

مقایسهٔ برخی مهارت‌های روانی تکواندوکاران زن برتر و غیربرتر

❖ اکرم جعفری؛ دانشجوی دکتری تربیت‌بدنی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، باشگاه پژوهشگران جوان*

❖❖ محمد رضا مرادی؛ دانشجوی دکتری تربیت‌بدنی دانشگاه تهران،

❖❖❖ پروین رفیعی‌نیا؛ دانشجوی دکتری روان‌شناسی دانشگاه تربیت مدرس

۱۱۳

تاریخ دریافت: ۸۵/۲/۱۸
تاریخ تصویب: ۸۵/۱۰/۱۲

چکیده:

هدف از پژوهش حاضر عبارت است از مقایسهٔ برخی مهارت‌های روانی تکواندوکاران زن برتر و غیربرتر. جامعهٔ آماری این تحقیق را تمامی دختران تکواندوکار شرکت‌کننده در مسابقات انتخابی تیم شهر تهران در سال ۱۳۸۴ تشکیل می‌دهد که جمعاً ۱۵۲ نفر بودند. از میان نفرات اول تا سوم وزنه‌های هشت‌گانه، ۱۵ نفر به صورت هدفمند تکواندوکار برتر و ۱۵ نفر به صورت تصادفی ساده از میان تکواندوکارانی که به مقامی دست نیافته بودند افراد غیربرتر انتخاب شدند. به منظور جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامهٔ ارزیابی مهارت‌های روانی انستیتیوی ورزش استرالیای جنوبی (SASI) استفاده شد. نتایج بیانگر پایین‌تر بودن مهارت انگیزش ($p < .05$) و بالاتر بودن مهارت‌های تمرکز و تصویرسازی ذهنی ($p < .05$) در افراد برتر است. در دیگر مهارت‌های روانی بین افراد برتر و غیربرتر تفاوت معناداری مشاهده نشد ($p > .05$). با توجه به این یافته‌ها می‌توان گفت تمرکز و تصویرسازی در موفقیت تکواندوکاران اهمیت بیشتری دارند و شایسته است در برنامه‌ریزی و آماده‌سازی تکواندوکاران در رقابتها مورد توجه بیشتر مربیان و روان‌شناسان ورزشی قرار گیرند.

واژگان کلیدی: انگیزش، تمرکز، اعتماد به نفس، کنترل سطح انرژی روانی، تصویرسازی ذهنی، هدف‌گزینی، تکواندوکار برتر و غیربرتر.

* E-mail: Jafari202002@yahoo.com

مقدمه

نظر می‌رسد تفاوت عملکرد قهرمانان بیش از هر زمانی به آمادگی روانی آنها مربوط باشد (۳). با پیشرفت علم روان‌شناسی، بحث مهارت‌های روانی در اجرای مهارت‌های ورزشی از اهمیت بسزایی برخوردار شده است. قبلاً به اهمیت آماده‌سازی جسمانی تأکید می‌شد، در حالی که امروزه روان‌شناسان ورزشی، مربیان، و ورزشکاران هرچه بیشتر بر آماده‌سازی روانی توجه و تأکید

یکی از ابعاد مهم و شاید مهم‌ترین بعد علمی ورزش، مبحث روان‌شناسی است. به طور کلی اجرای بهینهٔ 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 فاصلهٔ بین قهرمانان به چند هزارم ثانیه و چند میلی‌متر کاهش پیدا کرده است، به

دخیل در ورزشها لذت درونی از تمرین جسمانی است و ورزشکاران در مقایسه با غیرورزشکاران انگیزه پیشرفت بالاتری دارند (۲۳). البته تبیین ارتباط بین برانگیختگی و عملکرد ورزشی غالباً، بر اساس فرضیه U معکوس یرکس و دادسون و نظریه برانگیختگی بهینه است (۲۰).

تمرکز فعالیتی شناختی است برای نگهداری کانون توجه ذهنی و بدنی در اجرای تکلیف حرکتی؛ همچنین آن را توانایی ورزشکار در توجه به مرتبطترین محرک (مانند حرکت بازیکن مقابل) تعریف کرده‌اند (۱۸). تمرکز یکی از مهارتهای اساسی و لازم در عملکرد بهینه ورزشی است. تمرکز در حقیقت، توجه باریک شده یا تثبیت توجه بر محرک مورد نظر و قدرت حفظ آن است. به عبارت دیگر، تمرکز عبارت است از توان نگهداری توجه بر محرک انتخاب شده در زمان معین و معمولاً آن را ظرفیت توجه می‌نامند (۲۶).

