

## بررسی نیمرخ مهارت های روانی

# مردان اسکی باز نخبه ایران

عباس خدایاری

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

حسین کلهر

کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

### چکیده

ورزش در دنیای امروز جزء یکی از مهمترین فعالیت های اجتماعی انسان بشمار می رود و در این راستا در پیوند با علوم مختلف به پیشرفت قابل ملاحظه ای دست یافته است. یکی از علوم انسانی مرتبط با ورزش و تربیت بدنی که امروز از جایگاه خاصی برخوردار است روان شناسی ورزش می باشد. در گذشته برتری در یک رشته ورزشی خاص برای ورزشکاران و نیز کشورها امری نسبتا ساده بود اما امروز در سطح بالای رقابتی سطح مهارت اغلب برابر و یکسان است. پس ورزشکاران به چیزی فراتر از تمرینات فشرده و تلاش های مستمر نیاز دارند که یکی از آنها آمادگی روانی است. مهارت های روانی مجموعه ای از تکنیک ها و روشهایی هستند که در جهت آمادگی روانی و در نهایت بالا بردن عملکرد ورزشی، تعدیل هیجانات، افزایش تمرکز، توسعه اعتماد بنفس و بالا بردن میزان یادگیری به کار می روند.

هدف تحقیق حاضر بررسی نیمرخ مهارت های روانی مردان اسکی باز نخبه ایران می باشد. نیمرخ ارائه شده از مهارت ها در استعداد یابی، قهرمان پروری، آموزش و یادگیری بهتر، و در هدایت قهرمانان به نقاط ضعف و قدرت موثر خواهد بود.

جامعه آماری در این تحقیق اسکی بازان آلباین نخبه کشور می باشند که در سالهای ۸۱ تا ۸۵ عضو تیم ملی کشور بوده اند و به صورت هدف دار انتخاب شده اند. از پرسشنامه ارزیابی مهارت های روانی وینتر (sasi) استفاده شده است. نتایج این تحقیق نشان می دهد که اسکی بازان نخبه کشور از میزان انگیزش مطلوب و در سطح عالی برخوردارند. در میزان مهارت تمرکز در مجموع در سطح خوب قرار دارند، اما در این مهارت پایین تر از سطح مهارت های دیگر قرار دارند. در مورد میزان مهارت اعتماد بنفس، سطح انرژی روانی، تصویر سازی ذهنی و هدف چینی در سطح خوب قرار دارند. اما نسبت به مهارت روانی انگیزش در سطح پایین تری می باشند. در اینجا ضروری به نظر می رسد تا مربیان و دست اندرکاران این رشته جذاب و مهیج بیشتر با مهارت های روانی و برنامه های آموزشی روانی آشنا شوند تا بتوانند ورزشکاران خود را به اوج اجراهای ورزشی خود سوق دهند.

واژه های کلیدی: مهارت های روانی، اسکی باز آلباین نخبه



اگر چه اهمیت مسائل روانی در ورزش از چندین سال پیش شناخته شده است، با این حال روان شناسی ورزشی هنوز دانش بسیار جوانی می باشد. روان شناسی ورزش بر این موضوع که افکار و احساسات افراد اثر عمیقی بر عملکرد آنها دارد صحنه می گذارد(۱).

لوه‌ر در سال ۱۹۸۶ اظهار کرد که به نظر نمی آید یک عامل روانی تعیین کننده موفقیت ورزشی افراد باشد. بلکه ترکیبی از متغیرهای روانی به خوبی می توانند موفقیت در ورزش های مختلف را پیش بینی کنند، وی با بررسی تحقیقات روان شناسی هفت عامل روانی را به عنوان شالوده ساختار ذهنی تعیین کرد. او عوامل روانی موثر را بدین شرح بیان نمود: کنترل اعتماد بنفس، کنترل انرژی درونی منفی، کنترل توجه، کنترل پندارهای فکری و تجسم فکری، کنترل انگیزه، کنترل انرژی مثبت و کنترل نگرش(۵).

