

حرکت

شماره ۲۹- ص ص: ۱۶۸- ۱۵۹

تاریخ دریافت: ۱۱/ ۱۰/ ۸۴

تاریخ تصویب: ۰۸/ ۱۲/ ۸۴

بررسی رابطه بین آمادگی جسمانی و آمادگی روانی دانشجویان پسر و دختر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه تهران

دکتر فضل ا... باقرزاده^۱ - دکتر محمود شیخ - رضا غلامعلی زاده - فرهاد دریانوش - دکتر سیدمهدی آقابور

استادیار دانشگاه تهران - استادیار دانشگاه تهران - کارشناس ارشد دانشگاه تهران - مربی دانشگاه شیراز - استادیار دانشگاه تهران

چکیده

هدف از این تحقیق، بررسی رابطه بین آمادگی جسمانی و آمادگی روانی دانشجویان پسر و دختر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه تهران بود. آزمودنی های تحقیق را ۸۰ دانشجوی داوطلب پسر و دختر از دانشکده های مختلف دانشگاه تهران تشکیل می دادند که به طور تصادفی انتخاب شدند. ۲۰ نفر از این دانشجویان پسر ورزشکار و ۲۰ نفر دختر ورزشکار، ۲۰ نفر پسر غیرورزشکار و ۲۰ نفر دختر غیرورزشکار بودند. این دو گروه تحت تمرینات آمادگی جسمانی و آمادگی روانی قرار گرفتند. برای بررسی آمادگی جسمانی، آزمودنی ها، آزمون های دوی ۸۰۰ متر استقامت، بارفیکس، پرش عمودی، دوی چابکی ۹ × ۴ متر، دراز و نشست اصلاح شده دز یک دقیقه و ۴۵ متر سرعت را انجام دادند و همزمان با آن این آزمودنی ها برای بررسی آمادگی روانی، پرسشنامه هایی را از آزمون *SASI* را پرکردند که شامل ۶۰ سؤال و هر سؤال ۱ تا ۵ امتیاز داشت. پس از تجزیه و تحلیل نتایج، مشخص شد که بین آمادگی جسمانی و آمادگی روانی در دانشجویان پسر ورزشکار ارتباط معنی داری وجود دارد، اما بین آمادگی جسمانی و آمادگی روانی دانشجویان پسر غیرورزشکار ارتباط معنی داری وجود ندارد. همچنین بین آمادگی جسمانی و آمادگی روانی دانشجویان دختر ورزشکار ارتباط معنی داری مشاهده نشد. اما بین آمادگی جسمانی و روانی دانشجویان دختر غیرورزشکار ارتباط معنی دار وجود داشت.

واژه های کلیدی

آمادگی جسمانی، آمادگی روانی، تست ایفرد، آزمون *SASI*، دانشجویان پسر و دختر ورزشکار و غیرورزشکار.

1 - Email : F_bagerzadeh @ yahoo.com

مقدمه

امروزه تأکید بر این است که ورزشکاران علاوه بر تمرینات منظم و جدی و پیشرفته، از نظر روانی نیز می‌بایست در وضعیت مطلوبی قرار داشته باشند تا بتوانند به موفقیت بیشتر دست یابند. شاید بتوان گفت که در همه رشته‌های ورزشی، ارزش مسائل روانی و سلامت آن، از تمرینات بدنی و جسمانی، کمتر نیست (۱). بنابراین، رسیدن به درجه مطلوبی از ورزش، نیازمند تناسب و هماهنگی سلامت جسمانی و روانی ورزشکار است (۴).