نتایج بررسی کر و کاکس (۱۹۹۱) بیانگر آن است که سبکهای توجه بازیکنان موفق از سبکهای بازیکنان ضعیف تر متفاوت است. بازیکنان موفق محیطشان را کمتر «شلوغ» تصور می‌کنند و به نظر می‌رسد در محدود کردن توجه بهتر عمل می‌کنند. بازیکنان موفق راهبردهای آمادگی روان شناسی را قبل و طی بازی بسیار گسترده تر از بازیکنان دیگر به کار می‌گیرند و در هنگام فعالیت ورزشی بیشتر به راهبردهای شناختی به شکل تمرکز و برنامه‌ریزی توجه دارند تا به راهبردهای تعدیل برانگیختگی (۲۰). اعتماد به نفس درجه‌ای از اطمینان به توانایی خود در لحظه‌ای خاص برای اجرای عمل است. اعتماد به نفس به قابلیتها، مهارتهای فرد و شیوه اجرای تکلیف بستگی دارد (۷). یکی از مطالعات نشان می‌دهد ورزشکارانی که نمره بالایی در نگرانی از اشتباهات

می‌کنند (۱۷). همچنین استفاده از مهارتهای روانی، پیشرفت قابل ملاحظه‌ای در عملکرد ورزشکاران حرفه‌ای، المپیک، و سطوح دانشگاهی به وجود آورده است (۲۶).

به عقیده هکر (۲۰۰۰) اغلب، کمبودهای روانی است که ورزشکاران نخبه را از اجرای بهینه در تمرین و مسابقات بازمی‌دارد، نه اشتباهات و کمبودهای فیزیکی (۱۶). به نظر لئون (۲۰۰۲) بیشترین عامل در موفقیت یا عدم موفقیت ورزشکاران نخبه و غیرنخبه به عوامل روانی آنها مربوط است (۲۱).

جانگ (۲۰۰۰) در تحقیقی درباره فوتبالیستهای حرفه‌ای نشان داد هم داشتن عملکرد جسمانی عالی و هم داشتن مهارتهای روانی در سطح بالا برای عملکرد مناسب لازم است. به نظر وی ورزشکارانی که سطوح عملکرد متفاوتی دارند احتمالاً سطوح مهارتهای روانی متفاوتی نیز دارند. تعیین عوامل روانی مؤثر بر عملکرد فوتبالیستها اطلاعات مفیدی را برای آماده‌سازی ورزشکاران در رقابتها فراهم می‌آورد (۱۹). وینتر (۱۹۹۳) به منظور مقایسه مهارتهای روانی ورزشکاران پرسشنامه‌ای طراحی کرد که شامل ۶ مهارت روانی انگیزش، تمرکز، اعتماد به نفس، کنترل حالت‌های روانی، تصویرسازی ذهنی، و هدف‌گزینی است (۳۰).

انگیزش به مجموعه‌ای از عوامل شخصیتی و متغیرهای اجتماعی گفته می‌شود و زمانی که وظیفه‌ای برعهده فرد گذاشته می‌شود و نیز هنگامی که در جریان شرکت در مسابقه یا تلاش برای کسب برتری، با دیگران مقایسه و ارزشیابی می‌شود، موجبات شرکت فرد را در آن فعالیت فراهم می‌سازد (۲۴).

ریس و همکاران (۲۰۰۱) معتقدند مهم‌ترین عامل

که آنها را قادر سازد علایم اضطراب را برای عملکرد، مفیدتر تفسیر کنند و اعتماد به نفس بیشتری داشته باشند. در بررسی دیگر معلوم شد شناگران نخبه از تصویرسازی ذهنی در تسهیل عملکرد استفاده می‌کنند. در مطالعه‌ای دیگر معلوم شد گلف‌بازها تصویرسازی ذهنی را برای کاهش هیجانات و شناختهای منفی به کار می‌برند که به بهبود عملکرد می‌انجامد (۱۳).

