

تأثیر مهارت‌های روانی بر اضطراب رقابتی و عملکرد والیبالیست‌های لیگ برتر و ارتباط آن با تعداد بازی ملی

دکتر مهدی مفرنسی^{۱*}، حمیدرضا قزلسفلو^۲، علی چوری^۳

استادیار دانشگاه سیستان و بلوچستان^۱، اعضای هیئت علمی مجتمع آموزش عالی گنبدکاووس^{۲،۳}

ص ص: ۱۰۳-۸۷

تاریخ دریافت: ۸۹/۱/۱۵

تاریخ تصویب: ۸۹/۳/۷

چکیده

هدف از تحقیق حاضر بررسی تأثیر مهارت‌های روانی بر اضطراب رقابتی و عملکرد بازیکنان والیبالیگ برتر کشور و ارتباط آن با تعداد بازی ملی بود. جامعه آماری این تحقیق را ۱۸۰ نفر از بازیکنان والیبالیگ تشکیل دادند که منتخب ۱۵ تیم در فصل مسابقه‌های لیگ برتر والیبالیگ کشور در سال ۱۳۸۹ بودند. از بین تیم‌ها، ۹ تیم با تعداد ۱۰۸ نفر بازیکن به صورت تصادفی به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. به منظور ارزیابی مهارت‌های روانی آزمودنی‌ها، پرسشنامه عملکرد استراتژیک توماس (TOPS) ۸ خرده مقیاس خودگویی، کنترل عواطف، هدف‌گزینی، تصویرسازی، افکار منفی، آرامش، انجام دادن وظایف به صورت خودکار و میزان فعالیت را به صورت مقیاس لیکرت (۱: هرگز، تا ۵: همیشه) را ارزیابی کرد. از پرسشنامه اضطراب رقابتی-حالتی نیز (CSAI-2) که سه خرده مقیاس اضطراب ذهنی، اضطراب بدنی و اعتماد به نفس را با مقیاس ارزشی لیکرت (۱: اصلاً تا ۴: خیلی زیاد) ارزیابی می‌کند، استفاده شد. عملکرد ورزشکاران هم با توجه به جایگاه تیم‌ها در جدول مسابقه‌های ب تیم‌های رده بالا (۵ تیم بالای جدول)، تیم‌های رده میانی (۵ تیم وسط جدول) و تیم‌های رده پایینی

* E-mail: m_mogharnasi@yahoo.com

(۵ تیم انتهایی جدول) مورد ارزیابی قرار گرفت. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون های کلموگروف-اسمیرنف، تجزیه و تحلیل چندگانه (MANOVA)، آزمون تعقیبی توکی و ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. سطح معنی داری آماری $p \leq 0/05$ بود. نتایج پژوهش نشان داد که تفاوت معناداری در خرده مقیاس های خودگویی، تصویرسازی ذهنی، کنترل عواطف، افکار منفی، سطح آرامش و انجام دادن وظایف بین تیم های والیبال رده بالا، رده میانی و رده پایین وجود دارد ($p < 0/05$). اما در خرده مقیاس های هدف گزینی و میزان فعالیت این تفاوت معنادار نبود ($p \geq 0/05$). همچنین در کلیه خرده مقیاس های اضطراب رقابتی اضطراب ذهنی ($p < 0/05$)، اضطراب بدنی ($p < 0/05$) و اعتماد به نفس ($p < 0/05$) تفاوت چشمگیری بین تیم های رده های سه گانه جدول مسابقه ها مشاهده شد. به طور کلی، با توجه به یافته های این پژوهش و پژوهش های دیگر، مربیان باید روش های بهبود اعتماد به نفس را به منظور تسهیل در کارایی عملکرد ورزشکاران و محرک های به وجود آورنده اضطراب مورد توجه قرار دهند.

واژه های کلیدی: مهارت های روانی، اضطراب رقابتی، عملکرد، بازیکنان والیبال

(والیبالست ها)

مقدمه

در چند سال اخیر مربیان و روان‌شناسان به شکل چشمگیری، فنون استفاده از مهارت‌های روانی را به منظور بهبود عملکرد ورزشکاران و کنترل و تعدیل عوامل محیطی و درونی منفی مورد استفاده قرار داده‌اند (۲۱). همچنانکه می‌دانیم عوامل مذکور باعث افت عملکرد ورزشکاران - بویژه در رویدادهای حساس - می‌شود. نتایج پژوهش‌های اخیر نشان داده که ورزشکاران حرفه‌ای انواع متفاوتی از مهارت‌های روانی را به منظور کنترل اضطراب رقابتی و تسهیل عملکرد عالی در حین مسابقه به کار می‌برند (۱۷)، اما اطلاعات دقیقی درباره شیوهی استفاده و چگونگی تأثیر گذاری و همچنین میزان اثر بخشی استفاده از فنون مهارت‌های روانی با توجه به ماهیت رشته‌های ورزشی (انفرادی و تیمی یا ورزش‌های تماسی و غیر تماسی) در دسترس نیست. ایوان^۱ (۲۰۰۲)، اضطراب رقابتی را حالتی میدانند که موجب خارج شدن ورزشکاران از شرایط عادی می‌شود و همراه با علائم جسمی و ذهنی است. او تأثیر اضطراب رقابتی را (در حد متوسط) بر عملکرد مفید می‌داند و بیان میکند که در ورزش‌های تیمی، اضطراب رقابتی با بهبود عملکرد همراه است (۸).

