

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه آزاد اسلامی
واحد تهران مرکزی
دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان‌نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد (M.A)

گرایش: تربیت بدنی و علوم ورزشی

عنوان:

مقایسه مهارت‌های روانی زنان و مردان ورزشکار تیم ملی گلبال نابینایان

استاد راهنما:

دکتر پونه مختاری

استاد مشاور:

دکتر سید محمد کاظم واعظ موسوی

پژوهشگر:

مریم کوه فلاح

تابستان ۱۳۹۰

تقدیم به :

برترینی که به ما فرصت بودن داده به ماه و خورشید آسمان زندگیم که هیچ گاه افول نخواهند

کرد ، پدر و مادر مهربانم .

به آنان که با عشق از عصاره وجود خود محبت را به ما ارزانی داشتند

و به تمام سال های درس و تحصیل

سپاسگذاری:

از اساتید محترم و گرانقدر سرکار خانم دکتر پونه مختاری و جناب آقای دکتر سید محمد کاظم واعظ موسوی به سبب تمامی زحمات و راهنماییهای ارزنده ایشان تقدیر و تشکر می نمایم، زحماتی که بی شک بدون آن اتمام این پایان نامه ممکن نبود. همچنین از استادان محترم جناب آقای دکتر که زحمت داوری این پایان نامه را به عهده داشته اند کمال تشکر و سپاس را دارم.

فهرست مطالب

۱	چکیده
فصل اول: مقدمه و معرفی	
۳	۱-۱- مقدمه
۵	۲-۱- بیان مسأله
۷	۳-۱- ضرورت تحقیق
۹	۴-۱- اهداف تحقیق
۱۰	۵-۱- فرضیه‌های تحقیق
۱۱	۶-۱- محدودیت‌های تحقیق
۱۲	۷-۱- تعاریف مفهومی و عملیاتی
فصل دوم: زیربنای نظری و پیشینه تحقیق	
۱۳	۲-۱- مهارت‌های ذهنی
۱۶	۲-۱-۱- مهارت‌های ذهنی پایه
۲۷	۲-۱-۲- مهارت‌های روان تنی
۳۱	۲-۱-۳- مهارت‌های ذهنی شناختی
۴۳	۲-۱-۴- مهارت‌های ذهنی و عملکرد ورزشی
۵۹	۲-۲- جنسیت و مهارت‌های ذهنی
۶۴	۲-۳- پیشینه تحقیق
۸۷	۲-۴- جمع بندی
فصل سوم: روش‌شناسی	
۸۹	۱-۳- نوع تحقیق
۸۹	۲-۳- جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری
۸۹	۳-۳- متغیر های تحقیق
۹۰	۴-۳- ابزار اندازه‌گیری و روش اندازه گیری
۹۲	۵-۳- روش گردآوری اطلاعات
۹۲	۶-۳- روش تجزیه و تحلیل داده‌ها
فصل چهارم: یافته‌های تحقیق	
۹۵	۱-۴- توصیف ویژگی های فردی
۹۶	۲-۴- توصیف مهارت‌های ذهنی ورزشکاران به تفکیک
۶۱	۳-۴- بررسی پیش فرضهای آماری
۶۹	۴-۴- تجانس واریانس گروه ها
۷۲	۵-۴- آزمون فرضیه‌ها
فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری	
۸۴	۱-۵- خلاصه نتایج

۸۵	۲-۵- بحث و نتیجه‌گیری
۹۰	۳-۵- پیشنهادات تحقیق
۹۲	فهرست منابع
۱۰۰	پیوست‌ها
۱۱۰	چکیده انگلیسی

فهرست جداول

۹۵	جدول ۱-۴-آماره های توصیفی مربوط به ویژگی های فردی شرکت کننده‌ها
۹۶	جدول ۲-۴-توصیف مهارتهای ذهنی ورزشکاران به تفکیک جنسیت
۹۹	جدول ۳-۴-نتایج آزمون K-S
۹۹	جدول ۴-۴-نتایج آزمون لوین برای تعیین تجانس واریانس
۱۰۰	جدول ۵-۴-نتایج MONOVA برای تعیین اثر اصلی جنسیت بر مهارتهای ذهن
۱۰۲	جدول ۶-۴-نتایج ANOVA یک سویه برای تعیین اثر جنسیت بر مهارتهای ذهنی پایه
۱۰۴	جدول ۷-۴-نتایج ANOVA یک سویه برای تعیین اثر جنسیت بر مهارت های روان -تنی
۱۰۵	جدول ۸-۴-نتایج ANOVA یک سویه برای تعیین اثر جنسیت بر مهارتهای ذهنی شناختی