استفاده از آزمون های روانی در امر ورزش در سال های اخیر بسیار افزایش یافته است. آمادگی روانی عامل عمده مهمی در تعیین موفقیت ورزشکاران می باشد. ورزشکاران می توانند مهارت های روانی خود را همچون مهارت های جسمانی برای بهبود عملکرد خود بالا ببرند. مهارت های روانی مثل مهارت های جسمانی آموختنی هستند(۲).

شناخت عوامل روانی ورزشکاران می تواند در آموزش و یادگیری، انتخاب ورزشکاران، مطالعه توانایی ها و ویژگی های روانی جهت پیش بینی چگونگی انجام عملکرد ورزشی مورد استفاده قرار گیرد، علاوه بر این با ارزیابی مهارت های روانی بازیکنان می توان به رفع نواقص موجود پی برد. و با برنامه ریزی اصولی و کاربردی سعی در برطرف نمودن این مشکلات نمود. در ادامه به پاره ای از تحقیقات انجام شده در این زمینه اشاره می گردد.

تیس و هادیستون سال ۱۹۹۹ تحقیقی را در رابطه با استفاده از مهارت های روانی توسط شناگران زن انجام دادند. نتایج تحقیق نشان داد که هدف چینی، خود گفتاری مثبت و موزیک اغلب توسط این ورزشکاران مورد استفاده قرار می گیرد(۷).

فولهام سال ۱۹۹۸ مفید بودن برخی از برنامه های تمرینی مهارت های روانی (تصویر سازی ذهنی و هدف چینی) را بر روی ورزشکاران والیبالست دبیرستانی بررسی کرد. نتایج تحقیق نشان داد که تمرین تصویر سازی ذهنی و هدف چینی بر روی اعتماد بنفس و نگرش شرکت کنندگان و افزایش اعتماد بنفس آنها اثر معنی داری داشت(۸).

زارعیان سال ۱۳۸۴ تحقیقی را تحت عنوان مقایسه نیمرخ مهارت های روانی مردان جودو کار نخبه کشور در رده های سنی نوجوانان، جوانان و بزرگسالان انجام داد. نتایج تحقیق نشان داد در میزان تمرکز، تنظیم انرژی روانی و تصویر سازی سه گروه سنی در سطح خوب قرار دارند. در مورد میزان مهارت اعتماد بنفس، انگیزش و هدف چینی در سطح عالی قرار دارند(۴).

دباغ سال ۱۳۷۹ در تحقیقی تحت عنوان توصیف مهارت های روانی نوجوانان بسکتبالیست پسر استان تهران به این دست یافت. در مهارت روانی تصویر سازی و تمرکز توزیع طبیعی وجود نداشته است، در مهارت تعیین هدف تفاوتی دیده نشد(۳).

## روش شناسی

روش مورد استفاده در این تحقیق از نوع علی-مقایسه ای می باشد. به عبارت دیگر این تحقیق گذشته نگر بوده و سعی در آن دارد که از معلول به علت احتمالی پی ببرد.

## نمونه آماری

جامعه آماری این تحقیق را کلیه اسکی بازان الپاین مرد نخبه کشور که در سال های ۸۲ تا ۸۵ عضو تیم ملی اسکی ایران بوده اند تشکیل می دهند. (۲۵ نفر) نمونه آماری منطبق بر کلیه جامعه آماری بود.

به منظور جمع آوری اطلاعات مورد نیاز تحقیق جهت مقایسه مهارت های روانی آزمودنی ها از پرسشنامه ارزیابی مهارت های روانی وینتر که مخصوص ورزشکاران می باشد استفاده شده است. این پرسشنامه توسط دو روان شناس استرالیایی به نام های گراهام وینتر و کتی مارتین طراحی گردید، و ابتدا در بازی های المپیک سئول و سپس در المپیک بارسلون مورد استفاده واقع شده است. اعتبار و پایایی این پرسشنامه در کشور توسط محمد کاظم واعظ موسوی در سال ۱۳۷۹ بدست آمده است.