کنترل سطح انرژی روانی به مفهوم کنترل افکار، احساسها و در واقع آگاهی یافتن بر بخشی از فعالیتهای ذهنی و درونی در جریان رویدادی مهم است (۱۲). برای انجام هر چه بهتر مهارت، لازم است ورزشکاران، محدوده بهینه انرژی روانی خود را پیدا کنند. محدوده بهینه و مطلوب انرژی روانی در ورزشهای مختلف متفاوت است. در برخی ورزشها نظیر وزنه‌برداری، قایقرانی، و دو و میدانی ورزشکاران به آمادگی جسمانی مناسب و انرژی روانی بالایی نیاز دارند. این ورزشها جزء مهارتهای ساده و درشت‌اند، در نتیجه سطح بهینه و مطلوب انرژی روانی در آنها بیشتر است. در مقابل، در ورزشهایی مثل تیراندازی، گلف، و بولینگ که جزو مهارتهای پیچیده و ظریف‌اند، تنش و فشار روانی زیاد ممکن است بر عملکرد ورزشی اثر منفی داشته باشد. این ورزشها به کنترل عضلانی دقیق و بنابراین احساس آرامش، خودکنترلی و آسودگی نیاز دارند (۳۰).

اصطلاحاتی و شهیدی (۱۳۷۵) در مقایسه ویژگیهای روان‌شناختی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار دریافتند شرکت در فعالیتهای بدنی و ورزش با رشد مهارتهای روانی مورد مطالعه رابطه مثبت دارد. در همه مهارتهای روانی موجود در این تحقیق، اختلاف معنی‌داری بین گروه ورزشکار و

به دست آورده‌اند، اضطراب و تفکر منفی بیشتری قبل از رقابت، اعتماد به نفس پایین‌تر در ورزش، مشکل بیشتر در تمرکز و همچنین واکنشهای منفی به اشتباهات دارند. از طرفی ورزشکارانی که در رقابتها بیشتر شکست را تجربه کرده بودند، اعتماد به نفس پایین‌تری در زمینه‌های ورزشی نشان دادند (۲۲). همچنین ورزشکاران موفق در مسابقات اعتماد به نفس بیشتری دارند و همین امر هم به موفقیت آنها کمک می‌کند (۱۵).

هدف‌گزینی به مفهوم داشتن برنامه‌ای منظم و طبقه‌بندی شده از نظر ترتیب اهداف و تلاش در راه رسیدن به آنهاست. این مهارت به ورزشکار و مربی کمک می‌کند تا هدف و راه موفقیت‌آمیز رسیدن به هدف را بشناسد. از سوی دیگر، هدف‌گزینی، ارزیابی کیفیت و میزان پیشرفت را امکان‌پذیر می‌سازد (۲۵). رابرتز و همکاران (۱۹۹۸) نشان دادند ورزشکارانی که از این مهارت استفاده می‌کنند از اضطراب کمتر، تمرکز بهتر، اعتماد به نفس بیشتر و عملکرد مطلوب‌تری برخوردارند. بهترین عملکرد، زمانی حاصل می‌شود که ورزشکار برای خود، هدف تعیین کند و چگونگی دستیابی به آن را در هر جلسه تمرین و در هر مسابقه ارزیابی نماید (۲۵).

تصویرسازی ذهنی عبارت است از تجسم یک موقعیت. این روش به شیوه‌های گوناگون در بهبود بخشیدن اجرا به کاررفته است. این شیوه در تمرین ذهنی مهارتها یا مرور عملکردهای برجسته و شاخص قبلی به کار می‌رود. با یادآوری حس حرکتی مرتبط با عملکرد متعالی، ورزشکار به تکرار آن حرکت و بهبود آن امیدوار می‌گردد (۷). فلیچر (۲۰۰۱) در تحقیق خود دریافت ورزشکاران غیربرتر روشهای آرامش‌دهی را به کار می‌برند تا شدت اضطراب خود را به حد مناسب و قابل کنترل پایین آورند، به طوری

بازیکنان نخبه رشته‌های مختلف، تفاوت معنی‌داری وجود ندارد (۳).