سوسان^۲ (۲۰۰۱) در تحقیق خود با هدف بررسی رابطه بین مهارت‌های روانی و عملکرد ورزشکاران، نشان داد؛ بازیکنانی که اعتماد به نفس بالاتری دارند و از روش‌های مهارت‌های روانی استفاده می‌کنند، در «شرایط حساس» عملکرد بهتری دارند (۲۳). بویز^۳ (۲۰۰۹) نیز در پژوهشی که روی گلف بازان حرفه‌ای انجام داد، بیان داشت که با توجه به ماهیت خاص ورزش گلف (در مقایسه با سایر ورزش‌ها) استفاده از مهارت‌های روانی همانند؛ کنترل عواطف، تمرکز، تصویرسازی و خودگویی جزء لاینفک برنامه‌های تمرینی این ورزشکاران است (۲). نتایج یافته‌های پیگوزی^۴ (۲۰۰۸)، موید این مطلب است که استرس رقابتی را باید عامل اصلی کاهش

1- Ivan

2- Susan

3- Boise

4- Pigozzi

عملکرد ورزشکاران نخبه دانست. او معتقد است که ورزشکاران نخبه با کنترل اضطراب رقابتی از طریق مهارت‌های روانی (مانند تصویرسازی، کنترل احساسات)، از انگیزش و اعتماد به نفس مطلوبی برخوردارند؛ اما ورزشکاران آماتور با افزایش اضطراب در مسابقه‌ها، دچار کاهش چشمگیر عملکرد میشوند (۲۰). هر چند زیا و همکارانش (۲۰۰۷) در پژوهش‌های خود، نتایج متفاوتی را گزارش کردند. بر اساس پژوهش‌های آنها وجود سطح متوسطی از اضطراب رقابتی در ورزش‌های تماسی^۱ (مانند راگبی) و زمخت (ورزش‌های رزمی و مواد پرتابی در دو میدانی) تا حد زیادی باعث افزایش عملکرد ورزشکاران می‌شود (۲۷)؛ ولی نلسون و همکارانش^۲ (۲۰۰۷) معتقدند که اضطراب رقابتی و استرس در مسابقه‌های حساس و همچنین اجرای مهارت‌های ظریف که با حضور تماشاگران زیاد برگزار می‌شود، به کاهش عملکرد می‌انجامد (۱۶).

بنابراین؛ مربیان و متخصصان ورزش به منظور بهبود عملکرد ورزشکاران باید یافته‌های روان‌شناسی ورزش را به صورت کاربردی و به عنوان پایه و اساس در جلسه‌های تمرینی ورزشکاران به کار برند تا با افزایش مهارت‌های روانی، زمینه بهبود عملکرد ورزشکاران را در روز مسابقه فراهم سازند. هانتون و همکاران^۳ (۲۰۰۰)، معتقدند که ورزشکاران المپیک از مهارت‌های روانی؛ بویژه تصویرسازی ذهنی و اعتماد به نفس به منظور نمایش عملکرد عالی استفاده می‌کنند؛ در حالی که ورزشکاران آماتور با هدف کاهش اضطراب رقابتی در شرایط استرس‌زا به فنون مهارت‌های روانی روی می‌آورند (۷). جونز^۴ (۱۹۹۵) طی پژوهشی گزارش کرد که تمرین مهارت‌های روانی و استفاده از آن در حین مسابقه، کاربردی‌ترین راهبرد موجود به منظور کنترل عوامل مزاحم عملکرد ورزشکاران است. بر اساس پژوهش او، ورزشکارانی که توانایی کنترل تنش قبل از مسابقه و مقابله با شرایط استرس را دارند، میزان پیشرفت بیشتری در دستیابی به موفقیت و اهداف مورد نظر مربی خواهند داشت (۱۱). هانتون و کانائتون^۵