فهرست اشکال

۲۵	شکل ۱-۲-چرخه معیوب شکلگیری ضعف اعتماد به نفس از انتظارات منفی
۴۹	شکل ۲-۲-ارتباط انواع اعتماد به نفس با اجرای مهارتهای حرکتی
۹۷	شکل ۱-۴-میانگین مهارتهای ذهنی ورزشکاران به تفکیک جنسیت
۱۰۱	شکل ۲-۴-میانگین مهارت های پایه مرلن و زنان ورزشکار تیم ملّی گلبال نابینایان
۱۰۴	شکل ۳-۴-میانگین مهارت های روان تنی مردان و زنان ورزشکار تیم ملّی گلبال نابینایان
۱۰۵	شکل ۴-۴-میانگین مهارت های ذهنی شناختی مردان و زنان ورزشکار تیم ملّی گلبال نابینایان

چکیده

هدف این تحقیق مقایسه مهارت‌های ذهنی زنان و مردان ورزشکار تیم ملی گلبال نابینایان بود. به این منظور، ۳۷ ورزشکار (۱۹ مرد و ۱۸ زن) از نقرات دعوت شده به اردوی آماده سازی تیم ملی گلبال نابینایان در سال ۱۳۸۹ با استفاده از روش نمونه گیری طبقه ای غیر تصادفی انتخاب شدند. شرکت کننده های تحقیق دارای سن $31/3 \pm 4/23$ سال، سابقه ورزشی $77/3 \pm 9/8$ سال، سابقه رقابت $1/3 \pm 19/8$ سال و سابقه عضویت در تیم ملی $78/2 \pm 50/4$ سال بودند. گردآوری اطلاعات با استفاده از پرسشنامه اطلاعات فردی و ابزار سنجش مهارت‌های ذهنی اوتوا نسخه سوم (OMSAT³) انجام شد. داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس چند متغیره و آزمون های تعقیبی تحلیل واریانس یک سویه در سطح اطمینان ۹۵ درصد تحلیل شدند. نتایج نشان داد که بجز در دسته مهارت های ذهنی پایه، مردان ورزشکار دارای مهارت‌های روان-تنی و روانی شناختی بالاتری از زنان ورزشکار میباشند ($p > 0/05$). تحقیق حاضر، علل تفاوت مهارت‌های روان-تنی و روانی شناختی زنان و مردان ورزشکار را مورد بحث قرار میدهد.

واژه‌های کلیدی:

مهارت‌های ذهنی، جنسیت، ورزشکار نابینا، گلبال

فصل اول

مقدمه و معرفی

۱-۱- مقدمه

علم روانشناسی با ابعاد گسترده‌اش در مطالعه رفتار انسان، زمانی طولانی است که در حوزه ورزش گام نهاده و سعی در روشن کردن رفتار ورزشی و مسائل مطرح در آن داشته است. درک رفتار ورزشی برای تمامی کسانی که در زمینه ورزش فعالیت دارند؛ اعم از مدیران، کارشناسان، مربیان و ورزشکاران؛ این امکان را فراهم آورده تا به رفتارهای ورزشی سمت و سو داده و برای جهتگیری آن برنامه‌ریزی کنند. امروزه کمتر کسی پیدا می‌شود که بر ابعاد روانی فعالیتها تأکید نداشته و آن را عامل محرک عملکرد معرفی نکرده باشد. در این راستا دو بُعد بالینی و تربیتی روانشناسی ورزش در خدمت جامعه ورزشی قرار گرفته و در رفع مشکلات و بهبود عملکرد مربیان و ورزشکاران نقش کلیدی ایفاء میکند. از مهمترین ابعاد کاربردی روانشناسی ورزش که بطور وسیعی در بین ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی مورد توجه بوده است میتوان به بهبود مهارتهای ذهنی اشاره کرد. مهارت های ذهنی مجموعه‌ای از حالت‌ها (مانند انگیزش)، توانایی‌ها (مانند تصویرسازی ذهنی (و برنامه‌ریزیها) مانند تعیین هدف (را شامل میشود که علاوه بر افزایش بهزیستی روانی به عملکرد بهتر ورزشکار کمک می‌کند) و اعظم‌وسوی، (۱۳۷۹) جامعه ورزشکاران نابینا نیز از مزایای روانشناسی بی بهره نمانده است.

روانشناسانی که به تحقیق و مطالعه روی معلولین می‌پردازند بر این باورند که مشارکت معلولین در ورزش، یکی از مهمترین عوامل تأثیر گذار در ابعاد جسمی و روانی معلولین میباشد (جلالی فراهانی، (۱۳۷۷) از بین مزایای روانشناختی مشارکت ورزشی معلولین، به افزایش سلامتی روانی، رضایت از زندگی، لذت بخشی و کاهش افسردگی اشاره شده است (حاجمیرفتاح، (۱۳۸۵) علاوه بر این، بررسیهای صورت گرفته نشان داده است که معلولین ورزشکار نیز مانند افراد سالم، از مهارت های ذهنی قابل توجهی برخوردارند (کلارک و ساچس، (۱۹۹۱) که عملکرد ورزشی آنان تحت تأثیر این مهارتها قرار دارد (گورلی و همکاران، (۲۰۰۲) در جهت تکمیل شناخت مهارت های ذهنی افراد معلول، در تحقیق حاضر مهارت های ذهنی زنان و مردان ورزشکار تیم ملی گلابال نابینایان ایران مورد بررسی و مقایسه قرار گرفته است.