با توجه به آنچه ذکر شد، اهمیت علم روان‌شناسی و ارتباط آن با تربیت بدنی روشن است. توجه به علم روان‌شناسی و علوم رفتاری و نیز ارتباط این علم با بدن انسان، امروزه بیش از پیش، مورد توجه است. برای مثال، در علم روان‌شناسی، رفتارهای یک کودک در سنین مختلف، با توجه به رشد و تکامل بدنی او بررسی می‌شود. شرکت قوای جسمانی در امر یادگیری و تأثیرگذاری آن بر قوه ذهنی به وسیله فعالیت‌های بدنی، همواره مورد توجه روان‌شناسان و صاحب نظران در امر ورزش و همچنین در تعلیم و تربیت بوده است (۳). ورزشکارانی که از نظر روانی در وضعیت سالمی قرار دارند، موفقیت بیشتر را در امر ورزش تجربه کرده‌اند و این سلامت روانی سبب افزایش اعتماد به نفس و شادابی بیشتر در تمرینات آنها شده است (۹). از نظر فیزیولوژی نیز ثابت شده است که هنگامی که دستگاه‌های بدن در وضعیت مطلوب و آماده‌ای قرار داشته باشند، روندهای ذهنی، آماده‌تر و کارایی بیشتری خواهند داشت (۸).

در نهایت می‌توان گفت ورزشکارانی که می‌خواهند از نظر ورزش در اوج باشند باید با مفاهیم روانی و عواملی که در سلامت روانی تأثیر مستقیم دارند، آشنا شده و تا حد امکان از آنها بهره‌برند تا بتوانند موفق باشند (۱۰).

هدف از انجام این تحقیق، بررسی ارتباط بین آمادگی جسمانی و آمادگی روانی دانشجویان پسر و دختر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه تهران بوده است. در این پژوهش آزمودنی‌ها برای بررسی آمادگی جسمانی، تحت آزمون‌های دو ۸۰۰ متر استقامت، بارفیکس اصلاح شده، پرش عمودی، دوی چابکی ۴×۹ متر، دراز و نشست در یک دقیقه و ۴۵ متر سرعت قرار گرفتند (۶).

میزان آمادگی روانی آزمودنی ها نیز با استفاده از آزمون آمادگی روانی SASI که شامل ۶ عنوان انگیزش، تمرکز، توسعه اعتماد به نفس، کنترل سطوح روانی، تمرین تصویرسازی ذهنی و آمادگی انتخاب هدف می باشد و هر عنوان نیز شامل ۱۰ سؤال مربوط به خود است. اندازه گیری شد. (۷).

بدون شک، ارتباط بین آمادگی جسمانی و روانی ورزشکاران تأثیر به سزایی در موفقیت آنها دارند. منظور از آمادگی جسمانی، تحمل کردن شرایط سخت بدنی، مقاوم بودن در برابر فشارهای ناشی از تمرینات سخت و طاقت فرسا و ... است و آمادگی روانی، همان تعدیل هیجانات چه هنگام پیروزی و چه هنگام شکست، داشتن اعتماد به نفس، داشتن آمادگی لازم برای یادگیری آموزه ها و ... می باشد (۲). دانستن این ارتباط، فوایدی را به دنبال دارد از جمله ایجاد سلامت روانی در کنار سلامت جسمانی، توجه به میزان همبستگی آمادگی روانی و جسمانی و مشخص شدن نقاط ضعف و قوت هر کدام از این آمادگی ها است (۷).

روش تحقیق

به منظور اجرای تحقیق، نخست طی اعلامیه هایی از دانشجویان پسر و دختر دانشگاه تهران، جهت شرکت در این تحقیق دعوت به عمل آمد. سپس از میان داوطلبان ۸۰ نفر بطور تصادفی انتخاب شدند که البته ۴۰ نفر ورزشکار و ۴۰ نفر غیرورزشکار بودند. جدول (۱) اطلاعات توصیفی نمونه آماری را ارائه می دهد.