1- Ziya

2- Contact sports

3- Nelson

4- Hantun

5- Jones

6- Hanton & Connaughton

(۲۰۰۲)، نیز در بررسی تاثیر مهارت‌های روانی بر کنترل اضطراب رقابتی و بهبود عملکرد شناگران، گزارش کردند که ورزشکاران المپیک از آثار مثبت مهارت‌های روانی بر عملکرد آگاه بودند، لذا علائم اضطراب بدنی و ذهنی کمتر و اعتماد به نفس بالاتری در مقایسه با شناگران آماتور داشتند، او معتقد است که ورزشکاران حرفه ای به صورت منظم و برنامه ریزی شده فنون تصویرسازی ذهنی، خودگویی مثبت^۱ و راهکارهایی را که در مسابقه ها منجر به موفقیت شده است (به منظور کاهش اضطراب رقابتی) مورد استفاده قرار می دهند (۶). پژوهش‌های ملالیو و نیل^۲ (۲۰۰۶) حاکی از آن است که اگر سطح اعتماد به نفس ورزشکاران ناشی از تفاوت در سطح مهارت ورزشکاران باشد، مهمترین متغیر تاثیرگذار بر عملکرد ورزشکاران قلمداد می شود؛ لذا مربیان باید راهکارهای افزایش اعتماد به نفس را به ورزشکاران انتقال دهند (۱۴). بسیاری از پژوهش‌های انجام شده در زمینه تاثیر مهارت‌های روانی بر کاهش اضطراب قبل از مسابقه و عملکرد ورزشکاران نشان داده است که آمادگی روانی در کنار آمادگی فنی، آمادگی راهکاری (تاکتیکی) و آمادگی جسمانی، جزء لاینفک برنامه‌های تمرینی ورزشکاران و تیم‌های نخبه را تشکیل می دهد (۵)؛ بنابراین هدف از تحقیق حاضر، بررسی تاثیر مهارت‌های روانی بر اضطراب رقابتی و عملکرد تیم‌های والیبال لیگ برتر کشور و ارتباط آن با برخی از متغیرهای موثر در کاهش اضطراب رقابتی است.

روش شناسی تحقیق

تحقیق توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این تحقیق را ۱۸۰ نفر بازیکن والیبال تشکیل دادند که منتخب ۱۵ تیم در فصل مسابقه‌های لیگ برتر والیبال کشور در سال ۱۳۸۹ بود. از بین تیم ها، ۹ تیم با تعداد ۱۰۸ نفر بازیکن به صورت تصادفی ساده به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند.

1- Positive self-talk

2- Mellalieu, Neil

ابزار تحقیق

در این تحقیق، به منظور ارزیابی مهارت‌های روانی، پرسشنامه عملکرد راهبرد (استراتژیک) توماس^۱ (TOPS) مورد استفاده قرار گرفت که با ۶۴ پرسش، ۸ خرده مقیاس: خودگویی^۲، کنترل عواطف^۳، هدف‌گزینی^۴، تصویرسازی، افکار منفی^۵، آرامش، انجام دادن وظایف به صورت خودکار^۶ و میزان فعالیت^۷ را به صورت مقیاس لیکرت با گزینه‌های هرگز، به ندرت، بعضی اوقات، بیشتر اوقات و همیشه ارزیابی می‌کند. توماس و همکارانش^۸ (۱۹۹۹) روایی حیطه‌های مختلف این پرسشنامه را به روش آلفا کرونباخ ۰/۷۴ گزارش کرده‌اند (۲۵). همچنین پژوهشگر ثبات درونی این پرسشنامه را در یک آزمایش تجربی به روش آلفا کرونباخ $r=0/68$ به دست آورد. به منظور ارزیابی سطح اضطراب رقابتی نمونه‌ها از پرسشنامه اضطراب رقابتی-حالتی (CSAI-2)^۹ استفاده شد. این پرسشنامه ۲۷ پرسش دارد که سه خرده مقیاس: اضطراب ذهنی^{۱۰}، اضطراب بدنی^{۱۱} و اعتماد به نفس را با مقیاس ارزشی لیکرت (۱:اصلاً تا ۴:خیلی زیاد) ارزیابی میکند؛ بنابراین نمرات نمونه‌ها بین ۳۶ تا ۴ متغیر است. ضریب پایایی درونی این پرسشنامه را پیتر و همکارانش^{۱۲} (۲۰۰۳) به ترتیب ۰/۸۵ و ۰/۸۳ گزارش کرده‌اند (۱۹). عملکرد ورزشکاران نیز با توجه به جایگاه تیم‌ها در جدول مسابقه‌ها مورد ارزیابی قرار گرفت. از آزمون‌های کلموگروف-اسمیرنف برای تشخیص طبیعی بودن توزیع داده‌ها، تجزیه و تحلیل چندگانه (MANOVA)، آزمون تعقیبی توکی و ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. سطح معنی

- 1- Test of performance strategic
- 2- Self-Talk
- 3- Emotional control
- 4- Goal setting
- 5- Negative thinking
- 6- Automaticity
- 7- Activation
- 8- Thomas
- 9- Competitive State Anxiety Inventory-2
- 10- Cognitive anxiety
- 11- Somatic anxiety
- 12- peter

داری آماری $p \leq 0/05$ بود.