مطالعات زیادی درباره مهارت‌های روانی ورزشکاران در رشته‌های مختلف ورزشی انجام شده است، ولی این تحقیقات در زمینه ورزش‌های رزمی بسیار اندک است. ویزر و همکاران (۱۹۹۵) به این نتیجه دست یافتند که ورزش‌های رزمی به واسطه به کارگیری فعالیت‌های بدنی، تجربه گروهی، آموزش آرامش‌دهی، تمرکز، جرأت، جهت‌مندی، و صداقت در ارتباط خودپنداره افراد را افزایش می‌دهند (۲۹).

بل و چانگ (۲۰۰۲) آثار تمرینات تکواندو را بر خودپنداره زنان مطالعه کردند و در خودپنداره کلی و زیرمقیاس‌های آن - یعنی هویت جسمانی و اجتماعی، و رضایت - تفاوت‌های معناداری یافتند. بل و چانگ آثار آموزش تکواندو را بر شخصیت بررسی کردند. آنان پی بردند ورزش تکواندو علاوه بر تمرین جسمانی به تمرکز، خودکنترلی، و خویشتنداری می‌انجامد.

محققان دیگر بیان می‌کنند تمرینات تکواندو فواید روان‌شناختی زیادی دارد، از جمله افزایش عزت نفس، خودپنداری، استقلال فردی، توانایی به عهده گرفتن نقش رهبری، و کاهش پرخاشگری و اضطراب. از تمرینات تکواندو می‌توان در برنامه روان‌درمانی نیز استفاده کرد (۸).

با توجه به تحقیقات انجام شده هدف از انجام این پژوهش عبارت است از بررسی برخی عوامل روانی مؤثر بر موفقیت تکواندوکاران زن شرکت‌کننده در رقابت‌های انتخابی تیم شهر تهران تا با به دست آوردن اطلاعات جامعی از سطح مهارت‌های روانی تکواندوکاران غیربرتر و مقایسه آن با تکواندوکاران برتر به نقاط ضعف موجود در آمادگی روانی آنان

غیرورزشکار مشاهده شد و در همه مهارت‌های روانی، ورزشکاران بالاتر از غیرورزشکاران بودند، به غیر از مهارت انگیزش که اختلاف در دو گروه معنی‌دار نبود (۱).

تقیان (۱۳۸۰) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافت که میزان مهارت انگیزش در بازیکنان غیربرتر به طور معناداری بیشتر از بازیکنان برتر است، ولی دیگر مهارت‌های روانی شامل تمرکز، اعتماد به نفس، کنترل حالت‌های روانی، تصویرسازی ذهنی و هدف‌گزینی در بازیکنان برتر به طور معناداری بیشتر از بازیکنان غیربرتر بود (۲).

میهن‌دوست (۱۳۸۰)، مهارت‌های روانی والیبالیست‌های پسر نخبه و غیرنخبه را مقایسه کرد. نتایج این تحقیق نشان داد بازیکنان نخبه در تمامی مهارت‌ها به طور معنی‌داری برتر از غیرنخبه‌ها بودند (۴). واعظ موسوی و سمندر (۱۳۸۰)، تحقیقی را به منظور ایجاد هنجار و نیمرخ مهارت‌های روانی رشته‌های مختلف ورزشی طی پرسشنامه SASI انجام دادند. براساس نتایج به دست آمده، نمره کنترل حالات روانی ورزشکاران رشته‌های رزمی از رشته‌های دیگر بیشتر است، در حالی که در بوکسورنمره انگیزش آنها تا حد زیادی بالاست (۵).

هادی (۱۳۸۱)، با استفاده از پرسشنامه SASI، مهارت‌های روانی بازیکنان نخبه رشته‌های منتخب ورزشی شرکت‌کننده در مسابقات پسر مدارس متوسطه سراسر کشور را مقایسه کرد. طبق نتایج به دست آمده، بین مهارت‌های روانی بازیکنان رشته‌های انفرادی و گروهی، تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. بین مهارت‌های انگیزش، اعتماد به نفس، تمرکز، تصویرسازی ذهنی، و هدف‌مندی بازیکنان رشته‌های مختلف تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. در نهایت، بین مهارت کنترل سطح انرژی روانی

روایی و پایایی آن را محاسبه نمود. وی گزارش کرد بین پرسشهایی که انگیزش، تمرکز، اعتماد به نفس، کنترل حالتهای روانی، تصویرسازی ذهنی، و هدف‌گزینی را می‌سنجند هماهنگی درونی وجود دارد و کمترین ضریب پایایی ۰/۶۹۰۱ و بیشترین آن ۰/۸۹۲۳ است (۶) در تحقیق مذکور نیز بالاترین و پایین‌ترین ضریب پایایی ۰/۶۸۵۰ و ۰/۹۰۲۴ به‌دست آمد.

