

## ارتباط احساس خودسودمندی و توانایی تصویرسازی با عملکرد بازیکنان زن نخبه تنیس روی میز کشور

مونا رضایی<sup>۱</sup>  
کیوان ملانوروزی<sup>۲</sup>  
مرتضی قالیباف طوسی نژاد<sup>۳</sup>  
احمد حسن زاده<sup>۴</sup>  
بهرروز منتقمی<sup>۵</sup>

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۶/۶/۴

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۶/۷/۱۵

هدف پژوهش حاضر، بررسی ارتباط احساس خودسودمندی و توانایی تصویرسازی با عملکرد بازیکنان زن نخبه تنیس روی میز کشور بود. روش نمونه‌گیری شامل انتخاب ۳۲ نفر از بازیکنان راه یافته به دور پایانی مسابقات انفرادی برای تعیین مقام اول تا سی و دوم از میان ۵۷ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس و روش پژوهش این تحقیق از نوع توصیفی - همبستگی بود. ابزار اندازه‌گیری شامل پرسشنامه «خودسودمندی» ریزز «تحلیل جسمانی» بندورا (۲۰۰۹) (PSE) ( $\alpha = 0/87$ )، پرسشنامه «توانایی تصویرسازی درونی و بیرونی» گلدوینسبرگ (۲۰۱۰) ( $\alpha = 0/8$ )، و از تعیین مقام اول تا سی و دوم برای بررسی عملکرد ورزشکاران مورد استفاده قرار گرفت. تجزیه و تحلیل آماری با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی و استنباطی همبستگی می‌باشد.

۱. استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، واحد ساوه، دانشگاه آزاد اسلامی، ساوه، ایران

۲. استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی تهران، ایران

۳. دکتری مدیریت راهبردی سازمان‌ها و رویدادهای ورزشی، واحد تهران مرکز، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

E-mail: Morteza.toosi@gmail.com

۴. دانشجوی دکتری مدیریت راهبردی سازمان‌ها و رویدادهای ورزشی، واحد تهران مرکز، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۵. دانشجوی دکتری مدیریت راهبردی سازمان‌ها و رویدادهای ورزشی، واحد تهران مرکز، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

● ارتباط احساس خودسودمندی و توانایی تصویرسازی با عملکرد بازیکنان زن نخبه تنیس روی میز کشور

طبق یافته‌های تحقیق، بین احساس خودسودمندی و اجرا و نیز بین توانایی تصویرسازی درونی و اجرا ارتباط معنی‌داری وجود دارد، ولی بین تصویرسازی بیرونی و اجرا ارتباط معنی‌داری مشهود نیست و احساس خودسودمندی بر آوردکننده نتیجه اجرای مسابقه می‌باشد.

سرانجام می‌توان نتیجه گرفت سنجش مهارت‌های روانی، خود سودمندی و توانایی تصویرسازی درونی و بیرونی در جهت پیش‌بینی موفقیت ورزشکاران در رشته تنیس روی میز از اهمیت خاصی برخوردار است.

**واژگان کلیدی:** احساس خود سودمندی، تصویر پردازی و تنیس روی میز زنان

## مقدمه

روان‌شناسی از ابعاد مهم ورزش است که با وجود جوان و نوپا بودن امروزه برای محققان، مربیان، معلمان و ورزشکاران از اهمیت و جاذبه خاصی برخوردار است (Balagour and Duda, 2004)، زیرا بدون آگاهی و شناخت خصوصیات روانی افراد، امکان دسترسی به موفقیت غیر ممکن است (Beaucamp, Bray and Albinson, 2003). آمادگی روانی نه تنها ورزشکار را در عرصه ورزش تجهیز می‌کند، بلکه او را در زمینه فعالیت‌های قوه تجسم و تصویرسازی و افزایش احساس خودسودمندی، مجهز می‌سازد (Dulin, 2008). به عبارتی، می‌توان یکی از تفاوت‌های مهم بین قهرمانان با ورزشکاران سطوح پایین‌تر را به بالا بودن مهارت‌های روانی قهرمانان نسبت داد. مهارت‌های روانی، اجزای اصلی و اثبات شده اجرای پیوسته در سطوح بالای رقابت به شمار می‌روند (Woodman, Akehurst, Hardy, and Beattie, 2010). برای مثال، اورلیک و پارتینگتون<sup>۱</sup> (۱۹۸۸) نشان دادند که عناصر مهم موفقیت که توسط بهترین ورزشکاران جهان گزارش شدند عبارت‌اند از: التزام، کیفیت تمرین (شامل تعیین هدف روزانه و تمرین ذهنی و کیفیت آمادگی ذهنی و روانی برای رقابت که مستلزم تکامل طرح‌ریزی قبل از مسابقه می‌باشند) تمرکز و تمرکز مجدد قبل از رقابت می‌باشد. دو مورد از مهارت‌های مهم روانی، احساس خودسودمندی و توانایی تصویرسازی درونی و بیرونی می‌باشد که به شرح زیر بیان می‌گردد:

«تئوری خودسودمندی» بندورا<sup>۲</sup> بحث جدیدی است که کشف آن تحول عظیمی در روانشناسی به وجود آورده و موضوع آن در حقیقت به قضاوت انسان‌ها از ظرفیت و توانشان در عمل تعبیر شده است. خودسودمندی حاصل روند پیچیده‌ای از باورهای شخصی می‌باشد که متکی به منابع مختلف اطلاعات همچون تجربیات گذشته، باورها، ترغیب و تشویق کلامی و شرایط روانی و برانگیختگی است (Hemayattalab and Movahedi, 2010, Wei and Luo, 2010).