### مراحل اجرا

برای اجرای این تحقیق ابتدا پرسشنامه وینتر از مرکزی معتبر تهیه گردید و با مراجعه به آزمودنی ها از آنها خواسته شد با صرف وقت مناسب و صداقت کامل به سوال ها پاسخ دهند. کلیه پرسشنامه ها پس از تکمیل جمع آوری شد و اطلاعات درج شده استخراج و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. روش نمره دهی بر طبق مقیاس لیکرت می باشد که هر سوال بین ۱ تا ۵ امتیاز دارد. در هر مهارت کل امتیازی که ورزشکار می تواند به دست بیاورد ۵۰ می باشد. امتیاز ۵۰-۴۰ در هر مهارت بیانگر توانایی عالی و امتیاز کمتر از ۲۰ بیانگر توانایی ضعیف در آن مهارت روانی می باشد.

### روش آماری

جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات خام بدست آمده از پرسشنامه ها از آمار توصیفی (میانگین، میانه و نما) برای خلاصه و طبقه بندی کردن داده ها و برای ارائه نیمرخ روانی از رتبه درصد استفاده شد.

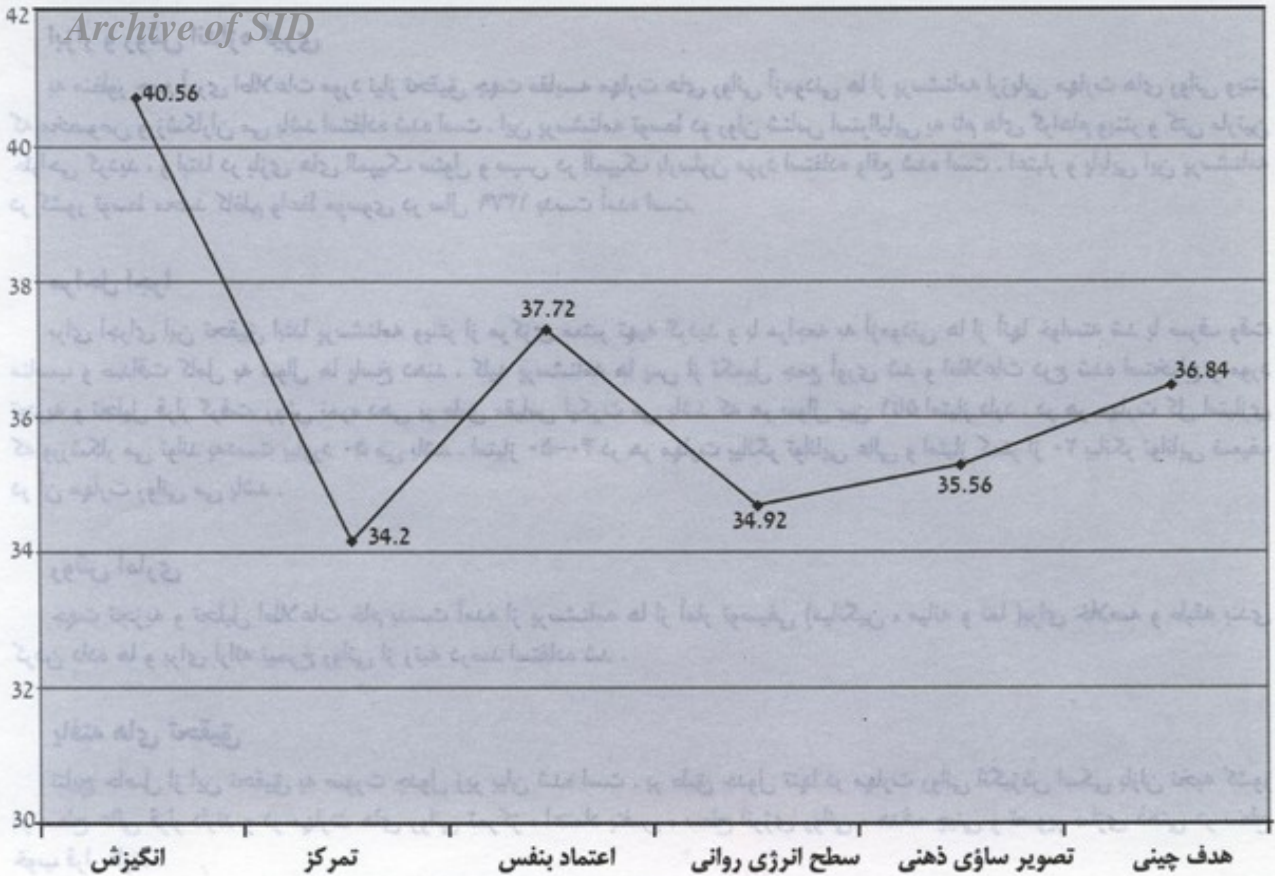
### یافته های تحقیق

نتایج حاصل از این تحقیق به صورت جدول زیر بیان شده است. بر طبق جدول تنها در مهارت روانی انگیزش اسکی بازان نخبه کشور در سطح عالی قرار دارند و در مهارت های روانی تمرکز، اعتماد بنفس، سطح انرژی روانی، هدف چینی و تصویر سازی ذهنی در سطح خوب قرار دارند.

جدول ۱ توصیف شاخص های آماری مهارت های روانی اسکی بازان نخبه کشور