روش اجرا

روش انجام این پژوهش از نوع توصیفی است که به منظور بررسی مقایسه‌ای مهارتهای روانی بین دو گروه دختران تکواندو کار برتر و غیر برتر شهر تهران انجام شد. پس از انجام رقابتهای انتخابی تیم شهر تهران، برای انجام این پژوهش، ابتدا توضیحاتی راجع به هدف پژوهش و روش تکمیل پرسشنامه به آزمودنیها داده شد. بعد از آن پرسشنامه مذکور توزیع و توسط آزمودنیها تکمیل گردید. آنها همچنین پرسشنامه حاوی سؤالاتی راجع به سن، سابقه فعالیت در رشته تکواندو، و مقام کسب‌شده خود را در رقابتهای تیم شهر تهران در سال ۱۳۸۴ تکمیل کردند. بعد از جمع‌آوری اطلاعات، با توجه به کسب مقام یا عدم کسب مقام در رقابتهای تیم شهر تهران، تکواندوکاران به دو گروه برتر و غیر برتر تقسیم شدند. نتایج داده‌های به دست آمده با استفاده از روشهای آمار توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (آزمون t) تجزیه و تحلیل شد. همچنین به منظور بررسی تفاوت متغیرهای مهارت روانی در دو گروه افراد برتر و غیر برتر از آزمونهای t گروههای مستقل استفاده شد.

نتایج

جدول ۱ شاخصهای توصیفی متغیرها در گروه

پی برد و مربیان با لحاظ کردن برنامه‌های تمرینی آمادگی روانی برای ورزشکاران، آنان را در دستیابی به اوج اجراهای ورزشی یاری دهند.

روش‌شناسی

جامعه آماری این تحقیق را تمامی دختران تکواندو کار شرکت‌کننده در مسابقات انتخابی تیم شهر تهران در سال ۱۳۸۴ جهت شرکت در مسابقات کشوری تشکیل می‌دهد که جمعاً در ۸ وزن، ۱۵۲ نفر بودند. از میان نفرات اول تا سوم اوزان هشت‌گانه (۲۴ نفر) تعداد ۱۵ نفر که حاضر به همکاری و تکمیل پرسشنامه شدند به صورت هدفمند افراد برتر تحقیق، و ۱۵ نفر به صورت تصادفی ساده از میان سایر تکواندوکارانی که به مقامی دست نیافتند افراد غیر برتر تحقیق انتخاب شدند.

ابزار جمع‌آوری اطلاعات

به منظور مقایسه مهارتهای روانی آزمودنیها از پرسشنامه ارزیابی مهارتهای روانی انستیتوی ورزش استرالیا (SASI) استفاده شد. این پرسشنامه را دو روان‌شناس استرالیایی به نامهای گراهام وینتر و کتی مارتین (۱۹۹۳) طراحی کردند و دارای ۶۰ سؤال ۵گزینه‌ای است که بر اساس مقیاس لیکرت ارزش‌گذاری شده است. ۶ مهارت روانی اندازه‌گیری شده در این پرسشنامه عبارت‌اند از انگیزش، تمرکز، اعتماد به نفس، کنترل حالتهای روانی، تصویرسازی ذهنی، و هدف‌گزینی. تا قبل از سال ۱۳۷۹ در چندین پژوهش از این پرسشنامه استفاده شد بدون اینکه روایی و پایایی آن تعیین شود. واعظ موسوی (۱۳۷۹) در تحقیق خود از این پرسشنامه برای ورزشکاران تیمهای ملی کشور و اعزامی به مسابقات المپیک سیدنی استفاده کرد و

داده شده است که بیانگر تفاوت معنادار ($p < 0,05$) متغیر انگیزش در دو گروه است و پایین‌تر بودن انگیزش در گروه افراد برتر و بالاتر بودن آن در گروه افراد غیربرتر را نشان می‌دهد. همچنین در متغیرهای تمرکز و تصویرسازی ذهنی بین دو گروه تفاوت معناداری ($p < 0,01$) وجود دارد. این تفاوت نشان‌دهنده بالاتر بودن میزان تمرکز و تصویرسازی ذهنی در افراد برتر و پایین‌بودن آنها در افراد غیربرتر است. تفاوت معناداری در دیگر متغیرهای روانی بین افراد برتر و غیربرتر مشاهده نشد.