تصویرسازی ذهنی<sup>۳</sup> بحث جدیدی است که موضوع آن پیرامون چگونگی تجسم و تجزیه اطلاعات افراد در حوزه ورزش و تربیت در ذهن می‌باشد. روانشناسی عملکردی با کارکرد ذهنی و استفاده آن در سازگاری انسان با محیط اطرافش سروکار دارد. همچنین ریچاردسون تصویرسازی ذهنی را به عنوان یک آگاهی شبه حسی و تجربه شبه ادراکی در شرایطی که محرک ایجادکننده تجربه حسی و ادراکی واقعی وجود ندارد، تعریف کرد (Guillot, Genevois, Desliens, Saieb, and Rogowski, 2012, Hemayattalab and Movahedi, 2010).

جاکوبسن و شاو<sup>۴</sup> برای اولین بار ایده تشخیص افتراقی بین تصویرسازی درونی و بیرونی<sup>۵</sup> را در تمرین ذهنی مطرح کردند. آنها با استفاده از فرآیند الکتومیوگرافی، در بررسی خود متوجه شدند که تصویرسازی درونی در مقایسه با تصویرسازی بیرونی به فعالیت عضلانی بیشتری منجر می‌شود (Maurizio, Beatrice and Claudio, 2009).

1. Orlik and Partington
2. Bandura Self-Efficacy Theory
3. Mental Imagery
4. Gocobson & Show
5. Internal and External Imagery

با توجه به بررسی تحقیقات پیشین و مزیت‌های تصویرسازی درونی و بیرونی و تفاوت‌های کاربردی این متغیرها در رشته‌های ورزشی گوناگون و همچنین مزیت‌های کاربرد احساس خودسودمندی در سطوح مختلف قهرمانی این سؤال مطرح می‌شود:

آیا از متغیرهای توانایی تصویرسازی ذهنی درونی و بیرونی و احساس خودسودمندی می‌توان به عنوان متغیرهای پیشگو برای برآورد نتیجه اجراهای حرکتی ورزشکاران استفاده نمود؟ در این پژوهش محقق در پی آن است که ارتباط احساس خودسودمندی، توانایی تصویرسازی درونی و بیرونی با رتبه‌های کسب شده توسط بازیکنان زن نخبه تنیس روی میز زیر ۲۱ سال کشور را بررسی کند و همبستگی بین آنها را بیابد.

## مبانی نظری پژوهش

### اعتماد به نفس<sup>۱</sup>

اعتماد به نفس، یک اصطلاح عام است که اشاره به اعتقاد فرد نسبت به خودش دارد (Everett, Salamonson and Davidson, 2009). روبین ویلی<sup>۲</sup> معتد است: «اعتماد به نفس ورزشی مطلوب به میزان اعتقاد شخص نسبت به تواناییش در اجرا و انجام فعالیت بستگی دارد و به نحوی با احساس چیره‌دستی یا خودسودمندی شخص مرتبط است. اعتماد به نفس در ورزش تابع سه بعد اساسی است: ۱- مهارت یا وظیفه ۲- موقعیت و شرایط ۳- خود شخص» (Krista, Munroe, Chandler, Craig, Hall, Graham, Fishburne and Nathan, 2012).

اعتماد به نفس امید به انجام کار نیست، بلکه انتظار واقع‌گرایانه انجام آن عمل می‌باشد. آن چیزی نیست که ورزشکاران همیشه به دیگران می‌گویند که انجام خواهند داد، بلکه افکار درونی آنهاست درباره اینکه توانایی انجام دادن آن کار را دارند. این حالت غرور پس از انجام کار نیست، بلکه قضاوتی است از آنچه که قادرند انجام بدهند (Kleitman and Stankov, 2007).

### خودسودمندی<sup>۳</sup>

خودسودمندی عبارت است از: قدرت اطمینان شخص به دادن پاسخی موفقیت‌آمیز که برای گرفتن نتیجه معین لازم می‌باشد (Ursiny, 2005). طبق «تئوری خودسودمندی» بندورا وقتی مهارت‌های ضروری و محرک‌های کافی (انگیزش) موجود باشند، خودسودمندی اجرای طبیعی را پیش‌بینی می‌کند. به عبارت دیگر، تئوری خودسودمندی در حقیقت به قضاوت انسان‌ها از ظرفیت و توانشان در عمل تعبیر شده است و حاصل روند پیچیده‌ای از باورهای شخصی می‌باشد که متکی به منابع مختلف اطلاعات همچون تجربیات گذشته، باورها، ترغیب و تشویق کلامی و شرایط روانی و برانگیختگی می‌باشد (Hemayattalab and Movahedi, 2010, Wei and Luo, 2010).