۲-۱ بیان مسأله

مهارت های ذهنی، ویژگی های ذاتی یا اکتسابی ای هستند که در کنار مهارت های جسمانی و تکنیکی برای موفقیت ورزشکاران ضروری هستند و به این لحاظ تا کنون محققان بسیاری به مطالعه مهارت های ذهنی در ورزشکاران پرداخته اند و اهمیت مهارت های ذهنی در عملکرد ورزشکاران رشته های مختلف اعم از فوتبال (تلول و همکاران، ۲۰۰۶)، بسکتبال (کاراموسالیدیس و همکاران، ۲۰۰۶، والیبال (مرگان، ۲۰۰۶، بیسبال) اسمیت و کریستنسن، ۱۹۹۵)، تنیس (گولد و همکاران، ۱۹۹۹)، سه گانه (تلول و گرینلیس، ۲۰۰۱)، بولینگ (پایوا، ۲۰۰۶)، کریکت (تلول و همکاران، ۲۰۰۳) را گزارش کرده و اظهار داشته اند که ورزشکاران در سطوح نخبگی از مهارت های ذهنی بالایی برخوردار هستند (مایسون، ۲۰۰۲؛ وانگ و همکاران، ۲۰۰۳). برخی مطالعات نیز به بررسی تفاوت مهارت های ذهنی بین دو جنس زن و مرد پرداخته اند (جانو، یان و چای، ۲۰۰۷). با این وجود تا قبل از دو دهه اخیر توجه مطالعاتی بسیار اندکی به حوزه ورزش معلولین شده و سوالات اساسی آن بی پاسخ مانده بود تا آنجا که در خصوص ورزش نابینایان تحقیقات بسیار اندکی صورت گرفته است. بعضی از تحقیقات اولیه در این زمینه، فرآیندهای روانشناختی که به نظم اولیه و حفظ فعالیت بدنی در افراد معلول منجر می گردد را شناسایی کرده و برخی دیگر نیز به ارزیابی اثربخشی تمرین مهارت های ذهنی در افراد معلول پرداخته اند. در این تحقیقات اشاره شده است که افراد معلول از الگوهای کنار آمدن ثابتی در فعالیت بدنی استفاده نمی کنند (بوفارد و کروچر، ۱۹۹۲) اما با این حال این افراد استراتژی های کنار آمدن مشابهی با افراد سالم داشته اند (کروکر، ۱۹۹۲، ۱۹۹۳). در تحقیقات بعدی براساس نیمرخ هایی (شخصیتی، هیجانی، و مهارت های ذهنی (که از ورزشکاران معلول در رشته های مختلف ارائه شد اشاراتی کاربردی در خصوص ارائه مهارت های ذهنی برای کار با معلولین شکل گرفت) آسکن، ۱۹۹۱؛ هانراهان، ۱۹۹۸) تجربه های حضور معلولین در اردوهای ورزشی نیز مورد توجه بوده است (شافر و همکاران، ۲۰۰۱). گزارش ها نشان می دهند که مهارت های ذهنی که به طور غالب مورد استفاده ورزشکاران معلول بوده شامل کنترل انگیزتگی، هدف گزینی، توجه و تمرکز، آگاهی بدنی، تصویرسازی ذهنی، اعتماد به نفس و آمادگی قبل از مسابقه است (کلارک و ساچس، ۱۹۹۱؛ گرج و همکاران، ۲۰۰۴) که تفاوت هایی نیز براساس نوع معلولیت در آنها مشاهده می شود (آسکن، ۱۹۹۱؛ هانراهان، ۱۹۹۸؛ کلارک و ساچس، ۱۹۹۱؛ گورلی و همکاران، ۲۰۰۲).