جدول ۱- اطلاعات توصیفی جامعه آماری

نمرات آمادگی روانی آزمودنی ها		سن آزمودنی ها						تعداد	شاخص آماری	
		حد اکثر	حد اقل	میانگین	انحراف معیار	حد اکثر	حد اقل		میانگین	انحراف معیار
۳۵/۵۸	۲۴/۸۵	۱۵۰	۲۹۴	۵/۴۲	۲۲/۶	۱۹	۲۲	۲۰	پسران ورزشکار	
۴۹/۲۹	۲۰۷/۱۵	۱۰۳	۲۸۸	۳/۱۶	۲۳/۴	۱۹	۳۰	۲۰	پسران غیرورزشکار	
۵۱۶/۴۱	۲۵۰/۵۵	۲۲۰	۲۸۶	۲/۵۹	۲۳/۷	۲۱	۳۲	۲۰	دختران ورزشکار	
۳۰/۹۴	۲۱۵/۳۵	۱۵۰	۲۷۲	۱/۲۶۷	۱۹/۰۵	۱۸	۲۳	۲۰	دختران غیرورزشکار	

سپس آزمودنی‌ها تمرینات خود را به شکل زیر شروع کردند. روش کار به این صورت بود که از همه آزمودنی‌ها خواسته شد تا در یک روز و ساعت مشخص جهت انجام آزمون‌های آمادگی جسمانی و آمادگی روانی حضور یابند. آنگاه برای بررسی آمادگی کل دانشجویان تحت آزمون‌های دوی رفت و برگشت ۹ × ۴ متر، دراز و نشست اصلاح شده در یک دقیقه، پرش عمودی، بارفیکس اصلاح شده، دوی ۴۵ متر سرعت و ۸۰۰ متر استقامت قرار گرفتند. همچنین برای بررسی آمادگی روانی نیز دانشجویان از آزمون *SASI* استفاده شد. با توجه به تعیین میزان ارتباط آمادگی جسمانی و روانی در این تحقیق، محقق کنترل یا دخالتی در متغیرها نداشته و صرفاً به توصیف و اندازه‌گیری آنها پرداخته؛ لذا روش مورد استفاده در انجام پژوهش یک روش توصیفی و از نوع همبستگی پیرسون بوده است. در روش آماری این تحقیق برای ترسیم جدول توزیع فراوانی و درصد یافته، ترسیم نمودارها، محاسبه میانگین و انحراف معیار از آمار توصیفی بهره گرفته و برای تجزیه و تحلیل اطلاعات و داده‌ها و معنی دار بودن ارتباط بین عوامل مذکور از روش آماری استنباطی استفاده شده است (ضریب همبستگی پیرسون و *Z* فیشر).

نتایج و یافته‌های تحقیق

با توجه به اطلاعات جدول ۲ و نمودار ۱، ملاحظه می‌شود بین آمادگی جسمانی و روانی در دانشجویان پسر ورزشکار دانشگاه تهران ارتباط معنی داری وجود دارد. چون همانطور که در جدول مشخص است سطح به دست آمده از جدول آماری ($Sig = ۰/۰۴۸$) از مقدار آلفای محقق کوچکتر است.

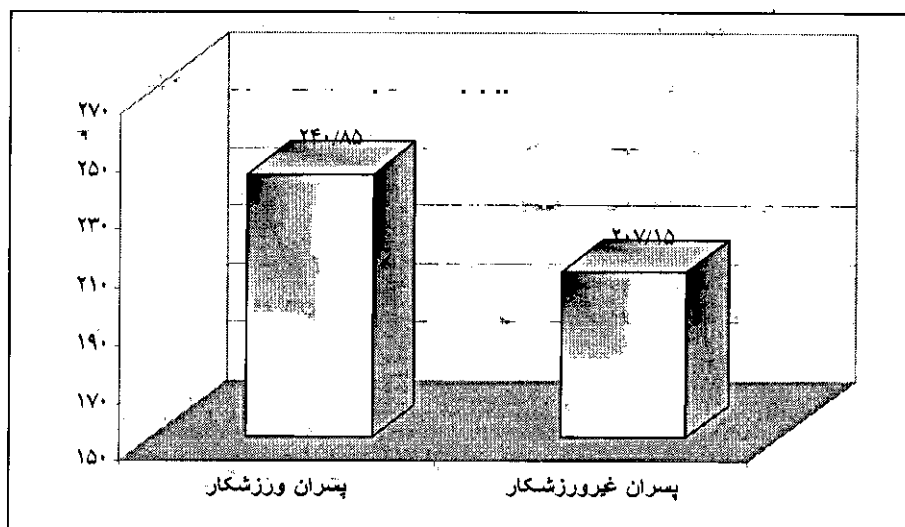
بر همین اساس با توجه به اطلاعات جدول ۵، بین آمادگی جسمانی و آمادگی روانی در دانشجویان پسر غیرورزشکار دانشگاه تهران ارتباط معنی داری وجود ندارد. چون همانطور که ملاحظه می‌شود، سطح معنی داری به دست آمده از جدول آزمون آماری ($Sig = ۰/۹۷۱$) از مقدار آلفای محقق ($\alpha = ۰/۰۵$) بزرگتر است.

