

## تحلیل مهارت‌های روانی والیبالیست‌های اعزامی به مسابقات دانشجویان سراسر کشور در سال ۱۳۸۷

کاظم چراغ بیرجندی<sup>۱</sup>

صادق چراغ بیرجندی<sup>۲</sup>

### چکیده

هدف از انجام تحقیق حاضر تحلیل مهارت‌های روانی والیبالیست‌های اعزامی به مسابقات والیبال دانشجویان کشور قبل و بعد از مسابقه بود. روش تحقیق از نوع علی-مقایسه ای بوده به طوری که تحقیق مهارت‌های روانی بازیکنان را قبل و بعد از مسابقه می‌سنجد. بدین منظور تعداد ۱۰۰ نفر از بازیکنان اعزامی به مسابقات قهرمانی دانشجویان کشور به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند و دو پرسشنامه در اختیار هر نفر قرار گرفت. پرسشنامه ای مربوط به مشخصات فردی آزمودنی‌ها که محقق ساخته بود و پرسشنامه ی خودسنجی انسیتیوی ورزش استرالیای جنوبی SASI Psych که آزمودنی‌ها یک بار قبل و یک بار بعد از مسابقه این پرسشنامه را تکمیل نمودند. اطلاعات به دست آمده به وسیله نرم افزار spss و همچنین آزمون‌های t استیودنت، من ویتنی، تحلیل واریانس و کروسکال والیس مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفتند. نتایج این تحقیق نشان داد که بین سطح تحصیلات، سابقه تمرین و مهارت‌های روانی بازیکنان رابطه معنی داری وجود داشت؛ بدین صورت که با بالا رفتن سطح تحصیلات، سطح مهارت‌های روانی نیز افزایش یافت. همچنین همه زیر مؤلفه‌های مهارت‌های روانی قبل و بعد از مسابقه با هم تفاوت معنی داری داشتند. متغیرهای انگیزش، اعتماد به نفس و هدفمندی روی کسب موفقیت، تأثیر معنی داری داشتند. به طور کلی می‌توان گفت که پیشرفت مهارت‌های روانی، تأثیر مثبتی روی کسب موفقیت دارد و تمرین برای بهبود این مهارت‌ها، بهتر است قسمتی از برنامه تمرینی ورزشکاران باشد.

**واژگان کلیدی:** مهارت‌های روانی، والیبال، موفقیت.

**مقدمه:**

با پیشرفت علم روانشناسی، بحث مهارت‌های روانی به موازات مهارت‌های جسمانی در اجرای مهارت‌های ورزشی از اهمیت بسزایی برخوردار شده است. بسیاری از روانشناسان ورزشی، مربیان و ورزشکاران در سال‌های اخیر بر آماده سازی روانی توجه و تاکید هر چه بیشتری می کنند. (۱۳) وجود کلمه «مهارت» در این واژه نشان دهنده اکتسابی بودن مهارت‌های روانی است، بدین معنا که ورزشکاران با فراگیری این مهارت‌ها می‌توانند اجرای ورزشی خود را بهبود بخشند (۵).

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 یافته اند، به نظر می رسد تفاوت عملکرد قهرمانان بیش از هر زمان دیگری به آمادگی روانی آنها مربوط باشد. (۱۰) پیتر تری<sup>۱</sup> فرمولی را برای ارزیابی عملکرد ورزشکاران ارایه کرده که بیانگر اهمیت مهارت‌های روانی در عملکرد ورزشکاران است (۶):

عملکرد = مهارت‌های روانی + تکنیک + آمادگی جسمانی

مارک جیمز<sup>۲</sup> (۲۰۰۵) در مورد اهمیت مهارت‌های روانی در عملکرد ورزشی بیان می‌کند که ۷۰٪ ورزش مربوط به ذهن و ۳۰٪ آن مربوط به تکنیک و آمادگی جسمانی می‌باشد (۶). روشال<sup>۳</sup> (۱۹۸۹) بیان می‌کند که روانشناسی ورزش و مهارت‌های روانی مهمترین جزء موفقیت یک ورزشکار است و عوامل روانی مهمترین شاخص عملکرد ورزشکاران حرفه‌ای می‌باشند (۱۶). میکی کینگ<sup>۴</sup> در المپیک ۱۹۶۸ در رشته شیرجه در مقام چهارم ایستاد. در المپیک ۱۹۷۲ او توانست به مدال طلا دست یابد و این مدال را در سایه مهارت ذهنی بدست آورد. او گفت: «متوجه شدم که نیاز دارم بیشتر از فکر استفاده کنم تا بدنم» (۱۵). استفاده از مهارت‌های روانی، پیشرفت قابل ملاحظه‌ای در عملکرد ورزشکاران حرفه‌ای، المپیک و سطوح دانشگاهی به وجود آورده است (۲). لذا ورزشکارانی که توانایی بیشتری در ارتقاء قابلیت‌های روانی و حفظ روحیه خود برای رقابت‌های سطح بالا دارند؛ قدرت تمرکز زیادی بر تکلیف داشته از نحوه مقابله با استرس‌های محیط و تنظیم اهداف واقعی و قابل حصول آگاهی کامل دارند و می‌توانند نقاط ضعفشان را شناسایی و جبران نموده، بدین ترتیب قادر به کسب پیروزی‌های پیاپی و رکوردشکنی‌های متوالی باشند (۷).

