

مهارتهای روانی والیبالیست های نخبه و غیر نخبه

امیدوار حاتمی، هدایت میهن دوست

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه خوارزمی (تربیت معلم سابق)

چکیده

تحقیق حاضر با هدف مقایسه برخی مهارتهای روانی بین والیبالیست های نخبه و غیر نخبه مرد انجام گردیده است. مهارتهای روانی مورد نظر در این تحقیق شامل: انگیزش، تمرکز، اعتماد به نفس، تمظیم سطح انرژی روانی، تصویر سازی ذهنی و هدف پینی بوده است بدین منظور ۵۰ نفر از اعضای تیم ملی والیبالیست جوانان کشور و با ریکنان جوانان تیمهای والیبالیست لیگ برتر کشور (ورزشکاران نخبه) و ۵۰ نفر از با ریکنان والیبالیست تیمهای آموزشی استانی خراسان (ورزشکاران غیرنخبه) با استفاده از پرسشنامه SASI (استیو ورزشی استرالیایی جنوبی) تحت آزمون قرار گرفتند. یافته ها مشخص نمود که بین کلیه مهارتهای روانی مورد نظر در این تحقیق تفاوت معنی دار در سطح معنی داری ($p < 0.05$) وجود دارد. نتایج در جهت تأکید بر نقش موثر آمادگی روانی در نخبگی و یا غیر نخبگی ورزشکاران در رسیدن به اوج آمادگی مورد بحث قرار می گیرد.

واژه های کلیدی: مهارتهای روانی^۱ - انگیزش^۲ - تمرکز^۳ - اعتماد به نفس^۴ - سطح انگیزتگی^۵ - تصویر سازی^۶ - هدف پینی^۷

مقدمه

با پیشرفت علم روانشناسی بحث مهارتهای روانی در اجرای عملکرد های ورزشی از اهمیت زیادی برخوردار شده است و در حالیکه قبلاً به اهمیت آماده سازی جسمانی تأکید می گردیده، روانشناسان ورزشی، مربیان و ورزشکاران هر چه بیشتر بر آماده سازی روانی توجه و تأکید می نمایند. (۱) امروزه با استفاده از مهارتهای روانی پیشرفت قابل ملاحظه ای در عملکرد ورزشکاران حرفه ای المپیک و دانشگاهی بوجود آمده است (۲).

1-Psychological skill

2-Motivation

4-Self confidence

6-Imagry

3- Concentration

5-Level psych control

7-Goal setting

بسیاری از روان شناسان ورزشی معتقدند مربیان و ورزشکاران در سالهای اخیر به این نتیجه رسیده اند که به منظور دستیابی به اهدافشان به مهارت‌های روانی بیش از مهارت‌های جسمانی نیاز دارند (می، دبیچ، دید، شریفی، ۱۹۸۵، مورگان و یولک، ۱۹۷۷، الیگو، ۱۹۸۶) بسیاری از تحقیقات نشان دادند افرادی که از مهارت‌های روانی استفاده می کنند بهتر می توانند تمرکز کرده و از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند، کارایی ذهنی آنها افزایش یافته و کمتر ودچار هیجان شده و بالطبع در عملکردشان نیز موفق ترند و همین ورزشکاران دارای قوه تفکر مثبت و قوه تصمیم گیری بهتری نسبت به سایر ورزشکاران می باشند. (گوله و وینبوگ، ۱۹۹۵)

اخیراً روند جدیدی با تأکید بر شناسایی مهارت‌های روانی مربوط به ورزش شکل گرفته است. از مطالعات انجام شده بر روی ورزشکاران نخبه، در حال پیشرفت و غیر نخبه، تعدادی از مهارت‌های روانی قابل اندازه گیری که شامل کنترل اضطراب، تمرکز، اعتماد به نفس، تصویر سازی ذهنی و انگیزش می باشد، شناسایی شده اند (ماهانی، گابریل، پرگینز، ۱۹۸۷). ماهانی (۱۹۸۹) در رابطه با انگیزش ورزشکاران وزنه بردار نخبه و غیر نخبه المپیک تحقیقی انجام داده است که نشان می دهد وزنه برداران نخبه از انگیزه قوی تری نسبت به غیر نخبه ها برخوردار می باشند. مایزبرگیوس، مورای و لیوس (۱۹۹۳) این نتیجه را در تحقیقات بر روی سوارکاران زن نخبه و غیر نخبه در رابطه با میزان کنترل اضطراب و اعتماد به نفس را تأکید نمود. مورفی همکارانش (۱۹۹۲) گزارش دادند که ورزشکاران نخبه از کنترل اضطراب و تمرکز آمادگی ذهنی برتر نسبت به ورزشکاران غیر نخبه برخوردار می باشند. آنان پیش از این (۱۹۸۹) در تحقیقی دریافته بودند ورزشکاران سطح جهانی، تیم ملی و نخبه جوان قوه تشخیص بهتری در انتخاب مهارت‌های روانی دارند.