1. self-confidence  
2. Robin Vealey  
3. Self-Efficacy

اعتماد به نفس ورزشی<sup>۱</sup>

درجه‌ای از اطمینان در لحظه‌ای خاص درباره توانایی خود در موفق شدن در موقعیت‌های ورزشی است. به عبارت دیگر، اعتمادی است که فرد با آن به طور موفقیت‌آمیزی قادر به ارائه رفتار دلخواه خود باشد (Stankov, Lee, Luo and Hogan, 2012).

عموماً اعتماد به نفس به صورت یک صفت کلی مشاهده می‌شود، در حالی که خودسودمندی یک موقعیت ویژه از اعتماد به نفس می‌باشد و در این صورت افراد عقیده دارند که هر چیزی را که در یک موقعیت ویژه لازم باشد، انجام می‌دهند (Morris, Spittler and Watt, 2005).

## تصویرسازی ذهنی

تصویرسازی ذهنی به مفهوم تجسم نمودن اجرای موفقیت‌آمیز یک مهارت حرکتی و یا تصویری آرام بخش در ذهن بدون هیچ گونه تمرین بدنی و تجربه خارجی است (Ursiny, 2005). فرد با تمرین ذهنی اجرای ناموفق یک مهارت، می‌تواند برای انجام حرکات مشکل و خطرناک تلاش کند و از طریق تصویرسازی تصاویر و خاطرات آرامش بخش بر اضطراب همراه با مسابقه غلبه کند و چگونگی متمرکز ساختن حواس را بر جنبه‌های خاصی از مهارت بیاموزد (Gallagher, 2012, Kleitman, and Stankov, 2007, Marjorie, Jean and Fournier, 2010).

تحقیقات زیادی درباره تصویرسازی ذهنی صورت گرفته که بیشتر آنها تأثیر مثبت آن را در فراگیری مهارت‌های حرکتی به اثبات رسانده‌اند (Melanie, Gregg and Terry, 2007). شواهد نشان می‌دهد که توانایی تصویرسازی، یکی از متغیرهای تفاوت بین افراد است. این یافته از پژوهش روی پرسشنامه تصویرسازی حرکتی<sup>۲</sup> (MIQ) حاصل شده است. هال<sup>۳</sup> (۱۹۸۵) اظهار می‌دارد که چون توانایی تصویرسازی یک متغیر فردی است، موفقیت تمرین ذهنی را تحت الشعاع قرار می‌دهد؛ یعنی افرادی که توانایی تصویرسازی ذهنی زیادی دارند، نسبت به کسانی که توانایی تصویرسازی کمی دارند، از تمرین ذهنی مهارت حرکتی، سود بیشتری می‌برند (Bar-Eli. and Blumenstein, 2004). از تصویرسازی می‌توان در زمین ورزش یا خارج از آن، برای یک مدت کوتاه (چند ثانیه‌ای) یا طولانی، در حالت نشسته درازکش، در محیط کاملاً ساکت با استفاده از یک نوار ضبط صوت یا بدون آن، با چشم بسته یا باز استفاده کرد. یک روش تصویرسازی کوتاه و متداول، استفاده در طی بازی است. به عنوان مثال، بازیکن تنیس ممکن است چند ثانیه ضربات خود را تجسم کند و سرویس را در محلی که می‌خواهد فرود آورد، یا بازیکن فوتبال پیش از ورود به زمین، بازی را در ذهنش تجسم نماید (Pearson, Deeprouse, Wallace-Hadrill, Burnett Heyes and Holmes, 2013). شیوه طولانی تصویرسازی ذهنی‌های هدایت شده، خاص است که معمولاً پیش از مسابقه در یک اتاق ساکت طراحی می‌شوند. در این موقع، به منظور تصویرسازی عمیق در ذهن، بازیکن باید در یک وضعیت راحت و آرامی قرار بگیرد. برخی از محققان توصیه می‌کنند که دو یا سه بار در هفته، تجسم انجام شود.

1. self confidence

2. MI Q (Movement Imagery Questionnaire)

3. Hall

اما چگونه تصویرسازی ذهنی باعث بهبود و توسعه مهارت‌های روانی می‌شود؟ پاسخ این است که تصویرسازی ذهنی ممکن است به فرد کمک کند تا دستور مغزی مربوط به اعمال را توسعه بخشد و تأثیرش بر روی سیستم عصبی تقریباً به اندازه تجارب واقعی است. به همین دلیل جوزف کاتلا و لپ مک کالو<sup>۱</sup> (۱۹۷۸) گمان می‌کنند که تصویرسازی باید مثل رفتارهای واقعی از قوانین یادگیری پیروی کند. تحقیقات آنها نظریه خودشان را تأیید می‌کند (Morony, Kleitman, Lee and Stankov, 2013).

به کارگیری تعداد بیشتر حواس در تصویرسازی موجب واقعی‌تر شدن تصاویر ایجاد شده و فوائد بیشتر تمرین ذهنی برای ورزشکاران می‌گردد. با توجه به اینکه دو حس بینایی و حرکتی در استفاده موثر از تصویرسازی اهمیت بیشتری نسبت به سایر حس‌ها دارند، ماهونی و آونر<sup>۲</sup> (۱۹۷۷) به جای اصطلاح بینایی (بصری) از تصویرسازی بیرونی و به جای اصطلاح حرکتی (جنبشی) از تصویرسازی درونی استفاده کرده‌اند. آنها با استفاده از سیستم طبقه‌بندی پی برده‌اند که ژیمناست‌های شرکت‌کننده در المپیک ۱۹۷۶ اغلب از تصورات درونی (حرکتی) در مقایسه با تصورات بیرونی (بینایی) استفاده کرده‌اند (Maurizio, Beatrice and Claudio, 2009).