شاخص ها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	میانه	نما	حداقل	حداکثر	دامنه تغییر	واریانس
انگیزش	۲۵	۴۰/۵۶	۱/۱۲۱	۴۱	۴۷	۲۴	۴۸	۲۴	۳۱/۴۲۳
تمرکز	۲۵	۳۴/۲۰	۱/۲۱۹	۳۴	۴۰	۱۹	۴۴	۲۵	۳۷/۱۶۷
اعتماد بنفس	۲۵	۳۷/۷۲	۱/۱۳۵	۳۹	۳۱	۲۱	۴۵	۲۴	۳۲/۲۱۰
سطح انرژی روانی	۲۵	۳۴/۹۲	۱/۳۳۳	۳۵	۳۲	۱۷	۴۵	۲۸	۴۴/۴۱۰
تصویرسازی ذهنی	۲۵	۳۵/۵۶	۱/۳۴۸	۳۵	۳۵	۲۴	۴۸	۲۴	۴۵/۴۲۳
هدف چینی	۲۵	۳۶/۸۴	۱/۲۷۶	۳۸	۳۸	۲۲	۴۷	۲۵	۴۰/۷۲۳

همانطور که در جدول ۱ مشاهده می شود بالاترین میانگین مربوط به به مهارت انگیزش (۴۰/۵۶) و کمترین میانگین مربوط به مهارت تمرکز (۳۴/۲۰)، بیشترین انحراف استاندارد (۱/۳۴۸) تصویر سازی ذهنی و کمترین انحراف استاندارد (۱/۱۲۱) انگیزش، بالاترین میانه مربوط به مهارت انگیزش (۴۱) و پایین ترین میانه مربوط به مهارت تمرکز (۳۴) می باشد.



شکل ۱: نیمرخ مهارت های روانی اسکی بازان آلپاین نخبه کشور

به طوری که در نمودار ملاحظه می شود بیشترین میزان مهارت روانی اسکی بازان آلپاین نخبه کشور در مهارت انگیزش و کمترین مهارت تمرکز می باشد.

مهارت	نمره
انگیزش	40.56
تمرکز	34.2
اعتماد بنفس	37.72
سطح انرژی روانی	34.92
تصویر سازی ذهنی	35.56
هدف چینی	36.84

### بحث و نتیجه گیری

نتایج تحقیق حاضر می تواند ما را در انتخاب ورزشکاران، پیش بینی چگونگی عملکرد ورزشی، پی بردن به مشکلات مهارت های روانی و رفع نواقص آنها و همچنین در امر بهبود کیفیت آموزش و یادگیری، یاری رساند.