وایت (۱۹۹۷) تفاوت بین دو گروه والیبالیست در سطح تمرینی مختلف و با استفاده از تکنیک‌های تمرینات مهارت‌های روانی (PST) را بررسی نمود. شرکت کنندگان در این تحقیق ۱۴۸ بازیکن در دو سطح متفاوت از مهارت‌های والیبالی بودند. گروه اول (n=35) از تیم ملی جوانان با میانگین سنی ۱۶/۳ و گروه دوم (n=58) بازیکنان والیبالی شرکت کننده در چهاردهمین اردوی والیبالی با میانگین سنی ۱۳/۵ بودند. هر بازیکن در زمان ده دقیقه به پرسشنامه ای که مهارت‌های تنظیم انگیزش، خود گفتاری مثبت، هدف چینی و تصویر سازی ذهنی را ارزیابی می کرد پاسخ دادند. نتایج نشان داد که بازیکنان تیم ملی جوانان نسبت به گروه دوم از مهارت‌های تصویر سازی ذهنی و هدف چینی بیشتری استفاده می کردند، این نتیجه درباره دو فاکتور دیگر نیز صادق بود.

مایدز، مینی شیل، بورگیوس و آنتونی (۱۹۹۹) تحقیقی را بر روی ۵۴ سوار کار مرد و زن نخبه و

غیر نخبه با دامنه سنی (۱۵ تا ۶۴ سال) که در مسابقات در ساج و پرش از مانع شرکت کرده بودند، با استفاده از پرسشنامه مهارتهای روانی (PS1) انجام داد. نتایج نشان داند ورزشکاران نخبه به طور معنی داری از کنترل اضطراب و تمرکز بالاتری نسبت به غیر نخبه ها برخوردارند اما در رابطه با انگیزش و اعتماد به نفس اختلاف معنی داری مشاهده نمی شود، به نحوی که غیر نخبه ها در آمادگی ذهنی نسبت به نخبه ها برتری داشتند و در نهایت اینکه مردان در کنترل اضطراب و اعتماد به نفس و زنان در انگیزش نسبت به یکدیگر دارای برتری بودند و در بقیه مهارتهای روانی بین زنان و مردان اختلاف معنی داری وجود نداشت. فولهام (۱۹۹۹) مفید بودن برنامه های تمرین مهارت های روانی (هدف چینی و تصویر سازی ذهنی) را بر روی ورزشکاران دبیرستان بررسی نمودند. بدین منظور ۱۱ شرکت کننده از تیم والیبال دختران دبیرستانی به دو گروه کنترل و تجربی تقسیم شدند. گروه تجربی مهارتهای روانی را تمرین کرده و گروه کنترل هیچ تمرینی در رابطه با مهارتهای روانی انجام نداد. نتایج تحقیق مبین این بود که انجام تصویر سازی ذهنی و هدف چینی بر روی اثر بخشی کار مربیان، اعتماد به نفس شرکت کنندگان و نگرش آنها اثر مهم معنی داری دارد.

تیس، کائیا، هادلستون و شارون (۱۹۹۹) تعداد ۱۴۷ شناگر (۱۰۵ شناگر سرعتی و ۴۲ شناگر استقامتی) را با استفاده از یک پرسشنامه محقق ساخته در رابطه با مقایسه مهارتهای روانی (هدف چینی، خودگفتاری مثبت و موزیک برای روان افزایی) مورد مطالعه قرار دادند. نتایج این تحقیق نشان دهنده این نکته بود که اختلاف معنی داری بین شناگران سرعتی و استقامتی در استفاده از مهارتهای روانی دیده نمی شود و هر دو گروه به میزان کافی از این مهارتها استفاده می کنند. در پایان بر این نکته تأکید می نمایند که مربیان باید ورزشکاران را تشویق کنند تا جهت افزایش عملکرد ورزشی خود از مهارتهای روانی استفاده کنند.