علی رغم اهمیت مهارت‌های روانی در سطح عملکرد ورزشکاران، متأسفانه این امر، مورد توجه جدی اندیشمندان داخلی قرار نگرفته و تحقیقات اندکی در داخل کشور در مورد این مهارت‌ها انجام یافته که معمولاً یک یا دو مولفه از مهارت‌های روانی را مورد نظر قرار داده‌اند. تحقیقات اندکی نیز در زمینه سطوح مهارت و اثرات رقابت بر نوسانات مهارت‌های روانی و نحوه کنترل آن صورت گرفته است. لذا در پژوهش حاضر محقق مهارت‌های روانی ورزشکاران رشته ورزشی والیبال در قبل و بعد از مسابقه را مورد تحلیل و کنکاش قرار داده و درصدد پاسخ به این سوالات اساسی است که آیا بین وضعیت مهارت‌های روانی در قبل و

1. Peter Terry
2. Mark James
3. Rushall
4. Mickey King

بعد از مسابقه (بلافاصله بعد از مسابقه) در بازیکنان والیبالیست تفاوت معنی‌داری وجود دارد؟ آیا بین برخی از مشخصات فردی بازیکنان با وضعیت مهارت‌های روانی آنها رابطه معنی‌داری وجود دارد؟ کدامیک از مهارت‌های روانی تأثیر بیشتری بر موفقیت ورزشکاران دارد؟

جعفری (۱۳۸۶) تحقیقی با عنوان مقایسه برخی مهارت‌های روانی تکواندوکاران زن برتر و غیر برتر انجام داد. نتایج بیانگر پایین‌تر بودن مهارت انگیزش و بالاتر بودن مهارت‌های تمرکز و تصویرسازی ذهنی در افراد برتر بود. در دیگر مهارت‌های روانی بین افراد برتر و غیر برتر تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد (۳). میهن‌دوست (۱۳۸۲) تحقیقی تحت عنوان مقایسه برخی مهارت‌های روانی بین والیبالیست‌های نخبه و غیرنخبه مرد انجام داد. بدین منظور ۵۰ نفر از اعضای تیم ملی والیبالیست‌های جوانان کشور و بازیکنان جوانان تیم‌های والیبالیست لیگ برتر کشور (ورزشکاران نخبه) و ۵۰ نفر از بازیکنان والیبالیست تیم‌های آموزشگاهی استان خراسان (ورزشکاران غیرنخبه) با استفاده از پرسشنامه 'SASI Psych' تحت آزمون قرار گرفتند. نتایج حاصل از این تحقیق نشان داد که مهارت‌های روانی ورزشکاران نخبه نسبت به ورزشکاران غیرنخبه، به طور معنی‌داری از میزان بالاتری برخوردار بود (۹).

تقیان (۱۳۸۰) در پژوهش خود با عنوان مقایسه برخی مهارت‌های روانی بین بازیکنان والیبالیست دختر نخبه و غیرنخبه به این نتیجه دست یافت که میزان مهارت انگیزش در بازیکنان غیربرتر به طور معنی‌داری بیشتر از بازیکنان برتر بوده، ولی دیگر مهارت‌های روانی شامل تمرکز، اعتماد به نفس، کنترل حالات روحی، تصویرسازی ذهنی و هدفمندی، در بازیکنان برتر به طور معنی‌داری بیش از بازیکنان غیربرتر بود (۲).