روش اجرای تحقیق

به منظور بررسی تاثیر مهارت‌های روانی بر اضطراب رقابتی و عملکرد بازیکنان والیبالیست‌های والیبالیگ برتر به سه گروه تیم‌های رده بالا (۵ تیم بالای جدول مسابقه‌ها)، تیم‌های رده میانی (۵ تیم وسط جدول) و تیم‌های رده پایینی (۵ تیم انتهایی جدول) تقسیم شدند. سپس انتخاب به صورت نمونه گیری تصادفی ساده انجام گرفت و ۹ تیم از رده‌های بالا، میانی و پایین جدول مسابقه‌ها به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. پس از هماهنگی‌های لازم با مربیان تیم‌ها، پژوهشگر با همکاری مربیان تیم‌ها پرسشنامه‌ها را قبل از شروع مسابقه، بین نمونه‌ها توزیع کردند. در ضمن به منظور جلوگیری از هر نوع سوگیری^۱ از ورزشکاران خواستند که به هنگام تکمیل پرسشنامه‌ها از مشورت خودداری کنند. پس از آن پرسشنامه‌های کامل شده جمع‌آوری شد.

یافته‌های تحقیق

نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که تیم‌های رده بالای جدول در مهارت‌های کنترل عواطف (۱۶/۳۵)، میزان فعالیت (۲۱/۴۹)، تصویرسازی (۲۶/۵۱)، افکار منفی (۱۶/۴۱)، سطح آرامش (۲۰/۶۳) و انجام دادن وظایف (۱۹/۳۴) از وضعیت بهتری در مقایسه با تیم‌های رده میانی و پایینی جدول برخوردارند؛ اما تیم‌های رده میانی و پایینی در مهارت‌های خودگویی (۲۴/۹۸) و هدف‌گزینی (۱۸/۲۳) میانگین نمرات بالاتری داشتند (جدول ۱). همچنین تیم‌های بالای جدول مسابقه‌ها در مقیاس‌های اضطراب رقابتی: در خرده مقیاس‌های اضطراب ذهنی (۱۰/۰۶) و اضطراب بدنی (۹/۵۷) از نمرات پایین و در خرده مقیاس اعتماد به نفس (۲۱/۴۵) از

1- Biase

میانگین نمره بالاتری برخوردار بودند (جدول ۲).

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمرات خرده مقیاس‌های مهارت‌های روانی تیم‌های ۳گانه جدول مسابقه

رده پایینی جدول n=۳۳		رده میانی جدول n=۳۳		رده بالای جدول n=۴۲		خرده مقیاس‌ها مهارت‌های روانی
SD	M	SD	M	SD	M	
۲/۲۶	۲۷/۶۴	۱/۱۴	۲۶/۴۲	۱/۴۲	۲۴/۹۸	خودگویی
۱/۵۴	۱۱/۲۵	۱/۶۷	۱۴/۳۸	۲/۳۸	۱۶/۳۵	کنترل عواطف
۱/۶۱	۲۱/۸۷	۲/۱۹	۱۶/۳۹	۱/۶۱	۱۸/۲۳	هدف‌گزینی
۱/۳۹	۲۲/۴۱	۱/۵۱	۲۴/۶۳	۰/۷۶	۲۱/۴۹	میزان فعالیت
۲/۸۴	۱۸/۴۲	۲/۳۶	۱۹/۸۲	۱/۱۳	۲۶/۵۱	تصویرسازی
۱/۵۹	۲۶/۶۵	۱/۰۹	۱۹/۳۹	۲/۳۵	۱۶/۴۲	افکار منفی
۱/۰۶	۱۵/۷۱	۱/۵۶	۱۷/۵۲	۱/۲۶	۲۰/۶۳	سطح آرامش
۱/۴۹	۱۴/۳۷	۱/۲۳	۱۶/۴۷	۰/۸۴	۱۹/۳۴	انجام دادن وظایف

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمرات اضطراب رقابتی تیم‌های ۳گانه جدول مسابقه‌ها

رده پایینی جدول n= ۳۳		رده میانی جدول n= ۳۳		رده بالای جدول n=۴۲		خرده مقیاس‌ها مهارت‌های روانی
SD	M	SD	M	SD	M	
۱/۴۶	۱۶/۵۴	۱/۱۴	۱۳/۳۲	۱/۲۵	۱۰/۰۶	اضطراب ذهنی
۲/۱۴	۱۲/۱۶	۱/۸۹	۱۱/۴۲	۰/۸۹	۹/۵۷	اضطراب بدنی
۱/۷۴	۱۸/۴۷	۲/۰۹	۱۹/۶۷	۰/۷۶	۲۱/۴۵	اعتماد به نفس

نتایج تجزیه و تحلیل چند گانه داده‌ها نشان داد که تفاوت معناداری در خرده مقیاس‌های خودگویی، تصویرسازی ذهنی، کنترل عواطف، افکار منفی، سطح آرامش و انجام دادن وظایف تیم‌های والیبال رده بالا، رده میانی و رده پایین وجود دارد ($p < 0.05$) اما در خرده مقیاس‌های هدف‌گزینی و میزان فعالیت این تفاوت معنادار نبود ($p > 0.05$) (جدول ۳). همچنین در کلیه خرده مقیاس‌های اضطراب رقابتی (اضطراب ذهنی ($F = 7.68$ و $p < 0.05$)، اضطراب بدنی ($F = 4.38$ و $p < 0.05$)، اعتماد به نفس ($F = 4.67$ و $p < 0.05$)) تفاوت معنادار نبود.