نتایج تحقیق حاضر با تحقیقات اسمیت آدامز (۱۹۹۳)، لوه (۱۹۹۴)، میرزولئون (۱۹۹۶)، باو (۱۹۹۶)، میرزوبورگیوز (۱۹۹۹)، اصلانخانی (۱۳۷۵)، دباغ (۱۳۷۹) و زارعیان (۱۳۸۴) در مورد اینکه میزان انگیزش، سطح تمرکز، اعتماد بنفس، سطح انرژی روانی، تصویر سازی ذهنی و هدف چینی در ورزشکاران نخبه در سطح مطلوب قرار دارد همخوانی دارد، اما در مورد مهارت روانی تمرکز نتایج تحقیق حاضر نشان می دهد مهارت تمرکز نسبت به سایر مهارت ها در سطح پایین تری قرار دارد. مهارت تمرکز به عنوان ابزاری در جهت موفقیت در مهارت های حرکتی در رشته ورزشی اسکی بر کسی پوشیده نیست. عواملی چند در میزان تمرکز موثرند که یکی از این عوامل خود گفتاری می باشد. اگر افکار منفی به ذهن راه یابد فکر را از انجام تکلیفی که در حال انجام است متفرق می سازد. اعتماد بنفس از عوامل موثر دیگر در تمرکز می باشد. داشتن علاقه لازم برای انجام کار، کنترل هیجانات و بالاخره خستگی از عوامل موثر در تمرکز می باشند. پایین تر بودن امتیاز تمرکز در اسکی بازان آلپاین نخبه کشورحاکمی از آن است که آنها به شدت تحت تاثیر محرک های خارجی و داخلی مثل وضعیت آب و هوایی، محل و بیست انجام مسابقه، عدم داشتن وسایل و تجهیزات مناسب، رفتار داوران و حریفان، انتظارات والدین که اکثرا خود اسکی باز بوده اند، ترس از شکست، غرور پیروزی پیشین و افکار و احساسات دیگر قرار دارند. بنابراین لازم است با روشن نمودن ماهیت و اهمیت تمرکز برای اسکی بازان نخبه روش های توسعه و رشد مهارت روانی تمرکز برای ورزشکاران و مربیان این رشته ورزشی مشخص شود.

**منابع :**

- ۱ - آقاعلی نژاد، حمید (۱۳۷۶). ارزیابی و مقایسه مهارت های روانی بازیکنان هند بال شرکت کننده در مسابقات بین المللی دهه فجر ۱۳۷۴ کرمان. کمیته ملی المپیک، شورای عالی پژوهش.
- ۲ - تقیان، فرزانه (۱۳۸۰) بررسی مهارت های روانی بین بازیکنان والیبال دختر نخبه و غیر نخبه. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- ۳ - حسینپور، طناز (۱۳۸۰) توصیف آمادگی های روانی ورزشکاران منتخب بانوان رشته های قایقرانی، بسکتبال، شمشیر بازی، تیر اندازی، دو و میدانی و تنیس خاکی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز.
- ۴ - زارعیان، مجید (۱۳۸۴) مقایسه نیمرخ مهارت های روانی مردان جودوکار نخبه ایران در سه رده سنی (بزرگسالان، جوانان، نوجوانان). پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج.
- ۵ - گل محمدی، بهروز (۱۳۷۲) مقایسه عزت نفس معلولین ورزشکار و غیرورزشکار. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس.

6-Fulgham.a.(1991).implementing a psychological skills training program in high school volleyball athletes,department of psychology sweet briar collage.

7 - Thies ,kaia.c.Huddleston,Sharon (1999). The use of psychological skills by female collegiate swimmers , journal of sport behavior , Vol 22, Issue4, p602.

Key words: profiles, psychological skills, elite skier



A description of psychological profiles of  
Iran's elite male alpine skiers

**Introduction :** Knowing psychological factors in athletes can be used in training , selecting , considering their abilities and their psicological characteristics in order to predict the ways of their performance in sports , besides by assessmting players mental skills , detecting the defects is possible , and traning to solve these defection in a methodical and efficient way is possible , too. Followings are some researches done in their field :

Tis and Hadiston (1999) researched on the utilization of mantal skills by sport women .the researches showed that sport women often utilize and music in their activities . Folham (1998) searched on the usefulness of some of the exersice plans on mental skills . (mental imagery and goal setting ) of the volleyball players . The researches showed that mental imagery and goal setting effects on self-confidence and participants vision and there is a meaningful relation between them .

**Method :** Elite athletic , n=25 who voluntarily participated, were examined by the questioner of South Austration Sports Iunstitve (SASI).

**Results:** The finding revealed that statistically there was no significant difference on psychological factors of motivation, concentrateion,goal setting,self control and self confidence between groups. But elite skiers who participated in this study were in high motivan as a psychological factor and had high point , this study shows profiles of psychological aspect of Iranian elite level male alpine skiers, can be considered as a valuable mode in talent identification and development in ski.

**Key words:** profiles ,psicological skills ,elite skier

