

مهارت‌های ذهنی در بین کشتی‌گیران

رامین ایرجی نقدر^{۱*}، دکتر محمد خبیری^۲^۱ دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه پیام نور تهران ramini.iraaji.65@gmail.com^۲ عضو هیئت علمی گروه تربیت بدنی، دانشگاه تهران

چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر، مقایسه مهارت‌های ذهنی کشتی‌گیران شهر مشهد بود. جامعه آماری این پژوهش را کشتی‌گیران شهر مشهد تشکیل می‌دادند که از بین آنها ۵۰ نفر به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. به منظور جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه ۲۰ سوالی مهارت‌های ذهنی (راسل، ۲۰۱۰) استفاده شد. روش تحقیق از نوع علی-مقایسه‌ای بوده و به شکل میدانی اجرا شده است. نتایج نشان داد بین مهارت‌های ذهنی کشتی-گیران مجرد و متأهل تفاوت معناداری وجود ندارد، ولی بین سابقه ورزشی با مهارت‌های ذهنی رابطه مثبت و معناداری وجود داشت و از طرفی بین سن و وزن با مهارت‌های ذهنی رابطه معناداری مشاهده نشد. همچنین در بررسی مهارت‌های ذهنی کشتی‌گیران بر اساس سابقه قهرمانی، نتایج نشان داد بین گروه‌های مختلف تفاوت معناداری وجود ندارد.

کلید واژه‌ها: روانشناسی ورزش؛ مهارت‌های ذهنی؛ کشتی‌گیران

مقدمه

یکی از مهمترین ابعاد علمی ورزش، روان‌شناسی ورزش است. به طور کلی اجرای بهینه مهارت‌های ورزشی به وجود سه نوع آمادگی جسمانی، مهارتی و روانی وابسته است. از آنجا که روش‌های مختلف تمرینی و شیوه‌های اجرای مهارت، تکامل یافته‌اند و فاصله بین قهرمانان به چند هزارم ثانیه و چند میلی‌متر کاهش پیدا کرده است، به نظر می‌رسد تفاوت عملکرد قهرمانان بیش از هر زمانی به آمادگی روانی آنها بستگی دارد. با پیشرفت علم روان‌شناسی، بحث مهارت‌های روانی در رسیدن ورزشکاران به اوج اجرا اهمیت ویژه‌ای پیدا کرده است. قبلاً به اهمیت آماده‌سازی جسمانی تأکید می‌شد، اما امروزه روان‌شناسان ورزشی، مربیان و ورزشکاران هرچه بیشتر به آماده‌سازی روانی توجه و تأکید می‌کنند.

روانشناسی ورزشی درجه‌ای نو بر دنیای ورزش است که می‌توان برای ارتقای سطح مهارت‌ها از آن بهره جست. یکی از مفاهیم مهم در روان‌شناسی ورزشی، استفاده از مهارت‌های ذهنی برای ارتقای عملکرد ورزشکاران در مهارت‌های ورزشی می‌باشد (نوذری، ۲۰۰۸). بهینه‌سازی انجام مهارت‌های ورزشی به ظرافت‌های فیزیکی، فنی و روانی بستگی دارد. امروزه روان‌شناسان ورزشی به دنبال این مسئله هستند که به اهمیت تدریجی این مسئله پی ببرند. عامل‌های روانی دلیل اصلی نوسان در عملکرد ورزشکاران می‌باشد. مهارت‌های ذهنی از اجزای اصلی اثبات عملکرد در مسابقات سطح بالا می‌باشد. به عبارت دیگر یکی از مهم‌ترین تفاوت‌ها بین ورزشکاران موفق و ناموفق، مهارت‌های ذهنی آنها می‌باشد (پاشابادی و همکاران، ۲۰۱۱). آموزش مهارت‌های ذهنی در بین ورزشکاران می‌تواند دستیابی به اهداف مهمی همچون بهبود تمرکز، کنترل اضطراب، کنترل هیجانات، مقابله با فشار، افزایش اعتماد به نفس و بهبود مهارت‌های لازم برای مقابله با شرایط استرس‌زا کمک کند. ویلیامز (۲۰۰۱) نشان داد که مهارت‌های ذهنی موجب تنظیم هدف، کنترل انگیزتگی و برنامه‌ریزی پیشرفته در اوج عملکرد ورزشی ورزشکاران می‌گردد (ویلیامز، ۲۰۰۶) اظهار داشت مهارت‌های ذهنی برای مقابله با شرایط استرس‌زا ضروری می‌باشد (زینسر، بونکر و ویلیامز، ۲۰۰۶). نتایج پژوهش حمایت طلب (۲۰۱۰) حاکی از آن بود که تمرینات ذهنی موجب بهبود عملکرد

ورزشکاران می‌گردد (حمایت طلب و موحدی، ۲۰۱۰). لذا هدف از انجام این پژوهش مقایسه مهارت‌های ذهنی در بین کشتی‌گیران شهر مشهد بود.

روش

شرکت‌کنندگان و طرح پژوهش

روش تحقیق از نوع علی-مقایسه‌ای بوده و به شکل میدانی اجرا شده است. جامعه آماری این پژوهش را کشتی‌گیران شهر مشهد تشکیل می‌دادند که از بین آنها ۵۰ نفر به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند.