نتایج تحقیق فوق مبین تأثیر وسیع عوامل روانی بر عملکرد ورزشکاران دوره و مشارکت وسیع این عوامل را در رساندن ورزشکار به اوج عملکرد روشن می نماید. یکی از مضرات رایجی که در رابطه با مهارتهای روانی وجود دارد این است که آنها به سرعت آموخته شده و در طی چند جلسه بازخورد مثبتی برای آنها مهیا خواهد شد، در صورتی که تمرین این مهارتها به زمان و تمرین مناسب نیاز دارد (فولهام، ۱۹۹۹). هر چند محتوای برنامه های آمادگی روانی در رشته های مختلف ورزشی و بین روان شناسان ورزش متفاوت است لیکن بر اساس اظهارات ویلی (۱۹۸۸) تمامی برنامه های آمادگی روانی دارای موضوعات مشترکی بوده که از آن جمله می توان به مهارتهای کنترل توجه (تمرکز)، انگیزش، توسعه اعتماد به نفس، تصویر سازی ذهنی، هدف چینی، مهارتهای خود آگاهی و عزت نفس اشاره نمود.

گولر و وینبرگ (۱۹۹۵) در این زمینه معتقدند تعدادی از اجزای مهارت‌های روانی که برای مربیان و ورزشکاران مفید است عبارت است از: تمرکز، اعتماد به نفس، تنظیم سطح انرژی روانی، کنترل انگیزش، تصویر سازی ذهنی، هدف چینی و خود صحبتی. این تحقیق با توجه به نتایج تحقیقات فوق الذکر و نظریات رایج و لزوم آشنایی و استفاده بیشتر مربیان و دست اندرکاران از مهارت‌های روانی در ورزش والیبالی طراحی شده است. رشد ورزش والیبالی نیز همچون دیگر رشته‌های ورزشی مرهون اطلاعات کاربردی وسیع مربیان و دست اندرکاران رشته والیبالی از آمادگی روانی بازیکنان و آشنایی با شیوه‌های عملی بکارگیری ارتقاء مهارت‌های روانی در کنار سایر مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی می‌باشد. مقایسه سطح مهارت‌های روانی ورزشکاران نخبه و مقایسه آن با ورزشکاران غیر نخبه می‌تواند نقش موثری در روشن شدن نقاط ضعف موجود در آمادگی روانی آنان داشته باشد و با لحاظ نمودن در برنامه ریزی‌های آینده مربیان و ورزشکاران، آنها در دستیابی به اوج عملکرد ورزش یاری می‌کند.

روش تحقیق

این تحقیق از نوع علی-مقایسه‌ای پس رویدادی است و سعی می‌شود حاصل آزمایش یا رخدادی که به صورت طبیعی رخ داده و قابل دستکاری نمی‌باشد با علل وابسته به آن مربوط گردد. طرحی که در این تحقیق از آن استفاده می‌شود طرح مقایسه گروه‌های متشکل (ایستا) می‌باشد. در این نوع طرح، محقق بر آن است تا گروه والیبالیست‌های نخبه را با گروه غیر نخبه در زمینه مهارت‌های روانی و با استفاده از انجام یک پس آزمون مقایسه نماید.

الف) جامعه آماری

جامعه آماری تحقیق حاضر در مورد تحقیق حاضر در مورد والیبالیست‌های نخبه عبارتند از: اعضای تیم ملی والیبالی جوانان آسیا در تهران در سال ۱۳۷۹ می‌شدند و نیز کلیه والیبالیست‌های شرکت کننده در مسابقات والیبالی جوانان لیگ برتر کشور در سال ۱۳۷۹.

در رابطه با گروه والیبالیست‌های غیر نخبه، جامعه آماری شامل کلیه والیبالیست‌های شرکت کننده در مسابقات والیبالی آموزشگاه‌های استان خراسان در مقطع متوسطه در سال تحصیلی ۷۹-۷۸ بوده است.