سوزان<sup>۲</sup> (۲۰۰۱) در تحقیق خود با هدف بررسی رابطه بین اعتماد به نفس، مهارت‌های روانی و عملکرد؛ گزارش کرد بازیکنانی که اعتماد به نفس بالاتری دارند و از تکنیک‌های مهارت‌های روانی استفاده می‌کنند، در شرایط حساس، عملکرد بهتری دارند (۲۳). آندرو و گروبلار<sup>۳</sup> (۲۰۰۷) هم در تحقیق دیگری، مهارت‌های روانی بازیکنان اتحادیه راگی را با توجه به میزان موفقیت آنها، مقایسه کردند. آنها ۶۰ بازیکن برتر و ۶۰ بازیکن غیر برتر را انتخاب نمودند و دریافتند که بازیکنان برتر در اعتماد به نفس و کنترل حالات روحی به طور معنی‌داری برتر از بازیکنان سطح پایین‌تر بودند اما بازیکنان سطوح پایین‌تر، در سازگاری با تغییرات تیمی و هماهنگی با تیم جدید، به طور معنی‌داری برتر از بازیکنان سطح بالا بودند (۱۲). مالینسکاس<sup>۴</sup> (۲۰۰۵)، تأثیر تمرینات روانی را بر مهارت‌های روانی ورزشکاران رشته‌های ورزشی برخوردی بررسی نمود. این تحقیق در آکادمی تربیت‌بدنی لیتوانی انجام شد و نمونه‌های آن ۳۳ ورزشکار بودند. نتیجه نشان داد که در مهارت‌های تصویرسازی، اعتماد به نفس و هدفمندی در گروه تجربی با گروه کنترل در قبل و بعد از مسابقه، اختلاف معنی‌داری وجود داشت (۲۰).

این تحقیق با توجه به نتایج تحقیقات ذکر شده و نظریات رایج و لزوم آشنایی و استفاده بیشتر مربیان و دست‌اندرکاران از مهارت‌های روانی در ورزش والیبالیست طراحی شده است. رشد ورزش والیبالیست نیز همچون

1. Separation Anxiety Symptom Inventory

2. Susan

3. Andrew & Gobbler

4. Malinauskas

دیگر رشته‌های ورزشی مرهون اطلاعات کاربردی وسیع مربیان و دست‌اندرکاران رشته والیبال از آمادگی روانی بازیکنان و آشنایی با شیوه‌های عملی به کارگیری ارتقا مهارت‌های روانی در کنار سایر مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی می‌باشد.

### روش‌شناسی تحقیق:

روش این پژوهش از نوع علی-مقایسه‌ای<sup>۱</sup> پس از وقوع بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه بازیکنان تیم‌های والیبال اعزامی به مسابقات قهرمانی دانشجویان کشور بود که تعداد ۱۰۰ نفر از آنها به صورت تصادفی ساده به عنوان نمونه آماری تحقیق انتخاب شدند. خصوصیات شخصی آزمودنی‌ها (سن، سطح تحصیلات، رشته تحصیلی، وضعیت تأهل، وضع اقتصادی خانواده و سابقه تمرین) توسط پرسشنامه‌ی محقق ساخته، گردآوری شد. برای اندازه‌گیری مهارت‌های روانی بازیکنان، از پرسشنامه خود-سنجی انستیتیوی ورزش استرالیایی جنوبی SASI<sup>۲</sup> استفاده شد که بازیکنان آنرا قبل و بلافاصله بعد از مسابقه تکمیل کردند. این پرسشنامه حاوی ۶۰ سوال است و شش مهارت انگیزش، تمرکز، اعتماد بنفس، کنترل حالات درونی، تصویرسازی ذهنی و هدف‌گزینی را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. برای سنجش هر یک از مهارت‌ها ۱۰ پرسش منظور شده و در مقابل هر پرسش، گزینه‌های «هرگز، به ندرت، بعضی اوقات، بیشتر اوقات و همیشه» قرار دارند و به ترتیب امتیاز ۰ تا ۵ به آنها اختصاص یافته است. بنابراین به هر یک از مهارت‌های روانی، حداقل ۱۰ و حداکثر ۵۰ امتیاز اختصاص داده می‌شود. روایی و پایایی این پرسشنامه توسط واعظ موسوی در ارزیابی مهارت‌های روانی ورزشکاران تیم ملی انجام گرفت. کمترین ضریب پایایی آن ۶۹٪ و بیشترین آن ۸۹٪ گزارش شد (۱۱). تقیان نیز با استفاده از یک نمونه ۳۰ نفری، اعتبار و روایی این پرسشنامه را ۸۹٪ به دست آورده است (۱۰). در این پژوهش با توجه به نرمال بودن داده‌ها (آزمون کولموگروف-اسمیرنوف) به منظور مقایسه مهارت‌های روانی در قبل و بعد از مسابقه از آزمون تی تست زوجی و برای بررسی رابطه بین وضعیت مهارت‌های روانی با مشخصات فردی و میزان کسب موفقیت از ضریب همبستگی پیرسون، توی کندال و رگرسیون گام به گام استفاده شد.

### یافته‌های تحقیق:

نمودار (۱) میانگین و انحراف معیار نمرات مهارت‌های روانی را در ورزشکاران نشان می‌دهد. با توجه به نمودار (۱) و با استفاده از آزمون تی تست زوجی مشخص شد در آزمودنی‌ها در کلیه زیر مولفه‌های مهارت‌های روانی مانند انگیزش، اعتماد به نفس، تمرکز، کنترل حالات روحی، تصویرسازی ذهنی و هدفمندی در قبل و بعد مسابقه تفاوت معنی‌داری مشاهده شد به طوری که کلیه زیر مولفه‌ها بعد از مسابقه نسبت به قبل از مسابقه افزایش داشته است.