در تصویرسازی ذهنی براساس نحوه ایجاد تصاویر دو نوع تصویرسازی دیگر وجود دارد که عبارت‌اند از:

#### • تصویرسازی درونی<sup>۳</sup>

تقریبی از موقعیت واقعی زندگی فرد است. شخص تصور می‌کند که واقعاً درون بدن خویش قرار دارد و خود صحنه عمل یا انجام مهارت را بدون مشاهده خویش تجسم و حس‌هایی را تجربه می‌کند که در موقعیت‌های واقعی انتظار می‌رود. طبق بررسی‌های انجام گرفته، ورزشکاران در مهارت‌های بسته از این نوع تصویرسازی بیشتر استفاده می‌کنند (Krista, Munroe-Chandler, Craig, Hall, Graham, Fishburne, Murphy, 2007, Nathan, Hall, 2012, Melanie, Gregg and Terry, 2007).

#### • تصویرسازی بیرونی<sup>۴</sup>

در این نوع تصویرسازی، شخص از درون خود بیرون می‌آید و به عنوان یک نظاره‌گر بیرونی و مانند تماشاگر فیلم سینمایی مهارت خود را تصور و نظاره می‌کند. به عنوان مثال، اگر یک پرتاب‌کننده بیس بال حرکت خود را از یک چشم‌انداز خارجی تصویرسازی کند، نه تنها حرکت پرتاب و گیرنده توپ را می‌بیند، بلکه تمام افراد زمین را مشاهده می‌کند. در این نوع تصویرسازی چون پرتاب‌کننده به طور ساده اجرای حرکت خود را نظاره‌گر است، تأکید کمتری بر حس حرکت می‌شود. همچنین ورزشکاران در مهارت‌های باز از این تصویرسازی بیشتر استفاده می‌کنند (Dridiger, Hall and Callow, 2006, Beaucamp, Bray and Albinson, 2003).

پژوهشگران با مقایسه این دو نوع تصویرسازی به این نتیجه رسیده‌اند که تصویرسازی درونی در بسیاری از موارد کارآمدتر است و انتخاب هر یک از این دو شیوه بستگی به نوع رشته ورزشی، شخصیت ورزشکار و هدف از تصویرسازی ذهنی دارد (Taylor, 2005).

1. Joseph R. Cautela & Leep Mac Kalo

2. M.J. Mahoney & Avoner

3. Internal Imagery

4. External Imagery

«نظریه خود سودمندی» بندورا و این که احساس خودسودمندی می تواند یکی از عوامل پیشگویی کننده اجرا باشد، با تحقیقات تجاری (۱۳۷۷)، شعبانیان (۱۳۸۵) نوربخش و ملکی (۱۳۸۳)، بیوکمپ، بری و آلبینسون (۲۰۰۳) و بالاگور، بری و دودا (۲۰۰۴) همخوانی دارد، اما با یافته های پژوهش شریفی فر (۱۳۷۹) تطابق ندارد و این محققان نتوانستند ارتباط معنی داری بین خودسودمندی و اجرا بیابند.

در زمینه تصویرسازی ذهنی درونی و این موضوع که تصویرسازی ذهنی درونی بالاتر به عنوان یکی از عوامل پیشگویی کننده اجرا و یادگیری می تواند باشد تحقیقات شهریان (۱۳۷۳)، اصلانخانی و شهیدی (۱۳۷۷)، اورلیک و پاتینگتون (۱۹۸۸)، جاکوبسن و شاو (۱۹۸۰)، گولدینگ و جاکولین (۱۹۸۸)، فری (۲۰۰۳)، تایلور و فرانسیس (۲۰۰۵) و ولودر و همکاران (۲۰۰۶) مطابقت دارد.

در زمینه تصویرسازی بیرونی و این موضوع که تصویرسازی ذهنی بیرونی بالاتر به عنوان یکی از عوامل پیشگویی کننده اجرا و یادگیری می تواند باشد در تحقیقات، اصلانخانی و شهیدی (۱۳۷۷)، علیزاده و فارسی (۱۳۸۵) و لندرز، بوچر و ونگ (۱۹۹۸) نیز مطابقت وجود دارد.

یافته های تحقیق نشان می دهد که خودسودمندی، توانایی تصویرسازی درونی و بیرونی بالا می توانند به عنوان یک مکانیسم شناختی و روانی مهم در بیان حرکت و رقابت های ورزشی به شمار آیند.

