

مقایسه مهارت‌های روانی شناگران 14 تا 18 سال با توجه به سطح عملکرد آنان در دو موقعیت تمرین و مسابقه

مریم سعیدی راد^{1*}، فاطمه سادات حسینی² و میر حسین سید عامری²

1- کارشناس ارشد رفتار حرکتی دانشگاه ارومیه 2- استادیار دانشگاه ارومیه

m.saeedirad57@gmail.com

مقدمه

مهارت روانی ویژگی‌های ذاتی یا آموخته شده‌ای هستند که موفقیت ورزشکار را ممکن می‌سازد یا احتمال آن را افزایش می‌دهد اعتماد به نفس، کنترل تمرکز، کنترل انگیزش و اضطراب نمونه این مهارت‌هاست. این مهارت‌ها را همه می‌توانند بیاموزند و تمرین کنند و با دستیابی به آمادگی روانی عملکرد خود را بهتر کنند. مهارت روانی و خود کارآمدی از عوامل مهم موفقیت ورزشکاران در سطوح بالای ورزشی بشمار می‌آید. توانایی‌ها (مانند تصویر سازی) و برنامه ریزی‌ها (مانند هدف‌گزینی) می‌باشد که علاوه بر افزودن بهزیستی روانی ورزشکار، به عملکرد بهتر آنان کمک می‌کند (واعظ موسوی و مسیبی، 1386). مربیان و ورزشکاران تنظیم انگیزش، تصویر سازی ذهنی، افزایش اعتماد به نفس، افزایش انگیزش (هدف‌گزینی) و مهارت‌های توجه و تمرکز (گفتگوی درونی و برنامه ذهنی) را در برنامه‌های آمادگی روانی مفید می‌دانند (واینبرگ و گولد، 2003). تحقیقات ماینر (۲۰۰۶) نشان داد که یادگیری مهارت‌های روانی به آمدن، میانگین مهارت‌های روانی و کنترل فعال سازی، نمرات بالاتری را نسبت به ورزشکاران سطح پایین کسب کردند. جیمز لودر و همکاران (۲۰۰۱) دریافتند توسعه مهارت‌های روانی در ورزش سبب بهبود عملکرد می‌شود. جیمز لاوتر و دیگران (2002) در تحقیقی که انجام دادند، دریافتند که مهارت آرام سازی در تمرین و رقابت و فعال سازی در رقابت با خود کارآمدی بالا و عملکرد موفقیت آمیز ورزشکاران ارتباط داشت؛ همچنین تصویر سازی که در تمرین استفاده شد با مهارت آرام سازی تمرین و رقابت ارتباط داشت تلول و گرینلس نیز در سال 2001 طی مطالعه‌ای که در مورد مهارت‌های روانی تعیین هدف، آرام سازی روانی، تصویر سازی ذهنی و خودگویی انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که با تمرین کردن این مهارت‌ها می‌توان سطح عملکرد را به طور چشمگیری افزایش داد.

روش شناسی

با توجه به اینکه نمونه آماری در این تحقیق کلیه تیم‌های شنای 14 تا 18 ساله‌ی شرکت‌کننده در مسابقات شنای قهرمانی استان کرمانشاه می‌باشد. تعداد شرکت‌کنندگان در تحقیق 156 نفر شناگر در قالب 6 تیم پسر و 6 تیم دختر بودند 87 نفر زن و 87 نفر مرد با میانگین سنی 16 سال بودند که به صورت هدفمند از بین شرکت‌کنندگان در مسابقه‌ی قهرمانی شنای استان کرمانشاه انتخاب شدند. یک هفته قبل از اجرای مسابقات سوالات مربوط به تمرین پرسشنامه استراتژی عملکرد که شامل 32 سوال می‌باشد در بین تیم‌های شرکت‌کننده توزیع شد و پس از توضیحات لازم به ورزشکاران از آنها خواسته شد به سوالات پاسخ دهند. در مرحله بعدی در روز مسابقه درست بعد از مسابقه، سوالات مربوط و رقابت پرسشنامه استراتژی عملکرد که شامل 32 می‌باشد. در بین آزمودنی‌ها توزیع گردید و بعد از گردآوری پرسشنامه‌ها چون از قبل به هر تیمی بر اساس نامشان یک کد داده شده بود فقط پرسشنامه تیم‌هایی که مقام اول تا ششم را کسب نمودند مورد بررسی قرار گرفت. برای جمع‌آوری داده‌های مربوط به مهارت روانی ورزشکاران از پرسشنامه‌ی استراتژی عملکرد توماس و دیگران (1999) استفاده شده است. پرسشنامه استراتژی

