی شان را ارتقاء بخشیده‌اند. مشارکت‌کنندهٔ (۳) در این زمینه ابراز کرد: "دوستم مثل من مسلمون نبود، اون دین خودشو داشت، ولی همه‌مون قبل از مسابقه برای بردمون دعا می‌کنیم". مشارکت‌کنندگان باور به بخت و اقبال را ناشی از بروز اتفاقات مثبتی که جریان امور را تسهیل می‌کند یا شیء بخت‌آوری که برای افراد شانس می‌آورد، منتسب می‌کنند. باور به بخت و اقبال در بین مشارکت‌کنندگان کم تجربه‌تر بیشتر احساس می‌شد. مشارکت‌کنندهٔ (۷) ابراز کرد:" بعضی وقتها یه اتفاق خاصی برام تو زمین میافتد. می‌دیدم که الان توپ تو تیرک دروازه است، ولی شانس به من رو می‌کرد توپه یه چرخش به خودش می‌داد، میرفت تو دروازه. بعضی وقتا اصلاً حالم خوب نیست ولی به خودم میگم شاید امروز، روز شانس من باشه و با این باور میرم تو زمین بازی".



شکل۱- طرح شماتیک کدهای تبیینی و تفسیری و زیرکدهای تفسیری از تجارب ورزشی ورزشکاران تیم ملی هندبال

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.29252/JRSM.9.18.147]

بحث و نتیجه‌گیری:

چنانچه یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد، ورزشکاران ایرانی در رشته‌ی هندبال در رسیدن به سطح ملی از منابع مختلفی برای رسیدن به کارآمدی بهره می‌برند. پیش از این مطالعه و در خصوص منابع خودکارآمدی تحقیقات به انجام رسیده و نظریات فراگیری ارائه شده است. بطور مثال در دسته‌بندی منابع کارآمدی، بندورا به دستاورد گذشته(موفقیت گذشته)، اشاره می‌کند. بر اساس این نظریه، عملکرد ماهرانه‌ی قبلی منشاء اصلی خودکارآمدی فرد در عملکرد آتی است و همچنین در بسیاری از پژوهش‌های پیشین، عملکرد موفق گذشته به عنوان قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده برای خودکارآمدی در عملکرد آینده معرفی شده است(۹). بندورا پیشنهاد می‌کند باورهای خودکارآمدی از اولین تعیین‌کننده‌های انتخاب نوع فعالیت، سطح تلاش و درجه‌ی پایداری در مواجهه با شکست محسوب می‌شود. افراد با خودکارآمدی بالا، مبارزه‌جو، سخت‌کوش و پایدار هستند، در حالی که افراد با خودکارآمدی پایین، از مبارزه می‌گریزند و در مواجهه با شکست، مضطرب و افسرده می‌شوند. باورهای خودکارآمدی به عنوان شکلی