جدول ۲- ارتباط بین آمادگی جسمانی و روانی دانشجویان پسر ورزشکار

نتیجه آزمون	ضریب همبستگی (r)	مقدار سطح معنی داری (Significant)	مقدار آلفا (α)
تأیید ارتباط بین دو آمادگی جسمانی و روانی در پسران ورزشکار	۰/۶۸۳	۰/۰۴۸	۰/۰۵

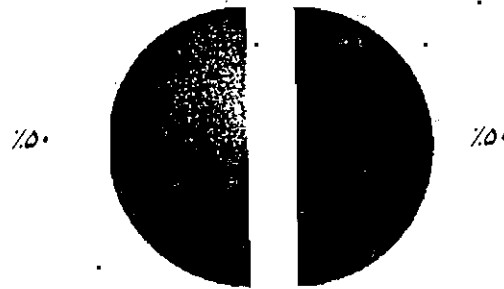
جدول ۳- ارتباط بین آمادگی جسمانی و روانی در دانشجویان پسر غیرورزشکار

نتیجه آزمون	ضریب همبستگی (r)	مقدار سطح معنی داری (Significant)	مقدار آلفا (α)
بین دو آمادگی در پسران غیرورزشکار ارتباط معنی داری وجود ندارد	۰/۰۹	۰/۹۷۱	۰/۰۵