ب) متغیرهای تحقیق

روش نمونه‌گیری به صورت تصادفی بوده (بجز ۱۲ نفر اعضای تیم ملی جوانان) که حجم آزمودنی‌ها برای هر گروه ۵۰ نفر می‌باشد (۵۰ نفر نخبه و ۵۰ نفر غیر نخبه)

ج) ابزار اندازه‌گیری

در این تحقیق از دو نوع پرسشنامه استفاده شده:

پرسشنامه مشخصات فردی برای اندازه گیری متغیرهای مستقل که حاوی خصوصیات فردی آزمودنیها (وزن - قد - سن - سابقه تمرینی) می باشد.

پرسشنامه ارزیابی مهارتهای روانی (SASI) که توسط دو روانشناس استرالیایی به نامهای گرهام وینتر و کتی مارتین در انستیتوی ورزش استرالیای جنوبی طراحی گردیده و جهت اندازه گیری متغیرهای وابسته مورد استفاده قرار گرفته است. پرسشنامه دارای ۶۰ سوال بوده که ۶ مهارت روانی: انگیزش، تمرکز، اعتماد به نفس، تنظیم سطح انرژی روانی، تصویر سازی ذهنی و هدف چینی را اندازه گیری می کند. امتیاز دهی بر اساس مقیاس ۵ امتیازی لیکرت می باشد. قابل ذکر است اعتبار و پایایی این پرسشنامه در سالهای ۱۳۷۵ و ۱۳۸۰ به ترتیب توسط جوادی پور و تقیان مورد سنجش قرار گرفته و ثبات درونی این پرسشنامه طبق توزیع نهایی، مجدداً با استفاده از یک نمونه ۳۰ نفری از والیبالیست های غیر نخبه توسط محقق حدود ۰/۸۹ به دست آمده است.

د) روش تجزیه و تحلیل آماری

اطلاعات خام به دست آمده در این تحقیق با استفاده از آمار توصیفی برای محاسبه شاخصهای آماری مرکزی و پراکنندگی و آمار استنباطی برای مقایسه میانگین های دو گروه والیبالیست های نخبه و غیر نخبه در مورد مهارتهای روانی مورد نظر با آزمون T گروه های مستقل، سطح اطمینان آزمون ۹۵٪ و میزان معناداری ۵٪ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است.

ه) روش کار

با هماهنگی مسئولین فدراسیون والیبال و سرپرستی تیم ملی والیبال جوانان، کارشناسی تربیت بدنی اداره کل آموزش و پرورش استان خراسان و همچنین ارتباط با مربیان، اطلاعات لازم درباره افراد تیم و جایگاه آنها در تیمها بدست آمده سپس پرسشنامه ها ۲۴ تا ۴۸ ساعت قبل از انجام مسابقه جهت تکمیل به آزمودنی ها داده می شد. قبل از ارائه پرسشنامه در خصوص چگونگی تکمیل آنها توضیحات لازم و کافی در اختیار آزمودنی ها قرار می گرفت. آنگاه پرسش نامه ها به صورت گروهی جمع آوری می شد.

یافته های تحقیق

- ۱- میانگینهای مهارت انگیزش دو گروه نخبه و غیر نخبه در جدول شماره ۱ نشان داده شده است با توجه به جدول مشخص می گردد میزان انگیزش والیبالیست های نخبه به طور معنی داری ($T=4/228$ و $P<0/000$) بیش از والیبالیست های غیر نخبه می باشد.

جدول شماره ۱: آزمون t مستقل برای آزمایش اختلاف بین میانگین مهارت انگیزش والیابلیست های نخبه و غیر نخبه

95% Confidence Interval of the Mean		Std Error Difference	Mean Difference	Sig (2-tailed)	Df	T	
Upper	Lower						
۵/۹۹۵۲	۲/۱۶۴۸	۰/۹۶۵۱	۴/۰۸۰۰	۰/۰۰۰	۹۸	۴/۲۲۸	با فرض برابری واریانس
۵/۹۹۷۹	۲/۱۶۲۱	۰/۹۶۵۱	۴/۰۸۰۰	۰/۰۰۰	۸۷/۸۶۹	۴/۲۲۸	بدون فرض برابری واریانس

۲- جدول شماره ۲ مقایسه میانگین های مهارت تمرکز در دو گروه نخبه و غیر نخبه را نشان می دهد ، نتایج این جدول مشخص می کند میزان تمرکز والیابلیست های نخبه به طور معنی داری ($T=۵/۶۵۶$, $P < ۰/۰۰۰$) بیش از والیابلیست های غیر نخبه است.