تاثیر مهارت‌های روانی بر اضطراب رقابتی و عملکرد والیبالیست‌های لیگ برتر و ارتباط آن با تعداد بازی ملی

اضطراب بدنی ($F=3/26$ و $p<0/05$) و اعتماد به نفس ($F=3/09$ و $p<0/05$) و تفاوت چشمگیری در تیم‌های رده‌های سه گانه جدول مسابقه‌ها مشاهده شد (جدول ۴). در این پژوهش همچنین رابطه بین تعداد بازی ملی با مهارت‌های روانی و اضطراب رقابتی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج پژوهش نشان داد که رابطه معنادار و چشمگیری بین حضور در تیم ملی و استفاده از مهارت‌های روانی ($r=0/46$) جهت کاهش اضطراب رقابتی ($r=-0/31$) وجود دارد (جدول ۵).

جدول ۳. نتایج آزمون (MANOVA) برای خرده مقیاس‌های مهارت روانی

رده میانی- پایینی		رده بالا- میانی		رده بالا- پایینی		جایگاه تیم خرده مقیاس
F	M.differ	F	M.differ	F	M.differ	
۲/۷۴	-۱/۲۲	۱/۶۶	-۱/۴۴	*۴/۵۸	-۲/۶۶	خودگویی
۱/۸۷	۱/۱۳	*۲/۳۸	۱/۹۷	*۳/۲۶	۴/۹۷	کنترل عواطف
۱/۹۱	-۵/۴۸	۳/۳۹	۱/۸۴	۲/۵۱	-۳/۶۴	هدف‌گزینی
۲/۶۲	۲/۲۲	*۴/۶۳	-۳/۱۴	۳/۴۱	-۰/۹۲	میزان فعالیت
*۲/۲۷	۱/۴	*۲/۵۹	۶/۶۹	*۴/۵۹	۸/۰۹	تصویرسازی
*۲/۷۶	-۷/۲۶	*۴/۳۹	-۲/۹۷	*۶/۸۹	-۱۰/۲۳	افکار منفی
*۲/۲۹	۱/۸۱	*۴/۶۱	۳/۱۱	*۵/۲۶	۴/۹۲	سطح آرامش
۲/۶۸	۲/۱	*۴/۵۳	۲/۸۷	*۶/۸۷	۴/۹۷	انجام دادن وظایف
(p ≤ 0/05) *						P-Value

جدول ۴. نتایج آزمون (MANOVA) برای خرده مقیاس‌های اضطراب رقابتی

رده میانی- پایینی		رده بالا- میانی		رده بالا- پایینی		جایگاه تیم خرده مقیاس
F	M.differ	F	M.differ	F	M.differ	
*۴/۶۷	-۳/۲۲	*۴/۳۸	-۳/۲۶	*۷/۸۶	-۶/۴۸	اضطراب ذهنی
*۲/۱۴	-۰/۷۴	*۴/۶۴	-۱/۸۵	*۲/۲۶	-۲/۵۹	اضطراب بدنی
*۳/۰۹	۱/۲	*۶/۷۷	۱/۷۸	*۵/۳۷	۲/۵۳	اعتماد به نفس
(p ≤ 0/05) *						P-Value

جدول ۵. رابطه بین مهارت‌های روانی و اضطراب رقابتی با تعداد بازی در تیم ملی

مهارت‌های روانی	اضطراب رقابتی	متغیر
R		
۰/۴۶	-۰/۲۴	سابقه حضور در تیم ملی
۰/۰۰۰	۰/۰۰۶	سطح معناداری