ابزار

ابزار اندازه‌گیری مورد استفاده پرسشنامه ۲۰ سؤالی مهارت‌های ذهنی (راسل، ۲۰۱۰) که مشتمل بر ۲۰ سؤال است بود. پرسشنامه از نوع پاسخ بسته بوده و مقیاس اندازه‌گیری سؤالات، مقیاس لیکرت می‌باشد. روایی صوری و محتوایی پرسشنامه پس از ترجمه با بهره‌گیری از نظرات اصلاحی اساتید حوزه روانشناسی ورزشی تعیین شد و اعتبار پرسشنامه با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آمد.

نتایج

با توجه به نتایج جدول ۱، بین مهارت‌های ذهنی کشتی‌گیران مجرد و متأهل تفاوت معناداری ($P=0/676$ ، $t=-0/421$) وجود ندارد.

جدول ۱. مقایسه مهارت‌های ذهنی بر اساس وضعیت تأهل

تعداد	$M \pm SD$	t	درجه آزادی	سطح معناداری
۳۸	$58/55 \pm 12/74$	-0/421	۴۸	0/676
۱۲	$60/16 \pm 6/29$			

با توجه به جدول داده‌ای ۲، بین سابقه ورزشی با مهارت‌های ذهنی رابطه مثبت و معناداری ($P=0/026$ ، $r=0/314$) وجود دارد و از طرفی بین سن و وزن با مهارت‌های ذهنی رابطه معنی‌داری مشاهده نشد ($P>0/05$).

جدول ۲. رابطه بین مهارت‌های ذهنی با سن، وزن و سابقه ورزشی

متغیر	ضریب همبستگی	سطح معناداری
سن	0/178	0/215
وزن	0/147	0/31
سابقه ورزشی	0/314	0/026

با توجه به جدول ۳، در بررسی مهارت‌های ذهنی کشتی‌گیران بر اساس سابقه قهرمانی، نتیجه آزمون ANOVA نشان داد بین گروه‌های مختلف تفاوت معنی‌داری وجود ندارد ($P>0/05$).

با توجه به نتایج $F_{(۴,۳۶)}=۰/۷۶۶$ تفاوت معناداری بین گروه‌های مختلف در مهارت‌های ذهنی کشتی‌گیران بر اساس سابقه قهرمانی وجود ندارد.

بحث

نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد میانگین نمره مهارت‌های ذهنی در بین کشتی‌گیران $۵۸/۹۴ \pm ۱۱/۴۸$ می‌باشد که نمره‌ای پایین‌تر از سطح میانگین است. بر این اساس پیشنهاد می‌شود که به مهارت‌های ذهنی کشتی‌گیران اهمیت خاصی داده شود و با استفاده از متخصصان روان‌شناسی ورزش به ارتقاء این مهارت در بین کشتی‌گیران پردازند. نتایج نشان داد بین مهارت‌های ذهنی کشتی‌گیران مجرد و متأهل تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. همچنین یافته‌ها حاکی از آن بود که بین مهارت‌های ذهنی با سابقه ورزشی رابطه مثبت و معنی‌داری ($r=۰/۳۱۴$ ، $P=۰/۰۲۶$) وجود دارد. بر این اساس هر چه کشتی‌گیران دارای سابقه ورزشی بیشتری باشند به همان نسبت از مهارت‌های ذهنی بهتری برخوردارند که این می‌تواند منجر به توسعه عملکرد آنها شود. از دیگر یافته‌های پژوهش این بود که بین سن و وزن با مهارت‌های ذهنی رابطه معنی‌داری وجود ندارد. همچنین بین مهارت‌های ذهنی بر اساس سابقه قهرمانی تفاوت معنی‌داری بین گروه‌های مختلف وجود ندارد ($P>۰/۰۵$). در نهایت به مسئولینی که در حوزه کشتی‌فعالیت می‌کنند پیشنهاد می‌شود در کنار تیم‌های کشتی از روان‌شناسان ورزش نیز استفاده کنند تا کشتی‌گیران بتوانند با مشاوره‌ای که از آنها کسب می‌کنند مهارت‌های ذهنی خود را بهبود بخشند.

منابع

- Nouzari, V. (2008). Compare some of psychological skills in elite karateka adult national team camping dispatched to Asian competition in Malaysia. (11th Asian federation of sports medicine congress).
- Pashabadi, Ali., Shahbazi, Mehdi., Hoseini, Seid Mohammad., Mokaberiand, Mansoure., Kashanai, ValiOlla., & Heidari, Arman. (2011). The Comparison of mental skills in elite and sub-elite male and female volleyball players, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 30, 1538-1540.
- Williams, J.M. (2001). (Applied sport psychology: *Personal growth to peak performance*). Mayfield Pub. Co.
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J.M. (2006). (Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance). In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. 349-381. New York: McGraw-Hill.
- Hemayattalab, Rasool., & Movahedi, Ahmadreza. (2010). Effects of different variations of mental and physical practice on sport skill learning in adolescents with mental retardation, (*Research in Developmental Disabilities*). 31, 81-86.