برخی تحقیقات اشاره دارند که ویژگی ها و مهارت های ذهنی معلولین و غیرمعلولین با هم تفاوتی ندارند؛ برای مثال نشان داده شده است که انگیزه ورزشکاران معلول و غیر معلول، تفاوتی با هم ندارد) کریکبی، (۱۹۹۵) اما اخیراً گزارش شده است انگیزش ذاتی و بیرونی در بازیکنان بسکیبال با ویلچر از ورزشکاران غیر معلول بالاتر است (پریالت و والراند، ۲۰۰۷). همچنین در مطالعه استراتژی های کنار آمدن با استرس، پنج استراتژی اجتماعی شدن، تأکید مثبت، ارتباطات روحانی، انتقال تمرکز و توجه و تفریح و تمرین در معلولین شناسایی شده است که با استراتژی های به کار برده شده افراد سالم به رغم نتایج تحقیق کروکر، متفاوت است (مکتاویش و ایواساکی، ۲۰۰۴) علاوه بر تناقضاتی که در تحقیقات مربوط به مهارت های ذهنی افراد معلول و سالم وجود دارد (استیونسون، ۱۹۹۹؛ کریکبی، ۱۹۹۵؛ وایت و کروکر، ۱۹۹۲؛ ترابی، ۱۳۸۴؛ کوکس و لیو، ۱۹۹۶) نتایج برخی مطالعات نشان میدهد که بین مهارتهای ذهنی مردان و زنان ورزشکار تفاوتی وجود ندارد (استیونسون، ۱۹۹۹؛ وایت و کروکر، ۱۹۹۲؛ کریکبی، ۱۹۹۵؛ ترابی، ۱۳۸۴)، در حالی که نتایج برخی از مطالعات دیگر حاکی از بالاتر بودن مهارتهای ذهنی در ورزشکار مرد است (کوکس و لیو، ۱۹۹۶) و از آن جایی که هر ساله ورزشکاران معلول و جانباز کشورمان در هر دو جنس زن و مرد، در میادین رقابتی مختلف اعم از پارالمپیک، جهانی و آسیایی مشارکت بسیاری دارند، بررسی دقیق مهارت های روانی مورد نیاز آن ها به تفکیک جنسیت با توجه به پیشینه چالش برانگیز موجود، می تواند نقش مهمی در به ثمر رسیدن تلاش های جامعه ورزشی ایران، داشته باشد. لذا تحقیق حاضر سعی دارد تا مقدماتی را فراهم سازد تا مهارتهای ذهنی ورزشکاران نتابینا به تفکیک جنسیت تعیین شود تا زیر بنای ارائه تمرین مهارت های ذهنی و مداخلات روان شناسی ورزش برای بهبود عملکرد این ورزشکاران را فراهم کرده و بر اثربخشی آن بیافزاید.

۳-۱- ضرورت و اهمیت تحقیق

حضور روانشناسی ورزش در کنار ورزش قهرمانی جزو ضرورت های آمادسازی ورزشکاران برای رقابتهای ورزشی است. تأثیر مثبت استفاده از مهارت های ذهنی بر عملکرد ورزشکاران توسط تحقیقات صورت گرفته در رشته های مختلف ورزشی به طور مکرر گزارش شده است (بلاکسلی و گوف، ۲۰۰۷؛ پایوا، ۲۰۰۶؛ تلول و همکاران، ۲۰۰۶؛ کاراموسالییدیس و همکاران، ۲۰۰۶؛ مرگان، ۲۰۰۶) ورزش نابینایان نیز از این امر مستثنی نبوده و نیازمند بهره گیری از کارکردهای مهارت های ذهنی میباشند. اما علیرغم اینکه هر ساله ورزشکاران معلول

و از آن جمله نابینای کشورمان در مسابقات مختلف از جمله پارالمپیک، جهانی و آسیایی جایگاههای ارزنده و افتخارآمیزی کسب میکنند، اما تلاش تحقیقاتی بسیار محدودی در زمینه روانشناسی معلولین به ویژه مهارت های ذهنی در این قشر صورت گرفته است. از یک سو، اهمیت مهارت های ذهنی در بهبود عملکرد ورزشی و از سوی دیگر کمبود اطلاعات لازم از وضعیت مهارت های ذهنی ورزشکاران نابینا بررسی وضعیت مهارت های ذهنی ورزشکاران معلول کشور را امری مهم و ضروری نموده است.

از سوی دیگر در سرتاسر تاریخچه روانشناسی ورزش و تمرین پژوهشهای وسیعی انجام شده است، که حاصل آنها اطلاعات سودمندی است که تأثیر چشمگیری در افزایش درک ما از تفاوتهای فردی داشته است، اما با این حال، بحث تفاوتهای جنسیتی دور از توجه محققان بوده و کمتر بدان پرداخته شده است. پرداختن به تفاوتهای جنسیتی از نکته نظر تدوین مداخلات روانشناختی اختصاصی برای مردان و زنان ورزشکار حائز اهمیت است، چرا که ممکن است نیازهای مردان و زنان ورزشکار متفاوت باشد. در واقع، فرضیه نیازهای متفاوت مردان و زنان ورزشکار از وجود شواهد پژوهشی بسیاری سرچشمه میگیرد که از بالاتر بودن مردان در ویژگیهایی نظیر اعتماد به نفس، سخت کوشی، سرسختی روانی و به طور عکس بالاتر بودن زنان در برخی ویژگیهای روانشناختی دیگر حکایت دارد (تنتنباوم و اکلاند، ۲۰۰۵). در این راستا، تحقیق حاضر با توصیف و مقایسه مهارت های ذهنی ورزشکاران نابینای زن و مرد اطلاعات لازم از تواناییها و نیازهای خاص این قشر را فراهم میسازد تا زیر بنای ارائه تمرین مهارت های ذهنی و مداخلات روانشناختی برای بهبود عملکرد ورزشکاران نابینا را فراهم کرده و اثربخشی آن را افزایش دهد. از این رو مطالعه نتایج تحقیق حاضر ممکن است بتواند راهگشای مربیان فنی، بدنساز، مشاوران ورزشی، ورزشکاران و همه افرادی که با ورزش نابینایان سروکار دارند، باشد.