ویژه از اعتماد به نفس یا باوری که فرد شایستگی انجام هر کاری را که در موقعیت خاص باید انجام دهد داراست، مطرح می‌شود. یکی از عوامل تعیین‌کننده‌ی انتظارات خودکارآمدی تجارب موفقیت‌آمیز قبلی است که فرد به تدریج باور می‌کند که می‌تواند موفقیت‌های بیشتری در زمینه‌ی مهارت مورد نظر کسب کند(۲۸). در مقایسه، مشارکت‌کنندگان این مطالعه نسبت به نظریه بندورا ادراکی متفاوت در تجربیات خود ارائه دادند. همانطور که پیشتر ذکر شد از نظر وی ادراک تجارب موفق باعث افزایش کارایی و تجربه‌های شکست باعث کاهش کارایی می‌شود(۱٦). این در حالیست که در نتایج مطالعه‌ی حاضر تجارب موفقیت و شکست هر دو به نحوی برای افراد منبع کارآمدی است. این بدلیل نگرش متفاوتی است که افراد نسبت به موفقیت و شکست داشتند. آن‌ها علاوه بر یادآوری موفقیت از شکست نیز به عنوان عاملی انگیزاننده برای جلوگیری یا اجتناب از شکست مجدد استفاده کرده، از آن به عنوان عاملی برای انگیزش درونی استفاده می‌کردند. از یک سو تجربه‌ی شکست غیرمترقبه وجود دارد. در این تجارب انتظار نمی‌رود که ورزشکار در برابر حریفانی که بارها موفق به شکست آن‌ها شده است، شکست بخورد. بنابراین ورزشکاران سعی در جبران این حس ناخوشایند در مسابقات آینده می‌کنند. از سوی دیگر بعضی از تجارب شکست، شکست لذت‌بخش است. مشارکت‌کنندگان این شکست‌های لذت‌بخش را به عنوان موقعیت‌های ویژه برای آینده در نظر می‌گرفتند. این یافته با برخی از مطالعات هم‌پوشان است. بطور مثال از دیدگاه ویلی و همکاران (۱۹۹۸) موقعیت مطلوب، رسیدن به این باور است که وضعیت‌های شکست نیز مطلوبند(۱۱). بسیاری از مشارکت‌کنندگان این شکست‌ها را برای بوجود آمدن موقعیت مطلوب در آینده‌ی ورزش حرفه‌ای خود مؤثر می‌پندارند. مطالعه‌ی گرندجین، تیلر و وینر(۲۰۰۲) روی زنان ژیمناستیک راه‌یافته به فینال مسابقات المپیک ۲۰۰۰ نشان داد این ورزشکاران اعتماد به نفس ورزشی قابل انعطاف زیادی داشتند، زیرا روبرو شدن با مشکلات نتوانست باعث تردید این ورزشکاران شود و خللی در اعتماد به نفس ورزشی این ورزشکاران ایجاد کند(۲۹). همچنین شرکت‌کنندگان در اظهاراتشان به تلاش خود در حفظ و تصویرسازی موفقیت‌های