بحث

در پژوهش حاضر تاثیر مهارت‌های روانی بر اضطراب رقابتی و عملکرد بازیکنان والیبالیگ برتر کشور و ارتباط آن با تعداد بازی ملی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج پژوهش حاکی از آن بود که تفاوت معناداری در مهارت‌های روانی و اضطراب رقابتی تیم‌های والیبالیگ رده‌های بالا و میانی و پایین لیگ برتر کشور وجود دارد. نتایج نشان داد که سطح تصویر سازی ذهنی (۲۶/۵۱)، سطح آرامش (۲۰/۶۳) افکار منفی (۱۶/۴۱) و کنترل عواطف (۱۶/۳۵) در تیم‌های رده بالا، تفاوت زیادی با تیم‌های رده میانی و رده پایینی جدول مسابقه ها داشت. از دلایل احتمالی این تفاوت می توان به حضور تعداد زیادی از بازیکنان سابق و کنونی تیم ملی کشور در تیم‌های رده بالای جدول مسابقه ها اشاره کرد. همچنین شایان ذکر است که مربیان و کادر فنی ۵ تیم رده بالای لیگ والیبالیگ ایران، متشکل از متخصصان و مربیانی است که دوره‌های بین‌المللی مربیگری را گذرانده و با مباحث روان‌شناسی تمرین و علم تمرین آشنایی کامل داشته و با توجه به تجارب کسب شده در طول عمر ورزشی خود، به کار برد این مهارت‌ها برای بهبود عملکرد بازیکنان و دستیابی به اهداف مورد نظر اعتقاد مثبت دارند؛ همچنین بیشتر این مربیان تجربه مربیگری تیم‌های رده‌های سنی مختلف تیم‌های ملی کشور را عهده دار بوده اند؛ لذا به نظر می رسد که استفاده از کادر مربیان مجرب در کنار بازیکنان با تجربه از قویترین دلایل احتمالی این تفاوت در پژوهش حاضر باشد که با پژوهش‌های جوال و همکاران (۲۰۰۹)

و جونز^۱ (۲۰۰۴) که بیان می‌کنند ورزشکاران نخبه به علت شرکت در مسابقه‌های مختلف با شرایط متفاوت، تجارب زیادی به دست می‌آورند (که باعث نمایش عملکرد بهتر در مقایسه با ورزشکاران غیر نخبه می‌شود) همخوانی دارد. البته شینک و کاستا^۲ (۲۰۰۱) در بررسی علل شکست و ناکامی ورزشکاران و دلایل عملکرد ضعیف در مسابقه‌های حساس، بیان داشتند که نداشتن تجربه در مسابقه‌های حساس و فقدان تمرکز و اعتماد به نفس کافی، از مهمترین عوامل تأثیر گذار بر کاهش عملکرد و بروز حالات غیر معمول در ورزشکاران است. عواملی مانند؛ افزایش تجربه ورزشکاران در تورنمنت‌های مختلف، پافشاری بر فعالیت زیاد و یا بر عکس کاهش فعالیت و مصرف بهینه انرژی در شرایط مختلف باعث افزایش اثر بخشی و عملکرد ورزشکاران می‌شود.

پیرس^۳ (۲۰۰۷) و توماس^۴ (۱۹۹۶) در پژوهشی که بر روی بازیکنان فوتبال انجام دادند، گزارش کردند که سطح فعالیت (حرفه ای یا آماتور)، نوع رشته ورزشی (تیمی یا انفرادی) و همچنین سابقه فعالیت از مهمترین عوامل تأثیر گذار بر اضطراب پیش از مسابقه است (۱۸، ۲۶). تری^۵ (۱۹۹۴)، نیز در پژوهشی مشابه، علل موفقیت و رابطه آن با عملکرد و خصوصیات روانی کریکت بازان را مورد بررسی قرار داد. او گزارش کرد که رابطه متقابلی بین سطح عملکرد و کنترل خلق و خوی (احساسات، تمرکز، اعتماد به نفس، خشم) در ورزشکاران برتر در مقایسه با سایر ورزشکاران وجود دارد (۲۴). موریتس و همکارانش^۶ (۲۰۰۱) نیز طی پژوهش‌هایی گزارش کردند که رابطه مستقیمی بین اثر بخشی و عملکرد ورزشکاران مشهود است؛ رابطه ای که در آن ورزشکاران با افزایش تجربه به منظور دستیابی به اهداف از مهارت‌های روانی بیشتر بهره می‌برند. زمانی که ورزشکار درک درستی از وظایف خود داشته باشند، رابطه بین اثر بخشی و عملکرد، قوی