۴-۱- اهداف تحقیق

هدف کلی و اهداف اختصاصی تحقیق به شرح زیر میباشد:

هدف کلی: مقایسه مهارت های ذهنی زنان و مردان ورزشکار تیم ملی کلبال نابینایان هدف کلی این تحقیق است.

اهداف اختصاصی

- تعیین سطح مهارت های ذهنی پایه مردان ورزشکار تیم ملّی گلبال نابینایان
- تعیین سطح مهارت های روان تنی مردان ورزشکار تیم ملّی گلبال نابینایان
- تعیین سطح مهارت های ذهنی شناختی مردان ورزشکار تیم ملّی گلبال نابینایان
- تعیین سطح مهارت های ذهنی پایه زنان ورزشکار تیم ملّی گلبال نابینایان
- تعیین سطح مهارت های روان تنی زنان ورزشکار تیم ملّی گلبال نابینایان
- تعیین سطح مهارت های ذهنی شناختی زنان ورزشکار تیم ملّی گلبال نابینایان
- مقایسه مهارت های ذهنی پایه مردان و زنان ورزشکار تیم ملّی گلبال نابینایان
- مقایسه مهارت های روان تنی مردان و زنان ورزشکار تیم ملّی گلبال نابینایان
- مقایسه مهارت های ذهنی شناختی مردان و زنان ورزشکار تیم ملّی گلبال نابینایان

۱-۵- فرضیه های تحقیق

- بین مهارت های ذهنی پایه مردان و زنان ورزشکار تیم ملّی گلبال نابینایان تفاوت وجود دارد.
- بین مهارت های روان تنی مردان و زنان ورزشکار تیم ملّی گلبال نابینایان تفاوت وجود دارد.
- بین مهارت های ذهنی شناختی مردان و زنان ورزشکار تیم ملّی گلبال نابینایان تفاوت وجود دارد.

۱-۶- محدودیتهای تحقیق

- محقق اطمینان ندارد که همه شرکتکنندهها درک یکسانی از سوالات داشته اند.
- محقق اطمینان ندارد که همه شرکتکنندهها به تمامی سوالات با دقت و صداقت پاسخ دادهاند.
- تفاوتهای شرکتکنندهها از لحاظ ظرفیتهای ذهنی و روانی خارج از کنترل محقق بوده است.

۷-۱- تعاریف مفهومی و عملیاتی

تعیین مهارت های ذهنی

مهارت های ذهنی مجموعه ای از حالت ها (مانند انگیزش)، توانایی ها (مانند تصویرسازی ذهنی (و برنامه ریزیها) مانند تعیین هدف (هستند که علاوه بر افزایش بهزیستی روانی به عملکرد بهتر ورزشکار کمک می کنند) و اعظموسوی، (۱۳۷۹) در تحقیق حاضر مهارت های ذهنی نمره ای است که براساس مجموع نمرات خرده مقیاس های مهارت های ذهنی پایه، مهارت های روان-تتی و مهارت های ذهنی شناختی نسخه سوم پرسشنامه سنجش مهارت های ذهنی اوتاوا (OMSAT۳) به دست می آید.

تعیین مهارت های نظیر هدفگزینی

به مهارت هایی نظیر هدفگزینی، اعتماد به نفس و تعهد اطلاق می شود (دراپر، سالملا و دوراند-بوش، (۱۹۹۵) براساس نسخه سوم پرسشنامه سنجش مهارت های ذهنی اوتاوا، نمره سوالات ۱، ۱۰، ۲۳، ۴۱ مشخص کننده سطح مهارت هدفگزینی، نمره سوالات ۲، ۱۲، ۲۸، ۴۸ مشخص کننده سطح مهارت اعتماد به نفس و نمره سوالات ۷، ۱۷، ۳۰، ۳۹ مشخص کننده سطح مهارت تعهد می باشد.

تعیین مهارت های نظیر واکنش به استرس

به مهارت هایی نظیر واکنش به استرس، آرمیدگی، کنترل ترس و نیروبخشی اطلاق می شود (دراپر و همکاران، (۱۹۹۵) براساس نسخه سوم پرسشنامه سنجش مهارت های ذهنی اوتاوا، نمره سوالات ۶، ۱۴، ۳۲، ۳۶ مشخص کننده سطح مهارت واکنش به استرس، نمره سوالات ۳، ۱۹، ۲۹، ۴۲ مشخص کننده سطح مهارت آرمیدگی، نمره سوالات ۴، ۱۶، ۲۴، ۴۳ مشخص کننده سطح مهارت کنترل ترس و نمره سوالات ۵، ۲۰، ۳۷، ۴۶ مشخص کننده سطح مهارت نیروبخشی می باشد.