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.29252/JRSM.9.18.147]

گذشته خود، بخصوص قبل از مسابقات اشاره می‌کردند. این قسمت از یافته‌ها با تحقیق والیانت و موریس(۲۰۱۳)، که به بررسی منابع خودکارآمدی و حفظ آن‌ها در گلف‌بازان پرداخته‌اند همخوانی دارد(۱۳).

علاوه بر این در این مطالعه، ستاره‌بودگی یا اهمیت نگرش مثبت دیگران نسبت به موفقیت مشارکت‌کنندگان شاخص به نظر می‌رسد. این تجربه بخصوص در رابطه با مربی و هم‌تیمی‌ها، مهم تجربه شده است. ورزشکاری که در دوره‌ی خاصی از زندگی ورزشی خود به عنوان بهترین یا ستاره انتخاب شود هم برکارآمدی فردی‌اش افزوده می‌شود و هم باعث کارآمدی جمعی تیم خواهد بود. پژوهشگران قبلی از جمله اریکسون(۱۹۸۰)، به تأثیر پتانسیل یک رویداد مهم در شکل گرفتن اعتقادات شخصی اشاره کرده‌اند. اریکسون این فرآیند را برخورد–فرصت[6] نامیده است. بدین ترتیب مسیر رشد و نمو فرد با یادآوری تجربه‌ی منحصر به فرد خود که حاصل تجربیات گذشته است باعث شکل‌گیری هویت جدید او می‌شود(۱۳). اگرچه تجربه‌ی مشارکت‌کنندگان نشان می‌دهد آن‌ها از تماشای بازی هم‌تیمی‌ها و تیم‌های رقیب یا بازیکنان حرفه‌ای در رشته مربوطه الگوبرداری می‌کنند و سعی بر یادگیری تکنیک‌ها، حرکات خاص و منحصر به فرد دارند، یکی از مضامین اختصاصی تجارب ورزشی مشارکت‌کنندگان این پژوهش «تجربه تماشای بازی‌های خود» است. تماشای بازی‌های خود تأیید کننده‌ی تجارب نیابتی بندورا ا ست. در نظریه بندورا(۱۹۷۷)، افراد بعد از تجربه نیابتی به مقایسه خود با آنچه که مشاهده کرده‌اند می‌پردازند(٤، ۱۱). ولی متناسب با یافته‌های مطالعه، این مشاهده مقایسه‌ای برای مشارکت‌کنندگان همراه نداشته و بیشتر جنبه‌ی آموزشی و تحلیلی درباره‌ی عملکرد جاری‌شان در میان بوده است. اگر چه تجربه‌ی بدست آمده از طریق م شاهده‌ی عملکرد دیگران مهم ا ست و توجه به بع ضی از نکات کلیدی جامعه الگو در جهت ارتقاء سطح حرفه‌ای بازیکنان از ضروریات است، اکثر مشارکت‌کنندگان بر این باورند که خود را هرگز با جامعه الگو مقایسه نمی‌کنند چرا که شرایط و بسترهای ر شد این افراد متفاوت بوده ا ست و بیشتر از تجربه‌های خود(موفق و ناموفق) با کمک بازخورد از دیگران بهره می‌گیرند و مشارکت‌کنندگان مشاهده، تجزیه و تحلیل بازی‌های خود را با اهمیت‌تر تلقی می‌نمودند. این قسمت از یافته‌ها با مطالعات هاویز و همکاران (۲۰۰۷)، (چیس و همکاران (۲۰۰۳) همخوان است (۲۰، ١٤).در یافته‌های مرتبط به مقوله‌ی تجارب تمرینی در این مطالعه، فولادین و همکاران(۱۳۸۸) نیز، در والیبال و رشته‌های انفرادی، جلسات تمرینی را به عنوان منبع اعتماد به نفس ورزشی معرفی کردند(۲۹). تجارب تمرینی یکی از منابع کارآمدی در بسیاری از تحقیقات دیگر با عنوان‌های متفاوت(آمادگی جسمانی، آمادگی بدنی، تسلط بر مهارت) بیان شده ا ست. ورز شکاران در تمرینات برای بهبود به آمادگی ج سمانی، مهارت‌های تکنیکی، تاکتیکی و ت سلط بر مهارت ویژه خود ممارست می‌کنند. در واقع این تمرینات جزء ملزومات هر ورزشکار برای رسیدن به سطح حرفه‌ای می‌باشد.

در حوزه‌ی تجارب اجتماعی نظریات و مطالعات دیگر پشتیبان یافته‌های این مطالعه است. بر اساس نظریات موجود حمایت‌ها از تجارب اجتماعی منتج می شود. حمایت‌هایی که از سوی مربی، هم تیمی‌ها، خانواده و حمایت‌های نهادها، رسانه ها و تماشاچیان صورت می‌گیرد. بر این مبنا باور به کارآمدی فردی نتیجه تشویق‌ها و حمایت‌های اجتماعی که از

6. Encounters—opportunities

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.29252/JRSM.9.18.147]

دیگران دریافت می شود، در نظر گرفته می شود. ارتباط میان بازخورد و باورهای کارآمدی در عرصه‌های مختلف مستند شده است(١٦، ١٥، ١٤). ویلی و همکاران(١٩٨٨)، حمایت اجتماعی را به منابع اعتماد به نفس اضافه کردند(١١). به نظر می‌رسد حضور ورزشکاران بویژه ورزشکاران زن در جامعهٔ ما در عرصه ورزش و پی‌گیری نمودن اهداف ورزشی به ترغیب‌های کلامی وابسته است. به شکلی که حمایت از زنان ورزشکار، حضور آنها در جامعه ورزشی را پررنگ‌تر خواهد کرد.