جدول شماره ۲: آزمون t مستقل برای آزمایش اختلاف بین میانگین مهارت تمرکز والیابلیست های نخبه و غیر نخبه

95% Confidence Interval of the Mean		Std Error Difference	Mean Difference	Sig (2-tailed)	Df	T	
Upper	Lower						
۹/۴۵۶۱	۴/۵۴۳۹	۱/۲۳۷۷	۷/۰۰۰۰	۰/۰۰۰	۹۸	۵/۶۵۶	با فرض برابری واریانس
۹/۴۵۶۷	۴/۵۴۳۳	۱/۲۳۷۷	۷/۰۰۰۰	۰/۰۰۰	۹۶/۳۱۸	۵/۶۵۶	بدون فرض برابری واریانس

۳- در جدول شماره ۳ مقایسه میانگینهای اعتماد به نفس والیابلیست های نخبه و غیر نخبه نشان داده شده است. با توجه به این نتایج مشخص می شود میزان اعتماد به نفس والیابلیست های نخبه به طور معناداری ($P < ۰/۰۰۰$) ، $T=۳/۸۲۸$) بیش از والیابلیست های غیر نخبه است.

جدول شماره ۳: آزمون t مستقل برای آزمایش اختلاف بین میانگین مهارت اعتماد به نفس والیابلیست های نخبه

غیر نخبه

95% Confidence Interval of the Mean		Std Error Difference	Mean Difference	Sig (2-tailed)	Df	T	
Upper	Lower						
۴/۷۶۷۸	۱/۵۱۲۲	۰/۸۲۰۳	۳/۱۴۰۰	۰/۰۰۰	۹۸	۳/۸۲۸	با فرض برابری واریانس
۴/۷۶۹۳	۱/۵۱۰۷	۰/۸۲۰۳	۳/۱۴۰۰	۰/۰۰۰	۹۱/۱۵۲	۳/۸۲۸	بدون فرض برابری واریانس

۴- میزان سطح تنظیم انرژی روانی والیبالیست های نخبه و غیر نخبه در جدول شماره ۴ با یکدیگر مقایسه شده است، طبق نتایج این جدول مشخص می شود والیبالیست های نخبه به طور معنی داری ($P < 0/012$)، $T=2/574$ دارای سطح انرژی روانی بیشتری نسبت به غیر نخبه ها می باشند.

جدول شماره ۴: آزمون t مستقل برای آزمایش اختلاف بین میانگین مهارت تنظیم سطح انرژی روانی والیبالیست های نخبه و غیر نخبه

95% Confidence Interval of the Mean		Std Error Difference	Mean Difference	Sig (2-tailed)	Df	T	
Upper	Lower						
۴/۷۶۷۸	۱/۵۱۲۲	۰/۸۲۰۳	۳/۱۴۰۰	۰/۰۰۰	۹۸	۳/۸۲۸	با فرض برابری واریانس
۴/۷۶۹۳	۱/۵۱۰۷	۰/۸۲۰۳	۳/۱۴۰۰	۰/۰۰۰	۹۱/۱۵۲	۳/۸۲۸	بدون فرض برابری واریانس

۵- در جدول شماره ۵ میزان مهارت تصویرسازی ذهنی والیبالیست های نخبه و غیر نخبه با یکدیگر مقایسه شده است. میزان تصویر سازی ذهنی والیبالیست های نخبه به طور معنی داری ($T=5/608, P < 0/000$) بیش از والیبالیست های غیر نخبه است.