تعیین مهارت های نظیر تمرکز

به مهارت هایی نظیر تمرکز، بازیافت تمرکز، تصویرسازی ذهنی، تمرین ذهنی و طرح مسابقه اطلاق می شود (دراپر و همکاران، (۱۹۹۵) براساس نسخه سوم پرسشنامه سنجش مهارت های ذهنی اوتاوا، نمره سوالات ۸، ۱۵، ۳۱، ۳۸ مشخص کننده سطح مهارت تمرکز، نمره سوالات ۲۲، ۲۷، ۳۴، ۴۴ مشخص کننده سطح مهارت بازیافت تمرکز، نمره سوالات ۹، ۱۸، ۲۶، ۳۳ مشخص کننده سطح مهارت تصویرسازی ذهنی، نمره سوالات ۱۳، ۲۱، ۳۵، ۴۵

مشخص کننده سطح مهارت تمرین ذهنی و نمره سوالات ۱۱، ۲۵، ۴۰، ۳۷ مشخص کننده سطح مهارت طرح مسابقه می باشد.

آزادگی!

ورزشکار به کسی اطلاق میشود که در رشته ورزشی خاصی به طور سازمان یافته به رقابت میپردازد (انشل و هیوود، ۳۷۶). در این تحقیق منظور از ورزشکار تیم ملی، کلیه زنان و مردانی هستند که در سال ۳۸۹ به اردوی تیم ملی گلبال کشور دعوت شده‌اند.

فصل دوم:
مبانی نظری
و پیشینه تحقیق

انجام کلیه تحقیقات میباید در چارچوب نظری مشخصی صورت پذیرد. از این رو مرور مبانی نظری به پژوهشگر کمک میکند تا چهارچوب نظری مناسبی را برای اجرای تحقیق انتخاب نماید. در این فصل مباحث مربوط به مهارت های ذهنی، ارتباط مهارتهای ذهنی و عملکرد ورزشی، جنسیت و مهارتهای ذهنی و پیشینه تحقیق ارائه شده است.

۲-۱- مهارت های ذهنی

مهارتهای ذهنی به ویژگیهای ذاتی یا آموخته ورزشکاران اطلاق می شود که موفقیت های او را ممکن یا محتمل می سازد (واعظ موسوی و مسیبی، ۱۳۸۶) به عبارتی مهارتهای ذهنی توانایی هایی برای نزدیک شدن به وضعیت کسب هدف هستند. در این حالت فرد با اعتماد به نفس و آگاهی لازم، ذهن و بدن خود را برای اجرای بهینه آماده می سازد. این مهارتها جزو لاینفک تمرینات و رقابتهای ورزشی می باشند و در بین همه ورزشکاران اعم از مبتدی و ماهر در سطوح و شدت های مختلف انجام می گیرند. ویژگی های روانی لازم برای اجرای بهینه در قهرمانان را تنظیم بر انگیزتگی، اعتماد به نفس بالا، توجه و تمرکز بهتر، تصویرسازی مثبت قبل از ورزش و تعهد عنوان می شود. مهارت های ذهنی که معمولا توسط ورزشکاران نخبه برای رسیدن به اوج اجرا مورد استفاده قرار می گیرد، عبارتند از: تصویرسازی ذهنی، تعیین هدف، کنترل و مهار برانگیزتگی، طرح ریزی های پیشرفته جهت مسابقه و طرح ریزی های پیش از مسابقه است (ویلیامز، ۲۰۰۱) گولد و وینبرگ نیز در این زمینه معتقدند تعدادی از اجزای مهارت های ذهنی که برای مربیان و ورزشکاران مفید است عبارتند از: تمرکز، اعتماد به نفس، تنظیم سطح انرژی روانی، کنترل انگیزش، تصویرسازی ذهنی و تعیین هدف می باشد (گولد و وینبرگ، ۱۹۹۵).

مهارت های ذهنی یا مهارتهای ذهنی، مجموعه ای از حالتها (مانند انگیزش)، تواناییها (مانند تصویرسازی ذهنی (و برنامه ریزیها) مانند تعیین هدف (را شامل میشود که علاوه بر افزایش بهزیستی روانی به عملکرد بهتر ورزشکار کمک می کند) (واعظ موسوی، ۱۳۷۹) b) تمرین مهارت های ذهنی شامل تمرین مداوم مهارت های ذهنی است که به منظور بهبود عملکرد، افزایش خشنودی و دستیابی به رضایتمندی بیشتر در ورزش و فعالیتهای جسمانی انجام می شود (گولد و وینبرگ، ۱۹۹۵) تحقیقات مختلف در مورد استفاده از مهارت های ذهنی توسط ورزشکاران برتر همگی حاکی از بکارگیری گسترده این مهارتها توسط نخبگان در رشته های مختلف است. معمولا ورزشکاران هم دارای مهارت های ذهنی و هم دارای مهارتهای جسمانی

هستند که امکان موفقیت در صحنه رقابت قهرمانی در ورزش های گروهی و انفرادی را برای آنها مهیا می سازد. این مهارت های ذهنی به ورزشکاران اجازه می دهند تا با اطمینان و دانش به سوی موفقیت نزدیک شوند و بدن و ذهن خود را برای کسب نتیجه بهینه آماده کنند. در طی سالهای بسیاری، برای افزایش و نگهداری عملکرد ورزشی در سطوح بالا، مهارتها و تکنیک هایی مانند تعیین هدف، تعهد و اعتماد به نفس مورد استفاده قرار می گرفت (صنعتی منفرد، ۱۳۸۵).