آخرین مقوله‌ی این مطالعه در بخش کارآمدی فردی، تجارب روانی است که برای مشارکت‌کنندگان منبع مهمی تلقی می‌شد. همانطور که می‌دانیم آگاهی فرد بازتابی از انگیزش و باورهای او است. بندورا (١٩٧٧) شرایط روانی و عاطفی را به عنوان یک منبع کارآمدی، شناسایی کرد ولی در تحقیقات جونز و همکاران (١٩٩٤) و ویلی (٢٠٠١)، واکنش‌های عاطفی مثبت و تفسیر انگیختگی فیزیولوژیکی و همچنین افکار و باورها را به عنوان یک نتیجه و نه به عنوان یک منبع مشاهده کردند(٩). در مورد مشارکت‌کنندگان این مطالعه، احساسات و عواطف و افکار، باورها در ابتدا به عنوان نتیجه‌ی تجارب دیگر مطرح شده است که با گذشت زمان به تجارب روانی تبدیل شده است که به عنوان منابع کارآمدی در نظر گرفته می‌شوند. به نظر می‌آید در مورد آخرین منبع کارآمدی (شرایط فیزیولوژیکی – روانی) بندورا باید تحقیقات گسترده‌ای انجام شود تا این پرسش که انگیزش‌ها، باورها و افکار حاصل از این منبع به عنوان سرچشمه تلقی شوند یا نتیجه به محک آزمون جدی گزارده شود.

نظریهٔ کارآمدی بندورا (١٩٧٧)، چهار منبع (عملکرد گذشته، تجارب نیابتی، ترغیب کلامی و شرایط فیزیولوژی و روانی) را برای رسیدن افراد به کارآمدی عنوان کرد که عملکرد گذشته، مهمترین منبع کارآمدی شناخته شده است. بررسی دانش تجربی، ورزشکاران موفق و ماهر در رشتهٔ هندبال (تیم ملی) نشان داد که دستیابی به کارآمدی فردی یک فرآیند طولانی مدت است که در بعضی جهات با نظریهٔ بندورا در عملکرد ورزشی هماهنگ است ولی در بعضی موارد افراد برای رسیدن به کارآمدی از منابع و تجارب منحصر به فردی بهره برده‌اند.

با توجه به بحث صورت‌گرفته، می‌توان ادعا کرد بسیاری از نتایج این مطالعه با نتایج مطالعات دیگر در همین زمینه، همخوان است اما بخشی از این نتایج نسبت به سایر مطالعات انجام گرفته تا اندازه‌ای متفاوت است. در مجموع می‌توان گفت به لحاظ محتوای تجارب، بیشترین همخوانی با مطالعات مشابه در حوزه‌ی تجارب روانی و بیشترین تفاوت به تجارب ورزشی و تمرینی برمی‌گردد. این تفاوت را بویژه می‌توان در دو مفهوم سازنده‌ی تجارب ورزشی یعنی «ستاره‌بودگی» و «ردیادها و رویاها» دنبال کرد. همچنین برساخت تجارب روانی در این مطالعه به عنوان پیامد ذهنی تجارب دیگر(ورزشی- تمرینی و اجتماعی) قابل توجه و منحصر به فرد است.

در نهایت باید گفت شدت حساسیت موضوعات روانشناسی ورزش، سیالیت آن موضوعات در بستر فرهنگ و تغییراتی که در محیط‌های مختلف ورزشی پیدا می‌کنند، همواره آن‌ها را به موضوعاتی قابل تفسیر تبدیل می‌کنند. لذا پژوهشگران علوم ورزشی باید شناخت ویژه‌ای نسبت به زادبوم و محیط خود و فرهنگ ورزش در آن محیط داشته باشند. این

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.29252/JRSM.9.18.147]

شـــناخت ویژه و خاص به دلیل معنادار بودن کنش‌های اجتماعی، همدلی و همراهی پژوهشـــگران با ورزشـــکاران را می‌طلبد. با توجه به نوظهور بودن علم روان‌شناسی ورزش در عرصه‌ی ورزش ایران، پژوهشگران این مطالعه با در نظر گرفتن نتایج، و همچنین نگرش‌ها و تجارب متفاوت ورزشـــکاران هندبال تیم ملی شـــرکت‌کننده پیشـــنهاد می‌کنند که، موضـوعات مختلف و نظریات روانشـناسـی ورزش از دیدگاه و تجربیات ورزشـکاران حرفه‌ای و غیرحرفه‌ای به چالش کشیده شود و همچنین این مطالعه، پژوهش در مورد دیگر منابع کارآمدی در ورزشکاران در سایر رشته‌ها را پیشنهاد می‌کند. دســتاوردهای این مطالعه می‌تواند به ورزشــکاران، روانشــناســان ورزش و مربیان ورزش در به دســت آوردن موفقیت‌ها و تأثیر آن در عملکردهای آینده کمک کند.