1- Jones
2- Shinke & Costa
3- Peares
4- Thomas
5- Terry
6- Moritz

تر است. هنگامی که ورزشکاران وظیفه سنگین‌تری در زمین دارند (مثلا به عنوان کاپیتان) فعالیت بیشتری از خود نشان می‌دهند و سعی میکنند که با اعتماد به نفس بیشتر، آرامش را به تیم برگردانند تا بازیکنان عملکرد بهتری داشته باشند (۱۵). نتایج پژوهش حاضر مویید این مطلب بود که در بین خرده مقیاس‌های مهارت روانی، تصویرسازی ذهنی بیشترین تاثیر را بر عملکرد و کاهش اضطراب پیش از مسابقه دارد. بویید^۱ (۲۰۰۳)، در نتایج پژوهش‌های خود بیان داشت که استفاده از تصویر سازی بین ورزشکاران رشته‌های مختلف، سبب کاهش هیجان و تنش‌های منفی می‌شود و ورزشکاران نخبه می‌توانند با استفاده از تصویرسازی ذهنی، اهدافشان را در ذهن خود دستکاری و تعدیل کنند و در شرایط حساس، افکار خود را به عملکرد مثبت تغییر دهند (۳). پژوهش‌های جونز^۲ (۲۰۰۲) حاکی از آن بود که ورزشکاران حرفه‌ای به دلیل برخورداری از اعتماد به نفس و تجربه بالا در مقایسه با ورزشکاران آماتور، تصویر سازی را به صورت منظم و برنامه ریزی شده در جلسه‌های تمرین مرور می‌کنند. او معتقد است که ورزشکاران حرفه‌ای از تصویرسازی ذهنی به منظور نمایش عملکرد عالی بهره می‌برند؛ اما ورزشکاران آماتور از مهارت‌های روانی و تصویرسازی ذهنی فقط به منظور کاهش اضطراب پیش از مسابقه و احساس آرامش استفاده می‌کنند (۱۲). بنابراین به نظر می‌رسد استفاده از مهارت‌های روانی مختلف علاوه بر تاثیر مثبت بر عملکرد ورزشکاران سبب تعدیل و کاهش اضطراب قبل از مسابقه می‌شود. آنجلا^۳ (۲۰۰۸) در بررسی رابطه بین استرس و اضطراب مسابقه با عملکرد ورزشکاران رشته‌های مختلف، نداشتن آمادگی روانی مطلوب در رویدادهای حساس را عامل اصلی کاهش اعتماد به نفس و تمرکز ورزشکاران می‌داند و معتقد است که اضطراب رقابتی بر عملکرد ورزشکاران آماتور تاثیر منفی دارد و حتی میتواند شرایط را به وجود آمدن آسیب‌های جدی را فراهم سازد (۱). اما کرفت و همکارانش^۴ (۲۰۰۳) معتقدند

1- Boyd

2- Jones

3- Angela

4- Craft

تاثیر مهارت‌های روانی بر اضطراب رقابتی و عملکرد والیبالیست‌های لیگ برتر و ارتباط آن با تعداد بازی ملی ©

که خصوصیات شخصیتی ورزشکاران (تیپ A,B) و میزان کنترل عواطف شخصی، سهم زیادی در بروز اضطراب رقابتی دارد(۴). ریچارد^۱ (۲۰۰۶)، توانایی‌های ذهنی ورزشکاران را به منظور درک شرایط محیطی و همچنین درک سطح آمادگی روانی هم تیمی‌ها را از مهمترین عوامل تاثیر گذار بر عملکرد ورزشکاران می‌داند و بیان می‌کند که مربیان باید در جلسه‌های تمرینی ضرورت کاربرد و راهبردهای صحیح استفاده از مهارت‌های روانی را برای ورزشکاران بیان کنند. به عنوان مثال؛ استفاده از حرکت‌های کششی نیم ساعت قبل از شروع مسابقه، روش مناسبی برای کاهش اضطراب نیست؛ اما تصویر سازی ذهنی درست قبل از شروع مسابقه، می‌تواند تاثیر زیادی بر عملکرد و کاهش اضطراب داشته باشد(۲۱).

نتیجه گیری

نتایج تحقیق حاضر نشان داد که تیم‌های والیبالیست‌های بالا و میانی و پایین جدول مسابقه‌ها از سطوح متفاوت مهارت‌های روانی و اضطراب رقابتی برخوردارند. همچنین ورزشکاران با توجه به تجربه بازی و سطح مهارت، از مهارت‌های روانی متفاوتی برای بهبود عملکرد و کاهش اضطراب پیش از مسابقه استفاده می‌کنند. ورزشکاران کم سابقه از مهارت روانی آرامش سازی به منظور کنترل و کاهش اضطراب رقابتی بهره می‌برند؛ اما ورزشکارانی که سابقه بیشتری دارند، از مهارت روانی تصویرسازی و ترغیب زبانی^۲ برای تسهیل عملکرد خود و نمایش عملکرد عالی استفاده می‌کنند. البته ممکن است نوع مهارت‌هایی که ورزشکاران در رشته‌های ورزشی مختلف استفاده می‌کنند، متفاوت باشد. به طور کلی با توجه به یافته‌های این پژوهش و پژوهش‌های دیگر؛ مربیان باید روش‌های بهبود اعتماد به نفس را به منظور تسهیل در کارایی عملکرد ورزشکاران و محرک‌های به وجود آورنده اضطراب مورد توجه قرار دهند.

1- Richard

2- Verbal Persuasion

منابع

1-Angela H ,et al.(2008). Psychologic Stress Related to Injury and Impact on Sport Performance ,Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America ,Volume 19 ,Issue 2 ,PP: 399-418.

2-Bois.E.(2009).Psychological characteristics and their relation to performance. The sport psychologist.23 ,252-270.