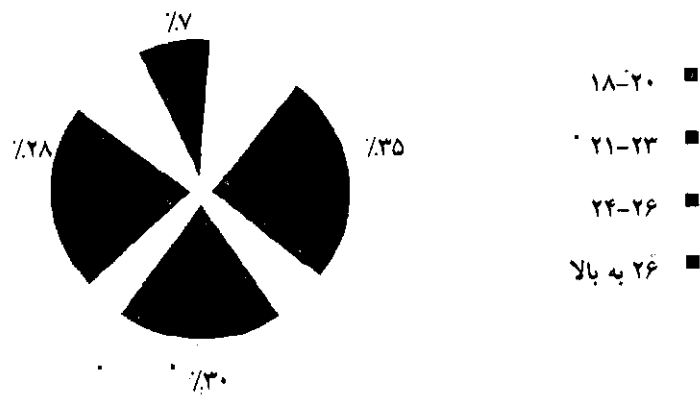


نمودار ۱- میانگین نمرات آمادگی روانی در آزمودنی های پسر

پسران ورزشکار
پسران غیرورزشکار

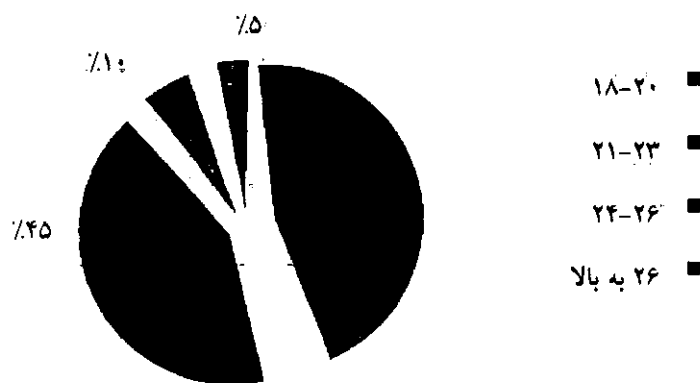


نمودار شماره ۲: درصد فراوانی آزمودنی های تحقیق به تفکیک ورزشکار و غیرورزشکار



نمودار ۳- درصد فراوانی سن آزمودنی های پسر

طبق نمودار ۴، آمار مربوط به درصد فراوانی سن آزمودنی های دختر، ملاحظه می گردد. ۴۵ درصد از آزمودنی ها دارای سن ۱۸ تا ۲۰ سال بوده اند و ۴۰ درصد دارای سن ۲۱ تا ۲۳ سال، ۱۰ درصد دارای سن ۲۴ تا ۲۶ سال و ۵ درصد بقیه را افراد با سنین بیشتر از ۲۶ سال تشکیل داده اند.



نمودار ۴- درصد فراوانی سن آزمودنی های دختر

جدول ۴ نشان می دهد که بین آمادگی جسمانی و آمادگی روانی در دانشجویان دختر ارتباط معنی داری وجود ندارد. به بیان دیگر سطح معنی داری به دست آمده از جدول آزمون آماری ($Sig = ۰/۵۷۹$) از مقدار آلفای محقق ($\alpha = ۰/۰۵$) بزرگتر می باشد.

جدول ۴ ارتباط بین آمادگی جسمانی و روانی دانشجویان دختر ورزشکار

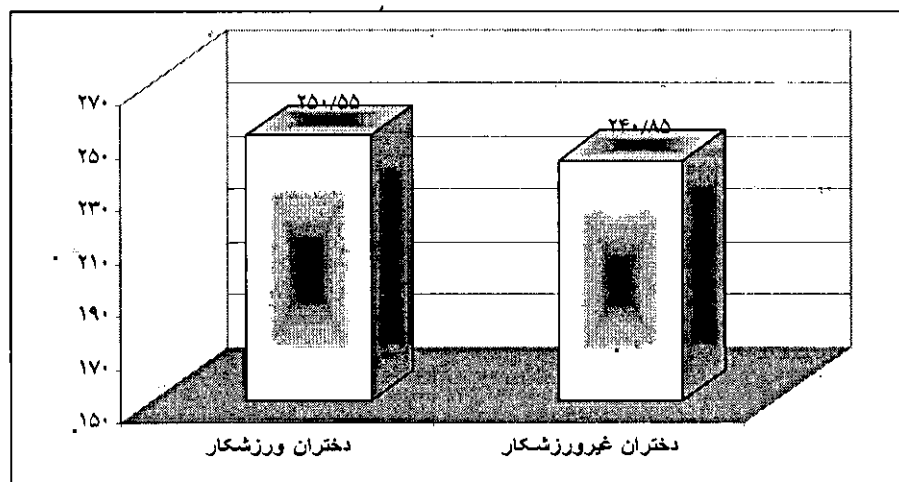
نتیجه آزمون	ضریب همبستگی (r)	مقدار سطح معنی داری (Significant)	مقدار آلفا (α)
بین آمادگی جسمانی و آمادگی روانی دانشجویان دختر ورزشکار ازتباط معنی داری وجود ندارد.	۰/۱۲۳	۰/۵۷۹	۰/۰۵

جدول ۵ نشان می دهد که ارتباط معنی داری بین آمادگی جسمانی و آمادگی روانی در دانشجویان دختر غیرورزشکار وجود دارد. به بیان دیگر سطح معنی داری به دست آمده از جدول آزمون آماری ($Sig = ۰/۰۰۷$) کوچکتر از مقدار آلفای محقق ($\alpha = ۰/۰۵$) می باشد.