محدودیت مطالعه:

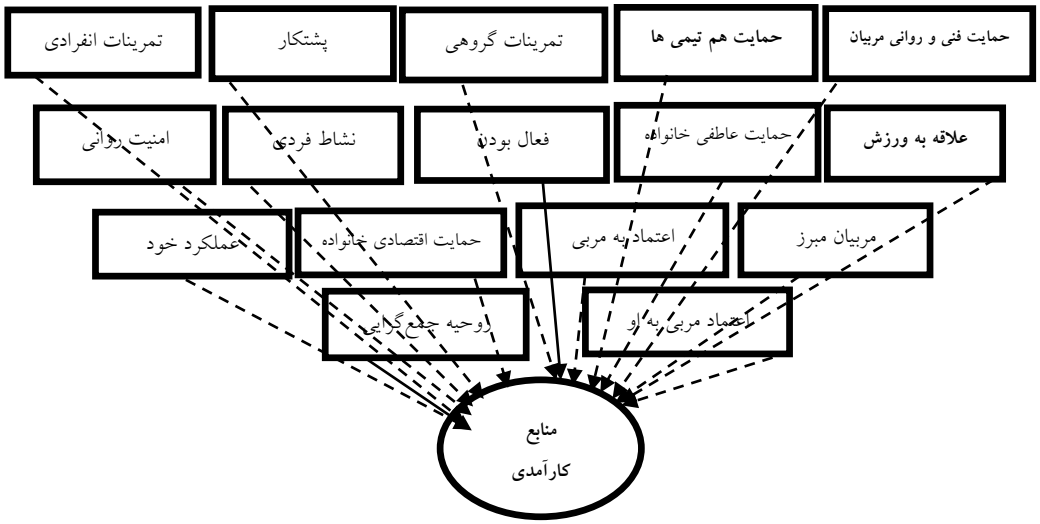
مهمترین محدودیت در این تحقیق عدم امکان تعمیم نتایج آن به سایر رشته‌های ورزشی و همچنین ورزشکاران دیگر می‌باشد. مشارکت‌کنندگان این مطالعه ورزشکاران تیم‌های ملی بوده‌اند و یافته‌ها برای این گروه از مطالعه‌شوندگان در نظر گرفته می‌شود. در واقع بنا به محدودیت‌های پژوهش کیفی پژوهشگران ادعای تعمیم‌دهی نتایج را ندارند. پژوهشگران دانش را در این حوزه عمیق‌تر و بسیط‌تر مطالعه کرده‌اند.