1. Causal - comparative

2. Separation Anxiety Symptom Inventory

با توجه به نتایج آزمون تی تست زوجی برای مقایسه داده‌های قبل و بعد از مسابقه، در هر یک از زیر مولفه‌های مهارت‌های روانی در قبل و بعد از مسابقه تفاوت معنی‌داری مشاهده شد ( $p < 0.001$ )؛ تمامی زیر مولفه‌های انگیزش، اعتماد به نفس، کنترل حالات روحی، هدفمندی، تمرکز و تصویر سازی ذهنی قبل و بعد از مسابقه تفاوت افزایش معنی‌داری داشتند و همه زیر مولفه‌ها یافت. برای مثال مقدار متغیر تصویر سازی ذهنی بعد از مسابقه بیشتر از قبل از مسابقه بود (جدول ۱).

نتایج ضریب همبستگی پیرسون نیز ارتباط بین زیر مولفه‌های مهارت‌های روانی با کسب موفقیت را نشان داد. همچنین نتایج آزمون رگرسیون گام به گام نشان داد که مقدار زیر مولفه‌های انگیزش، اعتماد به نفس و هدفمندی در قبل از مسابقه ۸۷ درصد تغییرات مربوط به موفقیت و رتبه تیمی را مشخص می‌کند (جدول ۲).

با توجه به نتایج آزمون همبستگی ناپارامتری توی کندال، بین برخی از مشخصات فردی بازیکنان والیبال با وضعیت مهارت‌های روانی آنها رابطه معنی‌داری مشاهده شد ( $p < 0.05$ )؛ به طوری که با افزایش سن ورزشکاران، تمرکز قبل مسابقه افزایش یافت همچنین بین سابقه تمرین در بازیکنان و برخی از زیر مولفه‌های مهارت‌های روانی، رابطه معنی‌داری مشاهده شد. به صورتی که با افزایش سابقه تمرین، انگیزش و تصویر سازی ذهنی در قبل از مسابقه افزایش یافته و همچنین با افزایش سطح تحصیلات در ورزشکاران، تمامی زیر مولفه‌های مهارت‌های روانی افزایش می‌یابند (جدول ۳).

### بحث و نتیجه‌گیری:

عوامل روانی مهمترین جزء موفقیت و مهمترین شاخص عملکرد ورزشکاران می‌باشند (۳، ۱۷، ۲۶). در ورزش-های تیمی تعامل‌های روانی بین اعضای تیم و برآیند آنها، در عملکرد تیمی موثر خواهند بود (۲۰)؛ لذا ارتقاء و هم‌جهت کردن مهارت‌های روانی ورزشکاران در قبل از مسابقه، اهمیت بسزایی در کسب موفقیت دارد. همچنین نتیجه مسابقه ورزشی بر مهارت‌های روانی ورزشکاران تأثیرگذار بوده و منجر به افزایش و یا کاهش مهارت‌های روانی می‌گردد؛ که گاهی بازتوانی روانی ورزشکاران پس از مسابقه را لازم و ضروری می‌نماید (۱۶).

مقایسه وضعیت مهارت‌های روانی در قبل و بعد از مسابقه نشان داده که همه زیر مولفه‌های مهارت‌های روانی ورزشکاران به طور معنی‌داری افزایش یافته‌اند؛ پس می‌توان اذعان کرد که مسابقه، عاملی تأثیرگذار بر مهارت‌های روانی این ورزشکاران بوده و سبب افزایش آنها می‌گردد. این افزایش می‌تواند نشانه‌ای از تجارب متعدد آنها از شرکت در مسابقات باشد. لذا جهت ارتقاء سطح کیفی ورزشکاران، این امر بایستی مورد توجه جدی مربیان آموزشی قرار گیرد. مالینسکاس (۲۰۰۵) بیان کرد که مهارت‌های روانی تصویرسازی ذهنی، اعتماد به نفس و هدفمندی، پس از مسابقه افزایش می‌یابند که با نتایج تحقیق همخوانی دارد (۲۰). نتایج تحقیق گولد (۱۹۹۸) نشان داد که ورزشکاران نخبه پس از مسابقه، از تمرکز و اعتماد به نفس بالاتری برخوردارند که با نتایج این تحقیق همخوانی دارد (۱۹). میهن‌دوست (۱۳۸۲) نشان داد که مهارت‌های روانی

ورزشکاران نخبه به طور معنی‌داری بیش از ورزشکاران غیر نخبه می‌باشد، که این هم با یافته‌های تحقیق حاضر مطابقت دارد.