جدول شماره ۵: آزمون t مستقل برای آزمایش اختلاف بین میانگین مهارت تصویر سازی ذهنی والیبالیست های نخبه و غیر نخبه

95% Confidence Interval of the Mean		Std Error Difference	Mean Difference	Sig (2-tailed)	Df	T	
Upper	Lower						
۹/۸۸۳۴	۴/۷۱۶۶	۱/۳۰۱۸	۷/۳۰۰۰	۰/۰۰۰	۹۸	۵/۶۰۸	با فرض برابری واریانس
۹/۸۸۸۰	۴/۷۱۲۰	۱/۳۰۱۸	۷/۳۰۰۰	۰/۰۰۰	۸۵/۷۲۲	۵/۶۰۸	بدون فرض برابری واریانس

۶- میزان مهارت هدف چینی والیبالیست های نخبه و غیر نخبه در جدول شماره ۶ با یکدیگر مقایسه شده است. این نتایج نشان می دهد میزان هدف چینی والیبالیست های نخبه به طور معنی داری ($T=6/292, P < 0/000$) بیش از والیبالیست های غیر نخبه است.

جدول شماره ۶: آزمون t مستقل برای آزمایش اختلاف بین میانگین مهارت هدف چینی و الیبالیست‌های نخبه و

غیر نخبه

95% Confidence Interval of the Mean		Std Error Difference	Mean Difference	Sig (2-tailed)	Df	T	
Upper	Lower						
۱۰/۳۹۱۰	۵/۴۰۸۹	۱/۲۵۵۳	۷/۹۰۰۰	۰/۰۰۰	۹۸	۶/۲۹۳	با فرض برابری واریانس
۱۰/۳۵۳۸	۵/۴۰۶۱	۱/۲۵۵۳	۷/۹۰۰۰	۰/۰۰۰	۸۹/۹۷۶	۶/۲۹۳	بدون فرض برابری واریانس

بحث و نتیجه گیری

تجزیه و تحلیل آماری نتایج حاصل از تحقیق نشان داد که مهارت‌های روانی بازیکنان نخبه به طور معنی داری نسبت به بازیکنان غیر نخبه از میزان بالاتری برخوردار بود. دلایل برتری بازیکنان نخبه نسبت به غیر نخبه به برتری آنان به عوامل روانی ارتباط دارد که برخی از آنها به مقایسه بین این دو گروه بازیکنان مربوط است. این قبیل بازیکنان با تمرکز بهتر، اعتماد به نفس بالاتر و کارایی ذهنی بیشتر کمتر دچار هیجان شده و لذا در عملکرد فرد موفق تر می باشند. این نتیجه با تحقیقات گولر و وینبرگ (۱۹۹۵)، ماهانی، گابریل و پرکینز (۱۹۸۷) منطبق است.

چنانچه هر یک از عوامل روانی فوق را مورد بحث و بررسی قرار دهیم به نتیجه گیری مورد اشاره خواهیم رسید از جمله نتایج این تحقیق در رابطه با میزان انگیزش و الیبالیست‌های نخبه و غیر نخبه برتری معنادار نخبگان را نشان داده است، این نتایج با نتایج بدست آمده از تحقیقات ماهانی (۱۹۸۹)، آدامز (۱۹۹۳)، مایرز، میخاییل، لیولن و آرنولد (۱۹۹۶)، وایت (۱۹۹۷) هماهنگ است اما با نتایج کاکس و لی یو (۱۹۹۳)، مایرز، میخاییل، بورگیوس و آنتونی (۱۹۹۹) مغایر است. محققان اخیر تفاوت معنا دار بین میزان انگیزش ورزشکاران نخبه و غیر نخبه بدست نیاوردند. دلایلی را که می توان را در این تحقیق در رابطه با وجود تفاوت در میزان انگیزش و الیبالیست‌های نخبه نسبت به غیر نخبه بر شمرد شاید حضور مربیان مجرب، یادگیری اصول اولیه و الیبالیست‌ها، امکانات گسترده تر و تصاحب پیراهن تیم ملی برای الیبالیست‌های نخبه باشد.