### روش شناسی پژوهش

تحقیق حاضر از لحاظ روش، میدانی و از لحاظ نوع، توصیفی-همبستگی است و از پرسشنامه جهت گردآوری داده ها استفاده شده است. جامعه آماری شامل ۵۷ ورزشکار زن تنیس روی میز زیر ۲۱ سال شرکت کننده در مسابقات قهرمانی جوانان کشور (پاییز ۱۳۸۵- گرگان) و نمونه آماری شامل ۳۲ نفر از آن ها بود که به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. جهت اندازه گیری احساس خودسودمندی از پرسشنامه «خودسودمندی جسمانی» ریز تحلیل بندورا<sup>۱</sup> (PSE) (۲۰۰۹) استفاده گردید. این پرسشنامه شامل ۱۰ تکنیک پایه تنیس روی میز می باشد که آزمودنی ها بر اساس میزان توانایی و اعتماد به نفس ویژه خود، در هر یک از مهارت ها نمره ای بین ۰-۱۰ را به خود دادند و در نهایت نمره خودسودمندی هر فرد با تقسیم حاصل جمع نمرات بر تعداد تکنیک ها به دست آمد. اعتبار این پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ با اعتبار ۹۵ درصد اندازه گیری شد. روایی این پرسشنامه نیز توسط مربیان و متخصصان این رشته مورد بررسی و تأیید قرار گرفت. دومین پرسشنامه شامل ۲۴ فعالیت تصویرسازی درونی بود. آزمودنی ها در هر مورد ابتدا خودشان را در حال اجرای آن فعالیت از درون خود تصور کردند و سعی کردند تا تمام حس های فیزیکی و هیجانی که در حالت اجرای حقیقی آن فعالیت تجربه می کنند را تصور نمایند و بار دیگر تصورشان از اجرای فعالیت به گونه ای بود که همانند یک شخص ثالث اجرای آن فعالیت را توسط خودشان مشاهده گردد. ارزیابی آن نیز براساس وضوح تصاویر تجسمی بر مبنای رتبه بندی ۱-۵ محاسبه شد. اعتبار این پرسشنامه در رساله دکتری حمایت طلب، ۸۲ درصد گزارش شد و روایی آن نیز توسط اساتید تربیت بدنی تأیید گردید. سومین پرسشنامه شامل ۱۶ فعالیت تصویرسازی بیرونی بود که آزمودنی ها در تصور هر مورد ابتدا یک بار با چشم باز و بار دیگر با چشم بسته

1. Physical Self-Efficacy

تصویرسازی کردند. سپس در هر حالت براساس اینکه تصورشان چقدر شفاف و واضح بود بر مبنای رتبه‌بندی از ۱-۵ نمره‌ای برای خودشان در نظر گرفتند. پس از تدوین و تعیین اعتبار و پایایی پرسشنامه‌ها توسط اساتید تربیت بدنی و کسب اجازه از فدراسیون تنیس روی میز، پرسشنامه‌ها توسط ورزشکاران تکمیل شد. در این تحقیق ابتدا با استفاده از آمار توصیفی (میانگین دامنه تغییرات و انحراف معیار) به منظور خلاصه کردن و طبقه‌بندی اطلاعات استفاده گردید. با توجه به نرمال بودن از آزمون آماری همبستگی پیرسون بهره‌گیری شد. کلیه محاسبات با استفاده از نرم‌افزار SPSS18 صورت گرفته است.

### یافته‌های پژوهش

فرض صفریک: بین توانایی تصویرسازی و نتیجه مسابقه ارتباط معنی‌داری وجود ندارد.

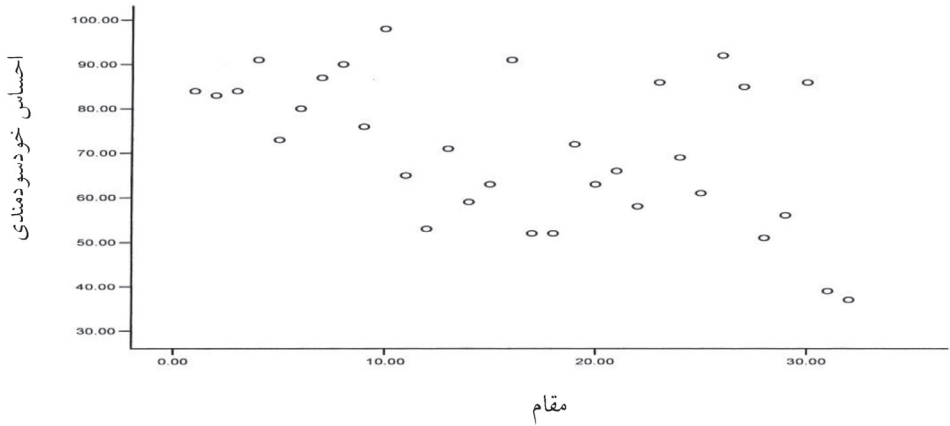
یافته‌های جدول ۱ نشان داد میانگین رتبه خودسودمندی ورزشکاران حدود ۷۱، امتیاز توانایی تصویرسازی درونی ۴۵/۸۷ و امتیاز توانایی تصویرسازی بیرونی ۲۷/۱۴ بوده است. همچنین میانگین سن ورزشکاران حدود ۱۵ سال و میانگین سابقه شرکت در مسابقات قهرمانی کشور حدود ۴ سال بوده است.

جدول ۱: شاخص‌های آماری مربوط به متغیرها

شاخص‌ها	میانگین	انحراف استاندارد
خودسودمندی	۷۱/۰۳	۱۶/۳۵
تصویرسازی درونی	۴۵/۸۷	۱۸/۱۳
تصویرسازی بیرونی	۲۷/۱۴	۹/۱۴
سن	۱۵/۳۱	۱/۹۷
سابقه ورزشی	۴/۲۸	۲/۱۹

یافته‌های شکل ۱ و جدول ۲ نشان داد ارتباط معکوس و معنی‌داری بین احساس خودسودمندی و مقام کسب شده وجود دارد. بنابراین هر چه رتبه ورزشکاران بالاتر باشد، احساس خودسودمندی آنان نیز بالاتر می‌شود ( $r=0/432, p=0/014$ ).