میهن دوست (۱۳۸۲) نشان داد که ورزشکاران نخبه نسبت به غیر نخبه‌ها، اعتماد به نفس بالاتری دارند که با نتایج تحقیق حاضر مطابقت دارد (۹). تحقیق اندرو (۲۰۰۷) نشان داد که بازیکنان موفق، در مهارت‌هایی همچون هدفمندی، تمرکز، اعتماد به نفس و انگیزش، برتر از بازیکنان غیرموفق بودند که با نتایج تحقیق حاضر مطابقت دارد (۱۲). تقیان (۱۳۸۰) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافت که میزان مهارت‌های روانی شامل تمرکز، اعتماد به نفس، کنترل حالات روحی، تصویرسازی ذهنی و هدفمندی در بازیکنان برتر به طور معنی‌داری بیش از بازیکنان غیر برتر است که با یافته‌های این تحقیق مطابقت دارد، اما در مورد کنترل حالات روحی با نتایج تحقیق همخوانی ندارد (۲). نتایج تحقیق جعفری (۱۳۸۶) بیانگر فزونی مهارت‌های تمرکز و تصویرسازی ذهنی در افراد برتر بود که با نتایج تحقیق مطابقت دارد، ولی در دیگر مهارت‌های روانی بین افراد برتر و غیر برتر تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد، که با نتایج این تحقیق مطابقت ندارد (۳). مورفی (۱۹۹۲) نشان داد که ورزشکاران نخبه از کنترل حالات روحی بالاتری برخوردارند که با نتایج تحقیق مطابقت ندارد (۹). بنابراین به کارگیری شیوه‌های تجربی می‌تواند ابهامات موجود در نقش زیر مؤلفه‌های مهارت‌های روانی در قبل و بعد از سطوح مختلف رقابت را تا حدودی کاهش دهد.

با توجه به نتایج آزمون همبستگی پیرسون، بین زیر مؤلفه‌های مهارت‌های روانی با کسب موفقیت، ارتباطی معنی‌دار وجود داشت و نشان دهنده این بود که با افزایش زیر مؤلفه‌های مهارت‌های روانی در قبل از مسابقه، عدد رتبه تیمی کاهش یافته و تیم به نتایج بهتری در مسابقات دست می‌یابد. این مطلب با نتایج تحقیقات اندرو (۲۰۰۷) و مالینسکاس (۲۰۰۵) مطابقت دارد که عنوان کرده بودند بازیکنان موفق، از مهارت‌های روانی بالاتری برخوردارند (۱۲، ۲۰). همچنین نتایج آزمون رگرسیون گام به گام نشان داد که مقدار زیر مؤلفه‌های انگیزش، اعتماد به نفس و هدفمندی در قبل از مسابقه، ۸۷ درصد تغییرات مربوط به موفقیت و رتبه تیمی را مشخص می‌کند. این مطلب با نتایج گیل (۲۰۰۲) و جعفری (۱۳۸۶) در یک راستا می‌باشد که این سه مؤلفه را عامل اصلی موفقیت معرفی کرده‌اند (۱۸، ۱۰). هاجز (۱۹۹۰) نشان داد که با بهبود عملکرد، مهارت‌های روانی نیز افزایش قابل ملاحظه‌ای می‌یابند. وی همچنین عنوان کرد که مربیان باید بهسازی مهارت‌های تصویرسازی ذهنی، هدفمندی و اعتماد به نفس در ورزشکاران مبتدی را در دستور کار خود قرار دهند. در مورد دو مؤلفه‌ی هدفمندی و اعتماد به نفس، نتایج این تحقیق با نظر هاجز مطابقت دارد اما در مؤلفه تصویرسازی، مغایر است (۲۱). پیشنهاد می‌شود با توجه به این که انگیزش، اعتماد به نفس و هدفمندی قبل از مسابقه، تأثیر بسزایی در کسب موفقیت دارند، مربیان و ورزشکاران در خلال دوره تمرینات، بر روی این مؤلفه‌ها تمرکز بیشتری نمایند تا در مسابقات به نتایج بهتری دست یابند.