میزان مهارت تمرکز و الیبالیست‌های نخبه نسبت به غیر نخبه از برتری بیشتری برخوردار بود. گولا، ویس و وینبرگ (۱۹۸۱)، شارما و بوچیراما (۱۹۸۶)، مورفی و همکاران (۱۹۸۷)، مایرز، میخاییل، لیولن و آرنولد (۱۹۹۶) و مایرز، میخاییل، لورگیوس و آنتونی (۱۹۹۹) نتایج یکسانی را با توجه به تحقیق حاضر بدست آوردند. اما اشمیت و آدامز (۱۹۹۳) کاکس و لی یو (۱۹۹۳) در این عامل به نتایج مشابهی دست

نیافتند. تمرین زیاد، چشم پوشی از مسائل کم اهمیت و استفاده از تصویر سازی از جمله عواملی است که بر میزان تمرکز اثر بخش است که شاید از دلایل برتری والیبالیست های نخبه در این تحقیق باشد.

در رابطه با میزان اعتماد به نفس بین والیبالیست های نخبه و غیر نخبه، نتایج این تحقیق تفاوت معنا دار حاکی از برتری والیبالیست های نخبه را نشان داد. این نتیجه با تحقیقات داخلی از جمله شفیع زاده (۱۳۷۹) و تقیان (۱۳۸۰) و همچنین تحقیقات خارجی، وینگ (۱۹۹۰)، مایرز، برگیوس، مورای و لیون (۱۹۹۳)، کاکس و لیو (۱۹۹۳)، اشمیت و آدامز (۱۹۹۳)، مایرز، میخاییل، لیون و آرنولد (۱۹۹۹) مطابقت دارد.

مایرز، میخاییل، بورگیوس و آنتونی (۱۹۹۹) به چنین نتیجه ای در رابطه با این عامل دست نیافتند. دلایل این برتری را می توان در برخی نظریات درباره ویژگیهای شخصیتی و روانی افراد قابل توجه باشد.

مهارت تنظیم سطح انرژی روانی والیبالیست های نخبه نسبت به غیر نخبه در این تحقیق به طور معنی داری برتر بود. مطالعات تقیان (۱۳۸۰) در داخل و مورفی و همکاران (۱۹۸۷)، مایرز، برگیوس، مورای و لیون (۱۹۹۳)، کاکس و لیو (۱۹۹۳)، مایرز، میخاییل، لیون و آرنولد (۱۹۹۶) و مایرز، میخاییل، بورگیوس و آنتونی (۱۹۹۹) همزمان است. عوامل موثر بر این مهارت نقش مربی در تنظیم برنامه های آماده سازی روانی و هدایت ورزشکاران در بدست آوردن تنظیم سطح انرژی روانی و خود آگاهی به عنوان اولین قدم به سوی تنظیم سطح انرژی روانی است.

مهارت تصویر سازی ذهنی والیبالیست های نخبه این تحقیق نسبت به افراد غیر نخبه از برتری معنی داری برخوردار بود. روهال (۱۹۹۲)، دی فرانچسکو و بورک (۱۹۹۷)، وایت (۱۹۹۷) نتایج مشابهی را با نتایج تحقیق حاضر در این مهارت گزارش دادند. مهارت تصویر سازی ذهنی تحت تأثیر تمرینهای آرمیدگی، احساس حرکات قرار داشته که توسط مربیان کار آزموده و دارای سطح اطلاعات کافی به کار می رود.

والیبالیست های نخبه این تحقیق دارای میزان مهارت هدف چینی بالاتری نسبت به والیبالیست های غیر نخبه بودند. این نتایج با تحقیقات تقیان (۱۳۸۰)، دی فرانچسکو و بورک (۱۹۹۷)، وایت (۱۹۹۷) هماهنگ است. گولر (۱۹۹۳) معتقد است ورزشکارانی در هدف چینی موفق هستند که بتوانند: اهداف ویژه، مشکلات اهداف واقعی، اهداف کوتاه مدت و بلند مدت، اهداف اجرایی، اهداف تلاش انگیز و نسبتاً مشکل و اهداف فردی را برای خود تبیین کرده و در این راستا پیشرفت و ارزشیابی اهداف خود را مد نظر داشته باشند.