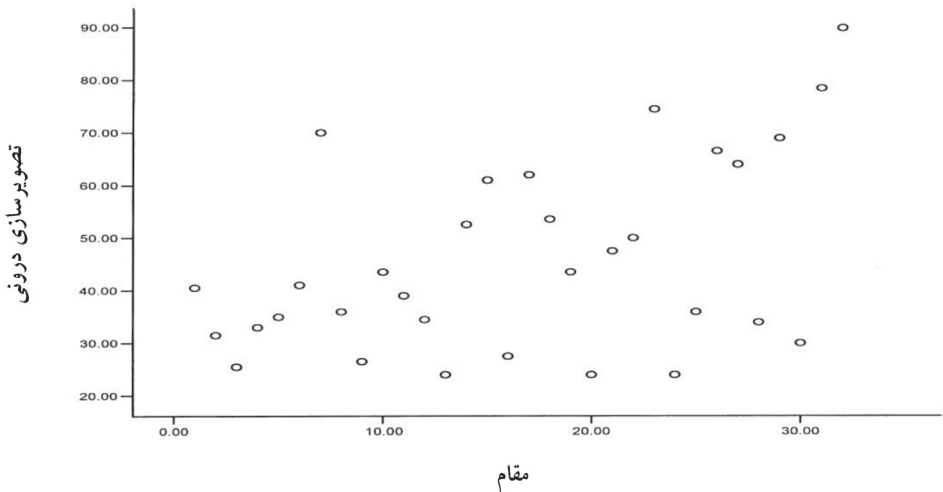


شکل ۱: همبستگی میان خودسودمندی و عملکرد ورزشکاران

جدول ۲: نتایج تجزیه و تحلیل احساس خودسودمندی و نتیجه مسابقات

نتیجه	سطح احتمال	ضریب همبستگی	تعداد
معنی دار است	۰/۱۴	-۰/۴۳۲	۳۲

فرض صفر دو: بین توانایی تصویرسازی درونی و نتیجه مسابقه ارتباط معنی داری وجود ندارد.



نمودار ۲: همبستگی میان تصویرسازی درونی و عملکرد ورزشکاران

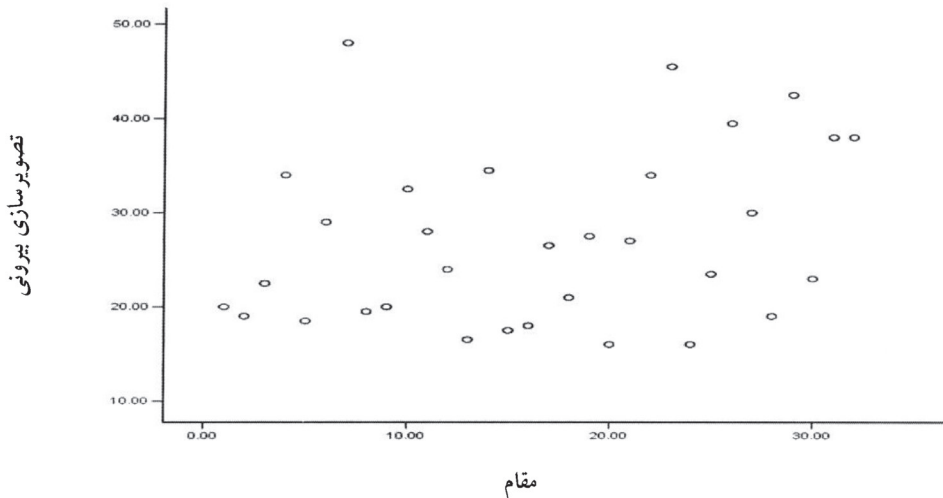
نمودار ۲ نشان می‌دهد که ارتباط معکوس کمی بین احساس خودسودمندی و مقام کسب شده وجود دارد. بنابراین هر چه رتبه ورزشکاران بالاتر باشد، تصویرسازی درونی آنان نیز کمتر می‌باشد.

جدول ۳: نتایج تجزیه و تحلیل تصویرسازی درونی و نتیجه مسابقات

نتیجه	سطح احتمال	ضریب همبستگی	تعداد
معنی دار است	٪۳۲	۰/۳۸	۳۲

یافته‌های جدول ۳ حاکی از ارتباطی معکوس به میزان نسبتاً متوسط (۰/۳۸) میان توانایی تصویرسازی ذهنی درونی و نتیجه مسابقات است. البته مشاهده می‌شود که با افزایش مقام، توانایی تصویرسازی ذهنی درونی کاهش یافته است. معنی دار بودن این ارتباط از مقایسه  $a = 0/05 < P = 0/014$  نتیجه می‌شود. بنابراین فرض صفر رد می‌شود و نتیجه می‌گیریم بین توانایی تصویرسازی درونی و نتیجه مسابقات از نظر آماری ارتباط ضعیف معنی‌داری وجود دارد.