دانش مربوط به استفاده واقعی و کامل مهارت های ذهنی توسط این ورزشکاران اندک است. در این راستا، آموزش مهارت های روانشناختی ممکن است برای ارتقاء افراد به سطوح بالاتر در ورزش متمر ثمر باشد. اما به طور کلی آموزش مهارت های روانشناختی صرف نظر از بلند پروازی ها، برای دستیابی به منافع بهینه نهفته در ورزش، سودمند است. گفته میشود مهارت های ذهنی با تمرین بهتر می شود. برنامه ریزی جهت بالابردن مهارت های ذهنی باید با تمرینات سالانه فیزیکی و تاکتیکی هماهنگ باشد و لزوماً باید برای هر ورزشکاری به طور جداگانه طرح ریزی میشود، چرا که هر ورزشکاری خصوصیات فردی خویش را داشته و تمامی مهارت های ذهنی به یک اندازه برای پیشرفت تمام ورزشکاران مناسب نیستند (خبیری، ۱۳۸۵). در این راستا تحقیقات اخیر نشان میدهد که برنامه های آموزش مهارت های ذهنی تأثیر مثبتی بر میزان به کارگیری از این مهارتها به همراه داشته است (موریس و توماس، ۲۰۰۴). در ایران نیز تحقیق صنعتی منفرد روی ورزشکاران شرکت کننده در بازیهای آسیایی دوحه نشان داد که در اثر یک برنامه تمرین مهارت های ذهنی، برخی از عوامل آمادگی ذهنی ورزشکاران بهبود یافته است (صنعتی منفرد، ۱۳۸۵).

گسترش مهارت های ذهنی با نظم و ترتیب خاصی صورت میگیرد و در ابتدا بر مهارت های پایه تأکید شده و سپس به ورزشکار طریقه بکارگیری آنها را در ورزش و در حین جلسات تمرین و بالاخره در حین مسابقات آموزش داده میشود. در رویکرد آموزش مهارت های ذهنی تمام مهارت های ذهنی ورزشکاران میبایست تقویت شود و پس از کسب مهارت های لازم تأکید روی مهارت هایی باشد که بیشتر به رشته و اهداف ورزشی ورزشکار مربوط است. از سوی دیگر تمرین مهارت های ذهنی ممکن است یک رویکرد ابداعی حتی برای ورزشکاران نخبه داشته باشد که میبایست در آموزش و تمرین مهارت های ذهنی مدنظر قرار گیرد (خبیری، ۱۳۸۵).

به طور قطع، برای تعیین اثربخشی آموزش و مداخلات مربوط به مهارتهای ذهنی به ابزار معتبری نیاز است. در این راستا، ابزار اندازه گیری مختلفی برای سنجش مهارتهای ذهنی ساخته

شده شده است که یکی از کامل ترین ابزار موجود در این زمینه نسخه سوم پرسشنامه سنجش مهارت های ذهنی اوتاوا (OMSAT-۳) میباشد که توسط دراپر و همکاران (۱۹۹۵) ساخته شده و طیف وسیعی از مهارتهای ذهنی را مورد سنجش و اندازه گیری قرار میدهد. نسخه سوم پرسشنامه سنجش مهارت های ذهنی اوتاوا ۱۲ مهارت ذهنی را در سه گروه پایه شامل مهارتهای ذهنی پایه، مهارتهای روان تتی و مهارت های ذهنی شناختی اندازه گیری میکند. در ادامه به معرفی هر یک از این مهارتهای ذهنی پرداخته میشود.

۲-۱-۱-۱- مهارت های ذهنی پایه

بر اساس طبقه بندی نسخه سوم پرسشنامه سنجش مهارت های ذهنی اوتاوا، مهارت های ذهنی هدفگزی، اعتماد بنفس و تعهد در دسته مهارت های ذهنی پایه قرار دارند.

۲-۱-۱-۱-۱- هدفگزی

هدف گزینی به معنای داشتن برنامههای منظم و طبقه بندی شده از نظر ترتیب اهداف و تلاش برای رسیدن به آنها است و ارتباط تنگاتنگی با اعتماد به نفس دارد (مرتضوی، ۱۳۷۰). منظور از تعیین هدف این است که ورزشکار را بر انگیزند، تلاش او متمرکز کنند و وسیلهای برای پی گیری پیشرفت یا موفقیت او را فراهم آورند (مسدد، ۱۳۸۰).