عملکرد پرسشنامه ای 64 سوالی است که برای اندازه گیری مهارت های روانی و راهبردهای مورد استفاده ورزشکاران در دو حالت رقابت و تمرین ، طراحی شده است . این پرسشنامه شامل دو مقیاس رقابت و تمرین بوده که هر مقیاس خود دارای 8 زیر مقیاس است.

نتایج

برای آزمون فرضیه های تحقیق و تجزیه و تحلیل اطلاعات خام به منظور مطالعه ی معنی دار بودن تفاوت میانگین ها روش های آماری زیر مورد استفاده قرار گرفتند. برای طبقه بندی و تنظیم داده های خام ، شاخص اصلی تمایل مرکزی (میانگین) و پراکندگی (انحراف معیار) و همچنین ترسیم نمودارهای مختلف استفاده شده است. برای پی بردن به صحت و سقم فرضیه های تحقیق و به منظور تجزیه و تحلیل نتایج و تفاوت میانگین ها و تعیین معنی دار بودن یا عدم معنی دار بودن اختلاف میانگین ها از تحلیل واریانس بین- درون آزمودنی های آمیخته، استفاده شده است. تجزیه و تحلیل و دسته بندی اطلاعات و ترسیم نمودارها و به طور کلی تمامی عملیات آماری تحقیق توسط رایانه و با استفاده از برنامه SPSS انجام شده است.

جدول 1: نتایج مقایسه میانگین هدف گزینی شناگران موفق و ناموفق در دو موقعیت تمرین و مسابقه

| حالت | گروه | میانگین | تفاوت میانگین | آماره t | درجه آزادی | سطح معنی داری |
|----------------------------|------|---------|---------------|---------|------------|---------------|
| هدف گزینی در موقعیت تمرین | قوی | 14/27 | 2/74 | 10/01 | 154 | 0/001 |
| | ضعیف | 11/52 | | | | |
| هدف گزینی در موقعیت مسابقه | قوی | 13/49 | 1/05 | 4/19 | 154 | 0/001 |
| | ضعیف | 12/43 | | | | |

جدول 2: نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیری برای بررسی اثرات اصلی و تعاملی متغیرها

| متغیر | آماره | مقدار | f | Df1 | Df2 | سطح معنی داری |
|-----------------------|-------------------|-------|-------|-----|-----|---------------|
| موقعیت | اثر پیلانی | 0/04 | 6/17 | 1 | 154 | 0/01 |
| | لامدای ویکلز | 0/96 | | | | |
| | اثر هوتلینگ | 0/04 | | | | |
| | بزرگترین ریشه روی | 0/04 | | | | |
| موقعیت *سطح عملکرد | اثر پیلانی | 0/31 | 68/76 | 1 | 154 | 0/001 |
| | لامدای ویکلز | 0/69 | | | | |
| | اثر هوتلینگ | 0/45 | | | | |
| | بزرگترین ریشه روی | 0/45 | | | | |

جدول 3: نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیری برای بررسی اثرات اصلی و تعاملی متغیرها

| متغیر | آماره | مقدار | f | Df1 | Df2 | سطح معنی داری |
|-----------------------|-------------------|-------|-------|-----|-----|---------------|
| موقعیت | اثر پیلانی | 0/28 | 58/70 | 1 | 154 | 0/001 |
| | لامدای ویکلز | 0/72 | | | | |
| | اثر هوتلینگ | 0/38 | | | | |
| | بزرگترین ریشه روی | 0/38 | | | | |
| موقعیت *سطح عملکرد | اثر پیلانی | 0/08 | 13/43 | 1 | 154 | 0/001 |
| | لامدای ویکلز | 0/92 | | | | |
| | اثر هوتلینگ | 0/09 | | | | |
| | بزرگترین ریشه روی | 0/09 | | | | |