فرض صفر سه: بین توانایی تصویرسازی ذهنی بیرونی و نتیجه مسابقه ارتباط معنی‌داری وجود ندارد.



نمودار ۳: همبستگی میان تصویرسازی بیرونی و عملکرد ورزشکاران

نمودار ۳ نشان می‌دهد که ارتباطی بین تصویرسازی بیرونی و مقام کسب شده وجود ندارد.

جدول ۴: نتایج تجزیه و تحلیل تصویرسازی بیرونی و نتیجه مسابقات

نتیجه	سطح احتمال	ضریب همبستگی	تعداد
معنی دار نمی باشد	۰/۱۵۶	۰/۲۵۷	۳۲

یافته‌های جدول ۴ نشان می‌دهد میان توانایی تصویرسازی بیرونی و نتیجه مسابقه با توجه به  $a = 0/05 >$   $P = 0/156$  ارتباط معنی داری وجود ندارد. بنابراین فرض صفر پذیرفته می‌شود و نتیجه می‌گیریم که ارتباط میان دو متغیر از نظر آماری معنی دار نیست.

### بحث و نتیجه‌گیری

۳۰۵ هدف کلی پژوهش حاضر، بررسی ارتباط احساس خودسودمندی و توانایی تصویرسازی با عملکرد بازیکنان زن نخبه تنیس روی میز کشور بود. روش نمونه‌گیری شامل انتخاب ۳۲ نفر از بازیکنان راه یافته به دور پایانی مسابقات انفرادی برای تعیین مقام اول تا سی و دوم از میان ۵۷ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس و روش پژوهش این تحقیق از نوع توصیفی - همبستگی بود. ابزار اندازه‌گیری شامل پرسشنامه «خودسودمندی» ریزز «تحلیل جسمانی» بندورا (۲۰۰۹) (PSE) ( $\alpha = 0/87$ )، پرسشنامه «توانایی تصویرسازی درونی و بیرونی» گلدووینسبرگ (۲۰۱۰) ( $\alpha = 0/8$ )، و از تعیین مقام اول تا سی و دوم برای بررسی عملکرد ورزشکاران مورد استفاده قرار گرفت. تجزیه و تحلیل آماری با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی و استنباطی همبستگی انجام شد.

نتایج حاصل از فرضیه اول در بخش خودسودمندی و نتیجه اجرا با برخی یافته‌ها نظیر بالاگور، بری و دودا (۲۰۰۴)، آلینسون (۲۰۰۲)، موریتز و همکاران (۲۰۰۲)، بیوکمپ، برای و آلینسون (۲۰۰۳) مطابقت دارد. این شباهت‌ها شاید به دلیل کسب امتیازات بالا در توانایی‌های پایه رشته‌های تخصصی ورزشکاران و آزمودنی‌های با تجربه و اعتماد به نفس بالا باشد.

با توجه به اینکه بین احساس خودسودمندی و نتیجه اجرای مسابقه همبستگی کم، ولی معنی داری وجود دارد، شاید به دلیل سن کم آزمون شوندگان و یا تجربه آنان در مسابقات مربوط باشد؛ ولی با توجه به اینکه یافته‌های این تحقیق با تحقیقات دیگر هم خوانی دارد، می‌توان نتیجه گرفت که با افزایش احساس خودسودمندی، نتیجه مسابقه نیز بهبود می‌یابد. یافته‌های محققان دیگر نظیر بیوکمپ، بری و آلینسون (۲۰۰۳) و بالاگوری، بر و دودا، (۲۰۰۴) نیز همبستگی مثبت بین احساس خودسودمندی و نتیجه اجرای مسابقه را مورد تأیید قرار داده و از احساس خودسودمندی به عنوان یک متغیر پیشگو برای برآورد نتایج اجرا نام برده شده است.

یافته‌های فرضیه دوم با تحقیقات سیبورن و وینبرگ (۱۹۸۳)، فیش برن و هال (۱۹۸۵) و اورلیک و پارتینگتون (۱۹۸۸) مطابقت ندارد. شاید عدم تطابق این پژوهش با یافته‌های دیگر پژوهشگران به دلیل سن کم آزمودنی‌ها و تجربه کم آنان باشد.

نتایج فرضیه سوم به نوعی با یافته‌های پژوهشگران در فرضیه دوم مطابقت دارد، زیرا آنان نیز بیان کردند که تصویرسازی درونی بهتر از تصویرسازی بیرونی می‌باشد و به عملکرد عضلانی بیشتر منجر می‌گردد مانند