با توجه به نتایج فوق به نظر می رسد انتخاب اعضای برتر تیمهای ورزشی در سطوح ملی و قهرمانی باید با توجه به ملاکهای فنی و آمادگی جسمانی و مهارتی و همچنین آزمونهای مهارتهای روانی انجام شود. از طرفی با توجه اکتساب مهارتهای روانی در طول دوران بازی از سطوح آموزشگاهی تا باشگاهی همراه کردن آموزش مهارتهای روانی در نتیجه گیری بهتر عملکرد فردی و تیمی اثرات تأیید کننده خواهد داشت. بدیهی است تحقیقات مشابهی می تواند مقایسه ای از لحاظ جنس، سابقه یا دیگر عوامل روانی که در این تحقیق مورد

استفاده قرار نگرفت ، انجام گردیده یا سطح مهارت‌های روانی ورزشکاران نخبه ایرانی با خارجی مورد مقایسه قرار گیرد.

منابع

- ۱- اصلانخانی. محمد علی، شهیدی. شهریار ، بررسی و مقایسه منتخبی از ویژگی‌های روان شناختی دانشجویان دختر و پسر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه‌های زیر پوشش وزارت فرهنگ و آموزش عالی مستقر در تهران ، مجله حرکت ، شماره ۳، سال اول ، زمستان سال ۱۳۷۸.
- ۲- تقیان. فرزانه، مقایسه برخی از مهارت‌های روانی بازیکنان والیبال دخترنخبه و غیر نخبه، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشکده تربیت بدنی ، دانشگاه تربیت معلم تهران ، ۱۳۸۰.
- ۳- شفیع زاده . محسن، مقایسه اعتماد به نفس در بین ورزشکاران رشته های مشت زنی ، کشتی و وزنه برداری و همبستگی آن با نخبگی و سابقه تمرینی، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشکده تربیت بدنی ، دانشگاه تربیت معلم تهران ، ۱۳۷۹.
- 4- Cox,R.Liu , z & Qlu ,Y.(1996) . Psychological Skills of elite Chinese athlete ,Int. J. Sport Psychologist ,27 ,123-132 .
- 5- Defrance ,C .& Burke ,K .L. (1997) .Performance enhancement ,International of sport psychology ,28 ,185-195 .
- 6- Fulgham,A. . (1999) .Implementig a Psychological skills training Program in high school volleyball athletes, Department of Psychology sweet briar college.]
- 7- Gould. D.(1993). Goal setting for speak performance, Applied sport psychology ,2,158-169.
- 8- Gould. D and Weinberg . R. (1995). Foundation of sport exercise psychology , Human kinetiecs , P .247-249.
- 9- Mahoney, M.J.(1989).The Psychological Skills Invrntory for sport (R-5).5Th edition, Goleta, CA: Health Science System.
- 10- Mahoney, M.J, Gabriel, T.J. &Perkins, T.S. (1987). Psychological Skills and exceptional athletic performance The sport psychologist, 1,181-199.
- 11- May, J. R .,Veach, T.L., Reed, MW .& Griffey, MS.(1995). A psychological study of health, injury and performancen in athletes on the US alphinr skiteam, Physician and sport medicine, 13, 111-115.

- 12- Meyers, M.C., Bourgeois, A.E, Murry, N.& Leunes , A.(1993).Comparison of psychological characteristics and skills of elite and sub-elite equestrian athletes, *Medicine and science in sport and Exercise*, 25, 152.
- 13- Meyers, Michael C.; Bourgeois, Anathomy E. (1999). Mood and psychological skills of Elite and sub – Elite Equestrin Athletes, *journal of sport Behavior*, Vol 22 Issue 3, 11P, 3 charts.
- 14- Meyers, Michael C.; Leunes, Arnold. (1996). Psychological skills assessment and athletic performance in collegiate rodeo athletes, *Journal of sport Behavior*, Vol 19 Issue 2, P132, 15P, 3 charts.
- 15- Morgan, W.P.& Pollock, M.L.(1977).Psychologic characterization of the elite distance runner. *Annals of the new york Academy of Sciences*, 301, 382-403.
- 16- Murphy, SM., Fleck, S.J., Dulley, G. & callister, R.(1990). Psychological and performance concomitants of increased volume training in elite athletes, *Journal of Applied Sport psychology*, 2, 34-40.
- 17- Smith, D. E. Adams, L. B. (1993). A Comparative analysis of cognitive difference among female and nonelite high school physical education class non athletes, *montral, Canada*.
- 18- Vealey, R.S (1988). Future directions in psychological skills training, *the sport psychologist*, 2, 318-338.