دست یابی به مهارت های ذهنی، بدون برنامه ریزی دقیق و تعیین اهداف مورد نظر میسر نخواهد شد. اهمیت تعیین هدف برای توسعه توانایی های بدنی و روانی ورزشکاران، در تحقیقات و تجارب ورزشی به اثبات رسیده است. تدوین تعیین هدف به ورزشکار و مربی کمک میکند تا هدف و راه موفقیت آمیز رسیدن به هدف را بشناسد، تدوین هدف همچنین سنجش کیفیت و میزان پیشرفت را امکان پذیر میسازد. هدف گزینی ورزشکار را به تلاش علاقمند میکند تا خود را به بهترین تبدیل کند، از طریق هدف گذاری، ورزشکاران وضعیت خود را درک و ارزیابی میکنند و از طریق پی گیری اهداف خود، چگونگی رسیدن به آنچه را که برای خود در نظر گرفته اند را پیدا میکنند. هدفمندی، ارزیابی کیفیت و میزان پیشرفت را امکان پذیر میسازد.

ورزشکاران برجسته به گونهای درست، هدفهای بالاتر، چالشیتز اما واقع بینانهتر نسبت به ورزشکاران دیگر تعیین میکنند. اورلیک بر اساس پژوهشهای انجام شده و مصاحبههای شخصی پی برد که به نظر ورزشکاران کانادایی بسیار موفق، ورزشکاران هنگام تعیین هدف باید کمی خیال پردازی کنند. مطابق نظر برتون، هر هدفی دارای دو عنصر است، جهت و میزان یا کیفیت

محصول. منظور برتون از جهت، جهت دادن یا تمرکز کردن شخصی است. میزان یا کیفیت حاکی از کمترین معیار عملکرد که پیش بینی میشود و مطلوب است. بنابراین از اهداف به گونهای عمده استفاده میشود که شخص را به ویژه بعد از تجربه شکست برانگیزد تا متمرکز کردن توجه عمل را جهت دهد، شدت و تلاش را بیفزاید، راهبردهای تازه را برای حل مساله تقویت کند و پایداری را بالا برد. از اهداف برای توصیف ویژگی های شخصیت نیز استفاده شده است. اساس هدف گزینی این است که :

- صلاحیت یا توانایی درک شده عامل مهم برای رفتارهای انگیزشی است.
- هدف گرایی یک شخص بر چگونگی گسترش درک تواناییاش و چگونگی اثر گذاری بر رفتار پیشرفت گرایانه (مانند نیاز به شرکت در ورزش و برتری یافتن در آن) (اثر میگذارد) (واعظموسوی، ۱۳۷۹ع)

هدف گرایی عملکردی بازتاب توانایی درک شده فزاینده ورزشکار، تسلط بر تکالیف تازه یا پیشرفت مهارتی است. به نظر میرسد در جریان تکامل و بلوغ ورزشکاران، موفقترین آنها کسانی هستند که قادرند اهداف تحت کنترل خود را تعیین کرده و به آنها دسترسی پیدا کنند. در سطح عالی مهارت، خیلی مهم است که به هدفگذاری به عنوان نقطه آغاز فکر شود و نه نقطه پایان. برای مثال، ممکن است ورزشکاری آرزوی قهرمانی رشته خود را در سطح کشور داشته باشد. بنابراین، اهداف تعیین شده شما میتوانند در زمینه مختلفی مانند مهارتها (تکنیک، توان، تمرین، و غیره (آمادگی جسمانی) (انعطاف پذیری، توان هوازی و ...) و جنبههای روانی (تمرکز و اطمینان) باشند. بنابراین کلید هدفگذاری، داشتن یک مقصود و نوشتن آن به صورت واضح و دقیق است. ورزشکارانی که در مدیریت اجرای خود مهارت دارند، میدانند که وقتی اطمینان و اعتماد به نفس ضعیف باشد، عاقلانه است که هدفگذاری نسبتاً آسانتری را تعیین کنند. انجام این عمل، تقویتی را که مورد نیاز است، فراهم میکند، همگام با افزایش اطمینان میتوان اهداف مشکل تری را تعیین کرد (واعظموسوی، ۱۳۷۹ع)

انواع هدفگزینی

از انواع هدفگزینی میتوان به هدف های کوتاه مدت، بلند مدت، عملکردی و نتیجهای اشاره کرد. در تعیین هدف، باید بین هدفهای کوتاه مدت و بلند مدت و نیز هدفهای نتیجه ای و عملکردی تمایز قائل شد. ورزشکاران برجسته از تمایل میزان عملکرد در دراز مدت (چند هفته یا چند ماه آینده (و هم در کوتاه مدت) عملکرد امروز، فردا یا هفته بعد (آگاهند) (مسدد، ۱۳۸۰)