جدول 4: نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیری برای بررسی اثرات اصلی و تعاملی متغیرها

| متغیر | آماره | مقدار | f | Df1 | Df2 | سطح معنی داری |
|--------|-------------------|-------|------|-----|-----|---------------|
| موقعیت | اثر پیلانی | 0/05 | 8/27 | 1 | 154 | 0/001 |
| | لامدای ویکلز | 0/95 | | | | |
| | اثر هوتلینگ | 0/05 | | | | |
| | بزرگترین ریشه روی | 0/05 | | | | |
| | اثر پیلانی | 0/06 | 9/81 | 1 | 154 | 0/01 |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|------|-------------------|-----------------------|
| | | | | 0/94 | لامدای ویکلز | موقعیت *سطح عملکرد |
| | | | | 0/06 | اثر هوتلینگ | |
| | | | | 0/06 | بزرگترین ریشه روی | |

جدول 5: نتایج مقایسه میانگین تصویر سازی شناگران موفق و ناموفق در دو موقعیت تمرین و مسابقه

| متغیر | آماره | مقدار | f | Df1 | Df2 | سطح معنی داری |
|-----------------------|-------------------|-------|-------|-----|-----|---------------|
| موقعیت | اثر پیلانی | 0/06 | 10/12 | 1 | 154 | 0/01 |
| | لامدای ویکلز | 0/94 | | | | |
| | اثر هوتلینگ | 0/07 | | | | |
| | بزرگترین ریشه روی | 0/07 | | | | |
| موقعیت *سطح عملکرد | اثر پیلانی | 0/07 | 12/39 | 1 | 154 | 0/001 |
| | لامدای ویکلز | 0/92 | | | | |
| | اثر هوتلینگ | 0/08 | | | | |
| | بزرگترین ریشه روی | 0/08 | | | | |

جدول 6: نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیری برای بررسی اثرات اصلی و تعاملی متغیرها

| متغیر | آماره | مقدار | f | Df1 | Df2 | سطح معنی داری |
|-----------------------|-------------------|-------|-------|-----|-----|---------------|
| موقعیت | اثر پیلانی | 0/38 | 95/79 | 1 | 154 | 0/001 |
| | لامدای ویکلز | 0/62 | | | | |
| | اثر هوتلینگ | 0/62 | | | | |
| | بزرگترین ریشه روی | 0/62 | | | | |
| موقعیت *سطح عملکرد | اثر پیلانی | 0/26 | 55/63 | 1 | 154 | 0/001 |
| | لامدای ویکلز | 0/73 | | | | |
| | اثر هوتلینگ | 0/36 | | | | |
| | بزرگترین ریشه روی | 0/36 | | | | |