هرچند که بین برخی از مشخصات فردی بازیکنان (وضعیت تاهل، وضع اقتصادی خانواده، پست بازی و سطح رقابت) با وضعیت مهارت‌های روانی آنها رابطه معنی‌داری مشاهده نشد، لیکن بین افزایش سن و افزایش تمرکز بازیکنان، چنین رابطه‌ای وجود داشت. همچنین با افزایش سطح تحصیلات، تمامی زیر

مولفه‌های مهارت‌های روانی افزایش یافتند. از طرف دیگر با افزایش سابقه تمرین، میزان انگیزش و تصویر سازی ذهنی در قبل از مسابقه افزایش یافت که می‌تواند نشان دهنده تاثیر مثبت تمرینات منظم روی افزایش مهارت‌های روانی باشد که با نتایج تحقیقات تقیان (۱۳۸۰)، مهین دوست (۱۳۸۲)، جعفری (۱۳۸۶)، اندرو (۲۰۰۷) و فولهام (۲۰۰۷) مطابقت دارد. آنها بیان کردند ورزشکاران در سطوح بالاتر و با سابقه تمرین بیشتر، مهارت‌های روانی بالاتری دارند (۲،۹،۳،۱۲،۱۷). مسابقات مکرر و تمرینات منظم و تجارب ورزشکاران می‌تواند در پیشرفت و ارتقاء سطح مهارت‌های روانی آنها تاثیر گذار باشد. اما دیگر زیر مولفه‌های مهارت‌های روانی با افزایش سابقه تمرین افزایش معنی داری نداشتند که مغایر با نتیجه تحقیقات مذکور بود. علت این عدم همخوانی، ممکن است تفاوت در رشته‌های ورزشی، انفرادی و یا گروهی بودن آنها، سطوح مهارتی مورد تحقیق، مکان پژوهش و یا سن آزمودنی‌ها باشد. با توجه به عدم همخوانی نتایج تحقیقات، بررسی بیشتر در زمینه مهارت‌های روانی ورزشکاران لازم و ضروری به نظر می‌رسد.

نتایج تحقیقات فوق، تاثیر زیاد عوامل روانی بر اوج عملکرد ورزشکاران را روشن می‌نماید. سوء برداشت رایجی که در باره مهارت‌های روانی وجود دارد این است که آنها به سرعت آموخته شده و در عرض چند جلسه، بازتاب مثبت آنها مشاهده خواهد شد؛ در صورتی که بهبود این مهارتها به زمان مناسب و تمرین کافی نیاز دارد (۲۲). هرچند محتوای برنامه‌های آمادگی روانی در رشته‌های مختلف ورزشی و نزد روانشناسان ورزشی، متفاوت است، لیکن بر اساس اظهارات ویلی (۱۹۸۸) آنها موضوعات مشترکی دارند که از آن جمله می‌توان به مهارت‌های کنترل توجه (تمرکز)، انگیزش، اعتماد به نفس، تصویرسازی ذهنی، هدفمندی، مهارت‌های خودآگاهی و عزت نفس اشاره نمود (۲۵). گولد (۱۹۹۸) معتقدند مهارت‌های روانی مفید برای مربیان و ورزشکاران عبارتند از تمرکز، اعتماد به نفس، تنظیم سطح انرژی روانی، انگیزش، تصویرسازی ذهنی، هدفمندی و خودصحتی، که موافق با نتایج تحقیق حاضر می‌باشد (۱۹). یافته‌های این تحقیق مبین این است که شرایط تمرین و مسابقه، تاثیر بسزایی روی مهارت‌های روانی داشته و مشخصات فردی نیز از عوامل اثرگذار بر آن می‌باشد. همچنین مهارت‌های روانی بر روی کسب موفقیت و بهبود رتبه تیمی تاثیر زیادی دارند. لذا ایجاد شرایط مناسب در تیم‌ها و باشگاه‌ها جهت استفاده از روانشناسان ورزشی و برنامه ریزی جلسات تمرینی خاص در زمینه بهره‌گیری از مهارت‌های روانی، می‌تواند در هدایت ورزشکاران به اوج عملکردشان، مفید باشد.