جدول ۵- ارتباط بین آمادگی جسمانی و روانی در دانشجویان دختر غیرورزشکار

نتیجه آزمون	ضریب همبستگی (r)	مقدار سطح معنی داری (Significant)	مقدار آلفا (α)
بین آمادگی جسمانی و آمادگی روانی دختر غیرورزشکار و دانشجویان ورزشکار ارتباط معنی داری وجود دارد.	۰/۵۷۹	۰/۰۰۷	۰/۰۵

با توجه به نتایج مشاهده شده در نمودار زیر، میانگین نمرات آزمون آمادگی روانی دختران ورزشکار بیشتر از دختران غیرورزشکار است.



نمودار ۵- میانگین نمرات آزمون آمادگی روانی دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار

بحث و نتیجه گیری

نتایج تحقیق حاضر حاکی از آن است که بین آمادگی جسمانی و آمادگی روانی در دانشجویان پسر ورزشکار دانشگاه تهران ارتباط معنی داری وجود دارد. اما بین آمادگی جسمانی و آمادگی روانی در دانشجویان پسر غیرورزشکار دانشگاه تهران ارتباط معنی داری وجود ندارد. همچنین بین آمادگی جسمانی و آمادگی روانی دانشجویان ورزشکار دختر ارتباط غیرمعنادار بود. اما بین آمادگی جسمانی و آمادگی روانی دانشجویان دختر غیرورزشکار ارتباط معنادار وجود داشت.

از نتایج تحقیق می توان فهمید افرادی که از نظر آمادگی جسمانی در شرایط ایده ال قرار دارند در آمادگی روانی نیز در شرایط مطلوبی قرار می گیرند.

در بررسی و تحلیل فاکتورهای آمادگی جسمانی و ارتباط آن با آمادگی روانی، نتایج نشان داد که آزمون ۸۰۰ متر استقامت در ارتباط با آمادگی روانی بالاترین ضریب همبستگی در بین پسران ورزشکار داشته است.

همچنین می توان گفت که افراد ورزشکار نسبتاً نمرات بالاتری را در آزمون آمادگی روانی گرفته بودند چرا که وقتی نمرات آمادگی روانی پسران و دختران ورزشکار نسبت به پسران و دختران غیرورزشکار مقایسه شد مشخص گردید که هر چه فرد از نظر آمادگی جسمانی بالاتر باشد از نظر آمادگی روانی در وضعیت بهتری قرار می گیرد.

منابع و مآخذ

۱. گائینی، عباسعلی (۱۳۶۷). "ارتباط بین آمادگی حرکتی و آمادگی ذهنی معلمان و مربیان ورزش". پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
۲. نمازی زاده، مهدی (۱۳۵۸). "مبانی روانی - اجتماعی در یادگیری مهارت های ورزشی". انتشارات دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی ایران.
۳. هومن، حیدرعلی (۱۳۸۳). "استنباط آماری و پژوهش رفتاری". تهران، نشر پارسا.
۴. یزدانپناه، غلامحسین (۱۳۷۱). "مقایسه خودپنداری دانش آموزان ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه تهران"، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.

۵. یوسفی، مسعود (۱۳۷۷). "بررسی و مقایسه مهارت روانی (تصویرسازی و تمرین ذهنی) در بین ورزشکاران نخبه رشته کشتی آزاد و فوتبال استان های تهران و مازندران"، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.

6. Balogun, J.A. (1987). "The interrelationships between measures of physical fitness and self-concept". *Journal Human movement studies*, 13 : PP: 255-265.

7. Christina, M. Caruso Diänel. Gill. (1992). "Strengthening physical self-perception through exercise ". *The Journal of sports medicin and physical fitness*. N(4). V(2).

8. *Internation Journal of Sport Psychology*. Vol, 30, 4, December 1999.

9. Orlick, Tiry. (1986). "Coaches training manual to psyching for sport". *Leisure, press champaign, Illinois*.

10. Vealey, R.S., (1988). "Future directions in psychological" skills training the sport psychologist. 2, 3/8-338.