روایت ارائه شده از سوی یکی از مشارکت‌کنندگان

زن ۲۳ ساله با کد ۲۰۰۱، خود را یکی از بازیکنان تیم ملی بزرگسالان هندبال با پست ورزشی گوشه راست معرفی کرد. او از سن ۸ سالگی فعالیت ورزشی خود را آغاز نمود و دارای سابقه ورزشی ۱۲ ساله است. او در خانوادهٔ مذهبی بزرگ شده و از حمایت پدر در تمامی دوران ورزشی خود بهره‌مند شده است تا جایی که یکی از مهم‌ترین دلالیل موفقیت خود را دعای خیر پدر می‌داند. در مسابقات مدارس، به تیم ذوب‌آهن دعوت شد، ورود به تیم ذوب‌آهن برای او نقطه عطفی در ورزش بوده و تلاش‌اش را برای رسیدن به تیم ملی بزرگسالان دو چندان کرده است. او در توصیف ویژگی‌های شخصیتی خود، به اعتماد به نفس متوسط، باهوش بودن، قدرت بدنی بالا، مهربانی، شاد و پرانرژی بودن و داشتن پشتکار زیاد در دستیابی به هدف اشاره می‌کند. او عوامل زیادی را در پیشرفت خود از جمله تمرینات انفرادی، هم‌بازی شدن با بازیکنان برتر، آمادگی جسمانی بالا، آموزش حرفه‌ای توسط مربیان خارجی با تأکید بر جنس مذکر، محبوب بودن در تیم، حمایت مربی و هم تیمی‌ها دخیل می‌داند. او حمایت و اعتماد مربی را درکارآمدی فردی مهم تلقی کرده و برای رضایت مربیان تلاش دو چندان نموده است. او با وجود محدودیت‌های ورزش بانوان بویژه در بعد اقتصادی (کسب درآمد مکفی)، با عشق به ورزش و حضور فعال در برابر سختیها و محدودیت‌ها مقاومت نموده است. او در حفظ امنیت روانی در طول فعالیت‌های حرفه‌ای‌اش به نقش حمایت مربیان، خانواده و هم تیمی‌ها اشاره نمود.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.29252/JRSM.9.18.147]



شکل۲- منابع کارآمدی

نمونه‌ای از سؤالات مصاحبه‌ها

۱. شما از چه زمانی ورزش حرفه‌ای را آغاز کردید؟

۲. شما چگونه موفق شدید به تیم ملی برسید؟ چگونگی رسیدن به این مرحله(تیم ملی) را شرح دهید.

۳. چه کسانی در این مسیر به شما کمک کردند؟ حامیان شما برای کسب سطوح بالای موفقیت چه کسانی بوده‌اند؟

٤. تجربه‌ی شما از موفقیت چیست؟ چگونه آن‌را بدست آوردید؟ چگونه آن‌را حفظ می‌کنید؟ لطفا آن را تصویر کنید.

منابع:

۱.باقرزاده، ف. سوری، ر. بهرامی، ش. طاهری، م. غلامعلی زاده، ر. امینی، ا. (۲۰۰۵). بررسی اثر برد و باخت و جهت‌گیری هدفی بر میزان احساس خودکارآمدی در فوتبالیست‌های لیگ برتر. نشریه یادگیری حرکتی. ش ۳۰، ۵۹-٦۷.

2. Feltz, D. L. (1992). Understanding motivation in sport: A self-efficacy perspective. Motivation in sport and exercise, PP, 107-128. Champaign, IL: Human Kinetics.

3. Feltz, D. L., & Lirgg, C.D. (2001). Self-efficacy beliefs of athletes, teams and coaches. Handbook of sport psychology,Vol 2,PP, 340-361

4.Bandura, A. (1986). Social foundation of though and action: A social cognitive Theory. *". Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 41*, 389-391.

۵-جلیلی، ع. حسینچاری، م.(۲۰۱۰). تبیین تاب‌آوری روانشناختی برحسب خودکارآمدی در دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار. رشد یادگیری حرکتی- ورزشی، ٦، ۱۳۱-۱۵۳.

6-Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, Vol 84, PP 191-215

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.29252/JRSM.9.18.147]

7-Ede, A., Hwang, S., & Feltz, D. (2011). Current directions in self-efficacy research in sport. Magazine of Latin American Psychology of Exercise and Sport, Vol 6(2), PP ,181-201

8-Feltz, D. L., Short, S.E., & Sullivan, P.J. (2008). Self-efficacy in sport. Champaign, IL: Human Kinetics

9-. Feltz, D. L., Chow, G., & Hepler, T.J. (2008). Path analysis of self-efficacy and performance revisited. Journal of Sport & Exercise Psychology, Vol 30(3),PP, 401–411.

10- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., & Giannini, J. (1989). An exploratory examination of strategies used by elite coaches to enhance self-efficacy in athletes. Journal of Sport & Exercise Psychology, Vol .11, PP. 128–140.

11-Vealey, R. S., Hayashi, W., Garner-Holman, M., & Giacobbi, P. (1998). Sources of sport-confidence: Conceptualization and instrument development. Journal of Sport & Exercise Psychology, , Vol, 20, PP. 54–80.