بحث و نتیجه گیری

نتایج این تحقیق در مهارت هدف گزینی با تحقیقات جعفری و دیگران (۱۳۸۶) که تفاوتی در مهارت هدف گزینی تکواندو کاران زن برتر و غیر برتر مشاهده نکردند، مغایرت دارد و با یافته های تحقیق تقیان (۱۳۸۰) که نشان داد تفاوت معناداری میان مهارت هدف گزینی والیبالیست های دختر نخبه و غیر نخبه وجود دارد، و تحقیق کاتسیکاس و دیگران (۲۰۰۹) که نشان داد تفاوت معناداری در مهارت هدف گزینی ورزشکاران نخبه در مقایسه با ورزشکاران غیر نخبه، وجود دارد مطابقت دارد. در جدول دوم که میزان مهارت کنترل هیجان شناگران موفق و ناموفق که در موقعیت تمرین و مسابقه سنجیده شد این نتایج بدست آمد که بین میزان مهارت کنترل هیجان در هنگام تمرین و مسابقه تفاوت معنی داری بدست آمده است و همچنین هنگامی که با سطح عملکرد سنجیده می شود باز تفاوت دیده می شود به این معنی که مهارت کنترل هیجان ورزشکاران موفق در موقعیت تمرین کمتر از گروه ناموفق می باشد ولی در هنگام مسابقه مهارت کنترل هیجان گروه ورزشکاران موفق بیشتر از گروه ناموفق است. در مهارت کنترل هیجان در تقابل با نتایج تحقیق حاضر نتایج تحقیق کاتسیکاس و دیگران (۲۰۰۹) نشان داد، ورزشکاران نخبه در مقایسه با ورزشکاران غیر نخبه در مهارت کنترل هیجانی، به طور معناداری بهتر بودند. در جدول سوم که میزان مهارت خودکاری شناگران موفق و ناموفق که در موقعیت تمرین و مسابقه سنجیده شد این نتایج بدست آمد که بین میزان مهارت خودکاری در هنگام تمرین و مسابقه تفاوت معنی داری بدست آمده است و همچنین هنگامی که با سطح عملکرد سنجیده می شود باز تفاوت دیده می شود به این معنی که مهارت خودکاری ورزشکاران موفق در موقعیت تمرین بیشتر از گروه ناموفق می باشد و همچنین در هنگام مسابقه مهارت خودکاری گروه ورزشکاران موفق بیشتر از گروه ناموفق است. در جدول چهارم که میزان مهارت آرام سازی شناگران موفق و ناموفق که در موقعیت تمرین و مسابقه سنجیده شد این نتایج بدست آمد که بین میزان مهارت آرام سازی در هنگام تمرین و مسابقه تفاوت معنی داری بدست آمده است ولی سطح عملکرد شناگران موفق و ناموفق رابطه با سطح عملکرد آنان ندارد آرام سازی فقط با موقعیت تمرین و مسابقه رابطه دارد یعنی میانگین نمرات در هنگام مسابقه بیشتر از هنگام تمرین است. در مورد مهارت آرام سازی در تقابل با تحقیق

حاضر ، تاثیر تکنیک های آرام سازی بر دستیابی به نتایج بهتر، با استفاده از کاهش چشمگیر در اضطراب و بهبود اعتماد به نفس ، توسط کولماتیکی و بوکسکا (۲۰۰۷) تایید شده است . نیومارک و بوگاک (۲۰۰۵) استفاده از تکنیک های آرام سازی که به منظور ارتقاء عملکرد مورد استفاده بودند را گزارش دادند. بورتون و ریدک (۲۰۰۸) دریافتند که آرام سازی تنش عضلانی ناخواسته و فعالیت سمپاتیکی سیستم عصبی را کاهش می دهد و ذهن را با استفاده از حفظ تفکر فعال، آرام می کند. در جدول پنجم که میزان مهارت گفتگوی درونی شناگران موفق و ناموفق که در موقعیت تمرین و مسابقه سنجیده شد این نتایج بدست آمد که بین میزان مهارت گفتگوی درونی در هنگام تمرین و مسابقه تفاوت معنی داری بدست آمده است و همچنین هنگامی که با سطح عملکرد سنجیده می شود باز تفاوت دیده می شود به این معنی که مهارت گفتگوی درونی گروه ورزشکاران موفق بیشتر از گروه ناموفق است. در مغایرت با پژوهش حاضر در تحقیقی که اراکی و دیگران (۲۰۰۶) به منظور سنجش رابطه اعتقاد در گفتگوی درونی و عملکرد تعادل پویا انجام دادند، دریافتند که اعتقاد در گفتگوی درونی ، همبستگی معناداری با عملکرد نداشت ، در حالیکه کسانی که از گفتگوی درونی مثبت استفاده کردند، انجام دادند. محققین دریافتند، ورزشکاران تیم های ملی و المپیک از گفتگوی درونی به عنوان یک فن انگیزشی (هاردی ، گامیج و هال، ۲۰۰۱) تقویت کننده یادگیری مهارت (پرکوس، تئودراکیس و کرونی ، ۲۰۰۲) برای کنترل کانون توجه (پاپینو و دیگران ، ۲۰۰۴) و به منظور بالا بردن اعتماد به نفس (لاندین و هابرت، ۱۹۹۹) استفاده کردند. همچنین شواهد نشان داده که گفتگوی درونی بر عملکرد تاثیر گذار بوده است (پاپیون و دیگران، ۲۰۰۴). در جدول ششم که میزان مهارت تصویر سازی شناگران موفق و ناموفق که در موقعیت تمرین و مسابقه سنجیده شد این نتایج بدست آمد که بین میزان مهارت تصویر سازی در هنگام تمرین و مسابقه تفاوت معنی داری بدست آمده است و همچنین هنگامی که با سطح عملکرد سنجیده می شود باز تفاوت دیده می شود به این معنی که مهارت تصویر سازی ورزشکاران موفق در موقعیت تمرین بیشتر از گروه ناموفق می باشد و همچنین در هنگام مسابقه مهارت تصویر سازی گروه ورزشکاران موفق بیشتر از گروه ناموفق است. در مهارت تصویر سازی، در تقابل با نتایج تحقیق حاضر، نتایج تحقیقات هادی (۱۳۸۱)، که مهارت های روانی بازیکنان پسر نخبه رشته های منتخب ورزشی شرکت کننده در مسابقات مدارس متوسطه سراسر کشور را مقایسه کرد، نشان داد که بین مهارت تصویر سازی بازیکنان رشته های مختلف ، تفاوت معنی داری وجود دارد و در مطابقت با تحقیق حاضر ، نتایج تحقیق کاتسیکاس و دیگران (۲۰۰۹) نشان داد، ورزشکاران نخبه در مقایسه با ورزشکاران غیر نخبه در مهارت تصویر سازی به طور معنی داری بهتر بودند.