3-Boyd ,j & l.Monroe.(2003).The use of imagery in climbing. Athletic insight – The online journal of sport psychology.

4-Craft ,L.L. ,Magyar ,M. ,Becker ,B.J. ,& Feltz ,D.L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. Journal of Sport and Exercise Psychology ,25 ,44-65.

5-Fletcher ,D. and Hanton ,S. (2001) The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. Psychology of Sport and Exercise 2 ,89-101.

6-Hanton ,S. and Connaughton ,D. (2002) Perceived control of anxiety and its relationship to self-confidence and performance. Research Quarterly for Exercise and Sport 73 ,87-97.

7-Hanton ,S. ,Jones ,G. and Mullen ,R. (2000) Intensity and direction of competitive anxiety as interpreted by rugby players and rifle shooters. Perceptual and motor skills.90,513-521.

8-Ivan M. Mc Nally(2002). Contrasting Concepts of Competitive

State-Anxiety in Sport. Journal of sport psychology Journal of sport psychology.V 4.ISSU 2.

9-Joel R. Grossbard ; Ronald E. Smith ; Frank L. Smoll ; Sean P. Cumming.(2009). Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety ,worry ,and concentration disruption. Journal of sport psychology.V22.ISSu 2.pp153-166.

10-Jones M.V ,M. Uphill.(2004). Responses to the Competitive State Anxiety Inventory-2(d) by athletes in anxious and excited scenarios. Psychology of Sport and Exercise 5 : 201–212.

11-Jones ,G. (1995) More than just a game: Research developments and issues in competitive state anxiety in sport. British Journal of Psychology 86 ,449-478.

12-Jones ,M.V. ,Mace ,R.D. ,Bray ,S.R. ,MacRae ,A.W. and Stockbridge,C. (2002) The impact of motivational imagery on the emotional state and self-efficacy levels of novice climbers. Journal of Sport Behavior 25 ,57-73.

13-Mamassis G. and Doganis ,G. (2004) The effects of a mental training program on juniors' pre competitive anxiety ,self-confidence ,and tennis performance. Journal of Applied Sport Psychology 16 ,118-137.

14-Mellalieu ,S.D. ,Neil ,R. and Hanton ,S. (2006) An investigation of the mediating effects of self-confidence between anxiety intensity

and direction. *Research Quarterly for Sport and Exercise* 77 ,263-270.

15-Moritz ,S ,Feltz ,D.L.(2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance. A meta-analytic review.71,280-294.

16-Nelson Miyamoto ,Edgard Morya ,Marco Bertolassi and Ronald Ranvaud.(2007). Penalty kicks and stress. *Journal of Sports Science and Medicine. Suppl.* 10.

17-O'Brien ,M. ,Hanton ,S. and Mellalieu ,S.D. (2005). Intensity and direction of competitive anxiety as a function of goal attainment expectation and competition goal generation. *Journal for Science and Medicine in Sport* 8 ,418-427.

18-Pears.D.(2007). Cognitive component of competitive state anxiety in semi professional soccer: A case stud. *Journal of Sports Science and Medicine. Suppl.* 10.

19-Peter C. Terry¹ ,Andrew M. Lane² and Andrew Shepherdson¹. (2004). Re-evaluation of the Factorial Validity of the Revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology* ,2 ,44-65.

20-Pigozzi ,A Spataro ,A Alabiso ,A Parisi ,M Rizzo.(2004). Role of exercise stress test in master athletes. *Br J Sports Med.*39:527–531. doi: 10.1136/bjism.014340.

21-Richard neil ,Stephan.D.(2006). psychological skills usage and the copmpatitive anxiety response in Rugby union. *journal of sport*

تأثیر مهارت‌های روانی بر اضطراب رقابتی و عملکرد والیبالیست‌های لیگ برتر و ارتباط آن با تعداد بازی ملی

science. 5, 415-4230.

22-Shinke ,R & Costa ,J.I.(2001).A plausible relationship between support infrastructure and major games performance. Athleticinsight. V13.Iss 2.

23-Susan ,A.(2001). relationship between flow ,self-concept and performance. psychological skills and performance. Journal of applied sport Psychology.13:129-153.

24-Terry ,P.C.(1994). Performance Mood profiles of the England cricket team during the 1993 “Ashes series..

25-Thomas ,P.R ,Murphy ,S.M.(1999).Test of performance strategies: development and preliminary validation of a comprehensive of athletes Psychological skills. Journal of sports science.17,697-711..

26-Thomas.A ,Janson P.Kring.(1996).Anxitey and self-confidance in relation to individual and ten sports.Journal of Undergraduate Research.V1.N1-2/ISSN108-4139.

27-Ziya Koruc ,Nihan Arsan ,Sertan Kagan and Serdar Kocaeksi. (2007). Competitive anxiety and concentration levels of football players. Sports Science and Medicine. Suppl. 10.