## منابع:

- ۱- ابوالقاسمی، علی، نریمانی، محمد، گنجی، مسعود، آریاپوران، سعید. (۱۳۸۶). مقایسه اثربخشی دو روش تصویرسازی ذهنی و تن آرامی بر افزایش خودکارآمدی و عملکرد ورزشی تکواندوکاران. حرکت، (۳۲)، ۱۷-۵.
- ۲- تقیان، فرزانه. (۱۳۸۰). مقایسه برخی از مهارت‌های روانی بین بازیکنان والیبال دختر نخبه و غیرنخبه. پایان‌نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی. دانشگاه تربیت معلم تهران، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.
- ۳- جعفری، اکرم. رفیعی نیا، پروین. مرادی، محمدرضا. (۱۳۸۶). مقایسه برخی مهارت‌های روانی تکواندوکاران زن برتر و غیر برتر. المپیک، ۱ (۳۷)، ۱۱۳-۱۲۳.
- ۴- حاتمی، امیدوار. میهن دوست، هدایت. (۱۳۸۲). مهارت‌های روانی والیبالیست‌های نخبه و غیرنخبه. علوم حرکتی و ورزش، ۱ (۲)، ۷۰-۸۰.
- ۵- عبدلی، بهروز. (۱۳۸۴). مبانی روانی- اجتماعی تربیت بدنی و علوم ورزشی. تهران: بامداد کتاب.
- ۶- علیزاده، محمدحسین. «بررسی نیمرخ آمادگی روانی بازیکنان تیم‌های ملی فوتبال در رده‌های سنی نوجوانان، جوانان و بزرگسالان»، در مجموعه مقالات نخستین کنگره بین‌المللی روان‌شناسی کاربردی در ورزش قهرمانی، آکادمی ملی المپیک، ۱۳۸۶.
- ۷- فهیمی نژاد، علی. (۱۳۸۲). مقایسه اعتماد به نفس ورزشی مردان ورزشکار رشته‌های هندبال و دو و میدانی شهرستان و دانشگاه تربیت معلم سبزوار. پایان‌نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی. دانشگاه تهران، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.
- ۸- قراخانلو، رضا. کردی، محمدرضا. گایینی، عباسعلی. علیزاده، محمدحسین. واعظ موسوی، محمدکاظم و کاشف، مجید. (۱۳۸۵). آزمون‌های سنجش آمادگی جسمانی، مهارتی و روانی. تهران: کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران.
- ۹- میهن دوست، هدایت. (۱۳۸۰). مقایسه مهارت‌های روانی والیبالیست‌های نخبه و غیرنخبه. پایان‌نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی. دانشگاه تربیت معلم تهران، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.
- ۱۰- هادی، علی. (۱۳۸۱). مقایسه مهارت‌های روانی بازیکنان نخبه رشته‌های مختلف ورزشی شرکت کننده در مسابقات ورزشی دانش آموزان پسر دوره متوسطه سراسر کشور. پایان‌نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی. دانشگاه تربیت مدرس تهران، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.
- ۱۱- واعظ موسوی، محمدکاظم و سمندر، غلامرضا. (۱۳۸۰). هنجار مهارت‌های روانی در مردان نخبه شش ورزش (بسکتبال، فوتبال، والیبال، کشتی، بوکس، ورزش های رزمی)، حرکت، شماره ۹، ص ۶۱-۷۲.

12- Andrew, M. & Grobbelaar, H. W. (2007). Sport psychological skill levels and related. Psychological factors that distinguish between rugby union players of



- different participation levels. School of Psychosocial Behavioral Sciences, North-West University, Republic of South Africa.
- 13- Bois, E. (2009). Psychological characteristics and their relation to performance. *The sport psychologist*. 23, 252-270
- 14- Colleen, M. H. (2007). The uniform approach for a psychological skills training intervention. California State University, Fresno.
- 15- Davis, B. & Bull, R. & Roscoe, J. (2000). Physical education and the study of sport; Volume 4; Issue 2; Pages 351-378.
- 16- Hall, C.R. (2001). Imagery in sport and exercise. In R.N. Singer, H.A. Hausenblas, & C.M. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (2nd ed., pp. 529-549). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- 17- Fulgham, A. (2007). Implementing a psychological skills training program in high school volleyball athletes. Department of psychology Sweet briar college.
- 18- Gill, D. (2002) *Psychological Dynamics of Sport and Exercise*, second edition, Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- 19- Gould, D. (1998). Goal setting for peak performance. In J.M. Williams (ed). *Applied sport psychology . Personal Growth to Peak Performance* (3th ed :pp.182-196). Mountain view. CA:Mayfield.
- 20- Malinauskas, R (2005), the influence of psychological training program on the psychological skills of athletes in duel sports. Lithuanian Academy of Physical Education.
- 21- Pelletier, L. G. & Vallerand, R. J. & Sarrazin, Ph. (2007). *Psychology of Sport and Exercise*. Volume 8, Issue 5, Pages 622-631.
- 22- Silva, J.M. & Stevens, D.E. (2002). *Psychological Foundations of Sport*, Allen & Bacon, Boston; USA.
- 23- Susan. A. (2001). Relationship between flow, self-concept and performance. *Psychological skills and performance. Journal of applied sport psychology*. 13:129-153
- 24- Thelwell, R. & Maynard, I. W. (2003). The effects of mental skills package on 'repeatable good performance' in cricketers. Sheffield Hallam University, Sheffield, UK.
- 25- Vealey, RS. (1988). Future directions in psychological skills training. *The sport psychologist* . 2 . 318-338 .
- 26- Wilson, V. E. Peper, E, & Schmid, A. (2006). Strategies for training concentration. In: Williams J. M (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* 5<sup>th</sup> ed. (pp. 404-422). New York , Mc Graw-Hill.

در پایان از آقایان علی محمدنیا و حمید هوشیار که در انجام این تحقیق ما را یاری رسانند کمال تشکر را داریم.