12-Vealey, R. (1986). Conceptualization of sport confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. Journal of Sport Psychology, Vol, 8, PP.221-246.

13-. Voliante, G., Morris, D.B. (2013). The sources and maintenance of professional Golfers self-efficacy beliefs. The Sport Psychologist, Vol. 27, PP, 130-142.

14- Chase, M., Feltz, DL., & Lirgg, CD. (2003). Sources of collective and individual efficacy of collegiate athletes. International. Journal of Exercise and Sport Psychology, 1 (10.1080/ 1612197X. 2003. 9671711), PP, 180–191.

15-. Wilson, R., Sullivan, P., Myers, N., & Feltz, D.L. (2004). Sources of sport confidence of master athletes. Journal of Sport & Exercise Psychology, Vol. 26(3), PP 135–160.

16- Feltz, D. L. (1988). Self-confidence and sports performance. Exercise and Sport Sciences Reviews,PP. 423-457.

17-Watson, C. B., Chemers, M., & Preiser, N. (2001). Collective efficacy: A multilevel analysis. Personality and Social Psychology Bulletin, Vol. 27, PP,1057–1068

18-Singh, T., Bhardwaj, G., & Bhardwaj, V. (2009). Effect of self-efficacy on the performance of athletes. Journal of Exercise Science and Physiotherapy, Vol. 5(2),PP, 110-114

19-Hays, K., Maynard, I., Thomas, O., & Bawden, M. (2007). Sources and types of confidence identified by world class sport performers, Journal of Applied Sport Psychology, Vol,19,PP , 434-456.

۲۰-شفیع‌زاده، م. بهرام،ع. (۲۰۰۹). تعیین اعتبار و پایایی پرسشنامه اعتماد به نفس ورزشی در ورزشکاران ایرانی. پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی وزرات علوم، تحقیقات و فناوری، ۲۵، ۳۱-٤۸.

21-. Bandura, A. (2006). Guide for creating self-efficacy scales. InF. Pajares & T. Urdan (Ed). Self-efficacy beliefs of adolescents, Greenwich, CT: Information Age,PP, 307-337.

22-Cohen, L., Lawrence, M., & Morrison, K. (2000). Research Methods in Education (5th Edition ed.), Routledge & Falmer

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.29252/JRSM.9.18.147]

۲۳-امامی سیگاوردی، ع. نیری، ن. رهنورد، ز. نوری سعید، ع. (۲۰۱۳). روش‌شناسی تحقیق کیفی: پدیدارشناسی. پرستاری و مامایی جامع نگر، ٦٨، ٥٦-٦٣.

.24- Braun, V & Clarke, V. (2006). “Using Thematic Analysis in Psychology”. Qualitative Research in Psychology,Vol, 3, PP, 77-101.

25- Marshall, MN. (1996). Sampling for qualitative research, Family Practice, Family Practice,Vol 13,PP, 522-525.

26- Morse, J. M. (2001). “Myth # 93: Reliability and validity are not relevant to qualitative inquiry”. Qualitative health research, Vol 9, PP 717

27-. King, N, & Horrocks, C. (2010). Interviews in Qualitative Research, London: Sage. 15.

۲۸- محمدزاده، ح. حیدری، م. (۲۰۱۱). رابطه شکست یا موفقیت با انتظارات خودکارآمدی مردان جوان در تکلیف تیراندازی. رشد و یادگیری- ورزشی، ۹، ٥-۱۸.

۲۹- عبدالعلی‌زاده، ج. طاهری، ت. حمید، ر. سهرابی، م. (۲۰۱۱). منابع پیش‌بینی کنندهٔ اعتماد به نفس ورزشی کشتی‌گیران جوان شرکت‌کننده در مسابقات قهرمانی کشور. مطالعات مدیریت ورزشی، ۱۲، ۱٦۹-۱۸۸.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[DOI: 10.29252/JRSM.9.18.147]