جاکوبسن و شاو (۱۹۸۰). پس این فرضیه نیز با یافته‌های ماهونی، گابریل و پرکینز (۱۹۸۷)، بلایر و هال (۱۹۹۳) و مورفی (۱۹۹۶) مطابقت دارد. در بررسی کلی توانایی تصویرسازی درونی و بیرونی، تحقیقات بیانگر استفاده بسیار زیاد ورزشکاران از مهارت تصویرسازی به صورت کلی می‌باشد که با یافته‌های فیش برن و هال (۱۹۸۵)، گرو و همکاران (۱۹۸۸)، مورفی، دادلی و کالستینز (۱۹۹۰)، اسپاک (۱۹۹۲) و کرایچ و هال (۱۹۹۵) همخوانی دارد. آنان در پژوهش‌های خود به ارتباط تمرین ذهنی با توانایی تصویرسازی ذهنی پرداختند و به این نتیجه رسیدند که توانایی تصویرسازی ذهنی عامل موثری در میزان یادگیری، موفقیت در مسابقه از طریق تمرین ذهنی می‌باشد. همچنین، بررسی‌های انجام گرفته نشان داده است افرادی که دارای توانایی تصویرسازی پایین هستند، تمرین ذهنی بر آنان تأثیر کمی دارد و افرادی که توانایی تصویرسازی بالایی دارند از تمرین ذهنی برای تمرین و آمادگی روانی بهتر، بیشتر بهره‌مند می‌شوند. در این تحقیق عامل توانایی تصویرسازی نقش مهمی در به کارگیری تمرین ذهنی موفق دارد. پس چه بهتر که مریمان قبل از ارائه تمرینات ذهنی به ورزشکاران ابتدا توانایی تصویرسازی ورزشکاران را بسنجند و پس از بررسی‌های لازم به تدوین تمرین ذهنی متناسب با ورزشکارانشان پردازند.

همان‌طور که بیان شد ارتباط تصویرسازی درونی کم ولی معنی‌دار آزمون‌شوندگان با اجرا و توانایی تصویرسازی بیرونی و عدم ارتباط آن با اجرا شاید به دلیل سن کم و تجربه پایین آنان قابل توجیه باشد. اورلیک و همکاران (۱۹۹۲) تحقیقی با عنوان «اثر تمرین تصویرسازی ذهنی بر تقویت اجرای کودکان» را بر روی بازیکنان ۷-۱۰ ساله تنیس روی میز انجام دادند. نتایج بیانگر این موضوع بود که تمرین تصویرسازی ذهنی برای کودکان می‌تواند مفید باشد و برای آنها فرصتی برای کنترل بیشتر روی عملکردشان به شمار می‌آید. با توجه به نتایج پژوهش حاضر می‌توان نتیجه گرفت که با تمرین، مهارت‌های روانی تصویرسازی و احساس خودسودمندی را می‌توان افزایش داد و از این متغیرها می‌توان به عنوان عوامل پیش‌گویی کننده اجرا استفاده نمود.

در این تحقیقات اثرات مفید توانایی تصویرسازی به خوبی نمایان است. بلایر و هال (۱۹۹۳) تحقیقی را بر روی قایقرانان دبیرستانی و باشگاهی انجام دادند. نتیجه به دست آمده حاکی از این بود که از نظر این ورزشکاران، تصورات درونی از تصورات بیرونی موثرترند. دلیل تفاوت بین تصویرسازی درونی و بیرونی در این تحقیق شاید ماهیت این رشته، نوع رشته قایقرانی، (کایا، دراگون بوت و...) تفاوت‌های فردی، تجربیات فردی و هدف‌های متفاوت از تصویرسازی باشد.

ثلول و گرینلیس (۲۰۰۱) طی مطالعه‌ای که بر روی تمرین تعدادی از مهارت‌های روانی شامل تعیین هدف، آرام‌سازی روانی، تصویرسازی ذهنی و... انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که با تمرین کردن این مهارت‌های روانی می‌توان سطح اجرا را به طور چشمگیری افزایش داد. نتایج این بررسی نشان می‌دهد که اگر تفاوتی در تحقیقات ملاحظه می‌شود ناشی از تجربیات فردی افراد، تجربیات موفقیت و شکست آنان، تفاوت‌های فردی و... می‌باشد. همچنین تنوتی (۲۰۰۱) تحقیقی با عنوان «شناسایی ارتباط بین خودسودمندی با تصویرسازی ذهنی و مهارت‌های تصویرسازی و خودگفتاری» انجام داد. نتایج نشان داد که ارتباط مثبت

و مشخصی بین توانایی تصویرسازی و میزان تصویرسازی ذهنی و اعتماد به نفس در ورزشکاران وجود دارد، ورزشکاران حرفه‌ای کارایی تصویرسازی بهتری را نسبت به ورزشکاران مبتدی دارند و ورزشکاران با تجربه توانایی تصویرسازی بیشتری را نسبت به ورزشکاران کم تجربه نشان می‌دهند. شاید این نتایج بتواند یافته‌های تحقیق حاضر را توجیه کند.

در پایان، به تحقیق فری (۲۰۰۳) اشاره می‌گردد که در پژوهش خود پیرامون مقایسه تصویرسازی درونی و بیرونی نشان داد که تصویرسازی بیرونی یا دیداری در تکالیفی که بر الگوی حرکت تأکید دارند بیشترین تأثیر را داشته است و در تکالیفی که بر زمان‌بندی و هماهنگی متکی هستند، تصویرسازی درونی مؤثرتر است و از آنجایی که مهارت تنیس روی میز بر زمان‌بندی و هماهنگی متکی می‌باشد پس تصویرسازی درونی در آن مؤثرتر خواهد بود.

بدین ترتیب، می‌توان نتیجه گرفت که سنجش مهارت‌های روانی، خودسودمندی و توانایی تصویرسازی درونی و بیرونی در جهت پیش‌بینی موفقیت ورزشکاران در رشته تنیس روی میز از اهمیت خاصی برخوردار است.