منابع

1. آسوا هول، براهتفیلد : روانشناسی ورزشی (بارویکرد اجتماعی) ، ترجمه رضا فلاحی ومحسن حاجیلو ، انتشارات دفتر تحقیقات و آموزش تربیت بدنی ، 1372
2. برد،مارک : روانشناسی ورزشی ، ترجمه حسن مرتضوی ، انتشارات سازمان تربیت بدنی ، 1370
3. جان مارشال ریو ، 2006.«انگیزش وهیجان»،یحیی سید محمدی ،چاپ نهم ،نشر ویرایش : 314-355.
4. حانمی ، امیدوار ، میهن دوست ،هدایت 1382، بررسی مهارتهای روانی والیبالیست های نخبه و غیر نخبه
5. ریچارد ای . اشمیت ، 2008. «یادگیری حرکتی و اجرا از اصول تا تمرین » ،مهدی نمازی زاده ،چاپ نهم ، انتشارات سمت : 46-48 و 272-273
6. سلیمانیان ، 1387. «فرا تحلیل مطالعات انجام گرفته درحوزه تمرین ذهنی مهارت های حرکتی در ایران»،المپیک ، (1) ، 99-108
7. واعظ موسوی ، سید محمد کاظم ، مسیبی ، فتح اله 1386 روان شناسی ورزش، تهران ، انتشارات رشد
8. واعظ موسوی ، سید محمد کاظم ، سمندر ، غلامرضا 1381. « هنجارنیمرخ حالات خلقی (POMS) برای نخبگان هفت رشته ی ورزشی » ، المپیک ، (3و4) ، 3-16

- Psychology , 8, issu4.
10. Beck, A, T. (1991) . Cognitive therapy: A 30-year retrospectivsse. American psychologist, 46 , 368-375
 11. Burton, D . & Raedeke . T.(2008). Sport psychology for coaches:Human Kinetics.
 12. Cox , Richard H. & Liu , Z . Hanau, 1999, Psychology of elite chine’s athletes, Journal of sport Psychology . N27.
 13. Gill , Diane L , Williams , Lavon (2008) . Psychological dynamics of sport and exercise . Human Kinetics .74-76
 14. Gould. D.& Weinberg , R .1995. Foundation of sport and Exercises Psychology, Human Kinetics chapter 17.
 15. Hardy, J, Gammage, K , & Hall, C, R. (2001) .A description of athlet e self –Talk. The sport Psychologist,15,306-318
 16. Hardy, J,Hall , C, R ., & Hardy , L.(2005).Quantifying athlet e self –Talk.Journal to sport Sciences , 23 , 905-917
 17. Kent , Micha.(2006). The oXford dictionary of sport science & medicine second edition.
 18. Landin, D , & Hebert , E , P, (1999) The influence of self – Talk on The performance of Skilled