جدول (۱) نتایج آزمون تی تست زوجی مربوط به ورزشکاران

سطح معنی‌داری	آماره آزمون	مهارت‌های روانی	
		قبل	بعد
۰/۰۰۰۱	۹/۱۴	انگیزش قبل - انگیزش بعد	۱
۰/۰۰۰۱	۱۱/۹۲	تمرکز قبل - تمرکز بعد	۲
۰/۰۰۰۱	۱۲/۲۶	اعتماد به نفس قبل - اعتماد به نفس بعد	۳
۰/۰۰۰۱	۱۱/۲۴	کنترل حالات قبل - کنترل حالات بعد	۴
۰/۰۰۰۱	۱۰/۹۷	تصویرسازی قبل - تصویرسازی بعد	۵
۰/۰۰۰۱	۱۲/۲۸	هدفمندی قبل - هدفمندی بعد	۶
۰/۰۰۰۱	-۱۵/۰۸	مهارت‌های روانی قبل - مهارت‌ها روانی بعد	۷

\* تفاوت در سطح کمتر از ۰/۰۵ معنی‌دار می‌باشد.

جدول (۲) نتایج ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام

۰/۰۰۰	$r = .689$	مهارت‌های روانی - رتبه تیمی	پیرسون	۸
۰/۰۰۰۱	$r = .791$	انگیزش قبل - رتبه تیمی	رگرسیون	۹
۰/۰۰۰۱	$r = .642$	اعتماد به نفس قبل - رتبه تیمی		۱۰
۰/۰۰۰۱	$r = .608$	هدفمندی قبل - رتبه تیمی		۱۱

جدول (۳) رابطه برخی از مشخصات فردی با مهارت‌های روانی در ورزشکاران والیبالیست

متغیر	مشخصات فردی	سن	سابقه تمرین	تحصیلات	اقتصاد	تأهل	پست بازی	سطح رقابت
انگیزش	سطح معنی داری	۰/۲۰۷	*۰/۰۱۳	*۰/۰۰۹	۰/۸۱۹	۰/۲۳۵	۰/۴۲۳	۰/۵۴۸
	ضریب	۰/۱۳۲	۰/۲۵۷	۰/۲۲۳	۰/۰۲۰	- ۰/۱۰۵	- ۰/۰۶۹	۰/۰۵۲
تمرکز	سطح معنی داری	*۰/۰۳۱	۰/۴۹۷	*۰/۰۲۰	۰/۸۹۳	۰/۴۲۹	۰/۵۳۹	۰/۸۲۱
	ضریب	۰/۲۲۴	۰/۰۷۱	۰/۱۹۵	۰/۰۱۲	- ۰/۰۶۹	- ۰/۰۵۲	- ۰/۱۹
اعتماد	سطح معنی داری	۰/۰۹۶	۰/۱۴۰	*۰/۰۰۳	۰/۸۸۴	۰/۶۳۹	۰/۳۰۹	۰/۵۳۶
	ضریب	۰/۱۷۴	۰/۱۵۴	۰/۲۵۲	۰/۰۱۳	- ۰/۰۴۱	- ۰/۰۸۶	۰/۰۵۲
کنترل	سطح معنی داری	۰/۰۶۱	۰/۸۸۴	*۰/۰۱۷	۰/۲۶۷	۰/۶۲۷	۰/۳۳۴	۰/۹۶۰
	ضریب	۰/۱۹۵	۰/۰۱۵	۰/۲۰۱	- ۰/۰۹۷	- ۰/۰۴۳	- ۰/۰۸۲	۰/۰۰۴
تصویر	سطح معنی داری	۰/۳۷۴	*۰/۰۳۳	*۰/۰۱۷	۰/۹۵۸	۰/۷۰۷	۰/۴۹۸	۰/۷۶۰
	ضریب	۰/۰۹۳	۰/۲۲۱	۰/۲۰۰	۰/۰۰۵	- ۰/۰۳۳	- ۰/۰۵۷	۰/۰۲۶
هدف	سطح معنی داری	۰/۱۴	۰/۳۷۶	*۰/۰۱۷	۰/۴۸۲	۰/۱۱۷	۰/۱۱۳	۰/۱۴۳
	ضریب	۰/۱۵۴	۰/۰۹۳	۰/۲۰۰	۰/۰۶۱	- ۰/۱۳۷	- ۰/۱۳۵	۰/۱۲۴
روانی	سطح معنی داری	۰/۰۷۷	۰/۰۹۵	*۰/۰۰۳	۰/۹۰۶	۰/۳۸۵	۰/۲۹۷	۰/۵۳۱
	ضریب	۰/۱۸۴	۰/۱۷۴	- ۰/۰۱۰	- ۰/۰۷۵	- ۰/۰۸۷	۰/۰۵۲	