افراد برتر و غیربرتر را نشان می‌دهد. همان‌گونه که در نتایج مشاهده می‌شود، در گروه افراد برتر بالاترین میانگین ($43,40$) در بین متغیرهای مهارت روانی مربوط به متغیر تصویرسازی ذهنی و پایین‌ترین میانگین ($38,27$) مربوط به متغیر کنترل حالت‌های روانی است. در گروه افراد غیربرتر، بالاترین میانگین ($46,25$) در بین متغیرهای مهارت روانی مربوط به متغیر انگیزش و پایین‌ترین میانگین ($25,94$) مربوط به متغیر تصویرسازی ذهنی است. نتایج مربوط به آزمون t در مورد مقایسه میانگین متغیرهای مهارت روانی دو گروه در جدول ۲ نشان

جدول ۱. شاخصهای توصیفی افراد برتر و غیربرتر

گروه افراد غیربرتر (n=15)		گروه افراد برتر (n=15)		گروهها
انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	شاخصها
1,57	46,25	5,46	43,13	متغیرها
8,10	33,06	5,84	42,07	انگیزش
3,72	43,63	6,09	42,20	تمرکز
5,38	41,19	7,32	38,27	اعتماد به نفس
7,62	25,94	7,86	43,40	کنترل سطح انرژی روانی
6,01	41,50	4,66	40,20	تصویرسازی ذهنی
2,37	18,5	3,42	19	هدف‌چینی
				سن

جدول ۲. نتایج آزمون t برای مقایسه میانگین مهارت روانی در دو گروه افراد برتر و غیربرتر

سطح معناداری	خطای استاندارد	تفاوت میانگینها	t_{ob}	شاخصها
0,03	1,42	-3,12	-2,19	متغیرها
0,001	2,55	9	3,53	انگیزش
0,43	1,80	-1,42	-7,92	تمرکز
0,21	2,30	-2,92	-1,27	اعتماد به نفس
0,001	2,78	-17,47	6,27	تنظیم سطح انرژی روانی
0,50	1,94	-1,30	-0,67	تصویرسازی ذهنی
				هدف‌چینی

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام این پژوهش عبارت است از مقایسه برخی مهارت‌های روانی مؤثر در موفقیت تکواندوکاران زن شرکت‌کننده در رقابت‌های انتخابی تیم شهر تهران. نتایج پژوهش حاضر، بیانگر تفاوت معنادار ($p < 0/05$) در متغیر انگیزش بین دو گروه است که پایین‌تر بودن انگیزش در گروه افراد برتر و بالاتر بودن آن در گروه افراد غیربرتر را نشان می‌دهد.

اصلا‌تخانی و شهیدی (۱۳۷۵) در تحقیق خود نشان دادند بین ورزشکاران و غیرورزشکاران در مهارت انگیزش اختلاف معناداری وجود ندارد (۱). همچنین تقیان (۱۳۸۰) نیز در مقایسه مهارت‌های روانی بازیکنان والیبال دختر برتر و غیربرتر به این نتیجه دست یافت که میزان مهارت انگیزش در بازیکنان غیربرتر به طور معناداری بیشتر از بازیکنان برتر است (۲).

مغایر با یافته‌های پژوهش حاضر، کر و کاکس (۱۹۹۱) ضمن بررسی عوامل روان‌شناختی مؤثر در اسکواش، به این نتیجه دست یافتند که بازیکنان موفق در مقایسه با بازیکنان غیرموفق سطوح برانگیختگی بالاتری دارند.

تبیین ارتباط بین برانگیختگی و عملکرد در ورزش غالباً بر اساس فرضیه U معکوس یرکس و دادسون و سپس نظریه برانگیختگی بهینه بوده است. طبق این فرضیه برانگیختگی متوسط به بالاترین سطح عملکرد می‌انجامد؛ بنابراین انگیزش بسیار بالا نمی‌تواند به بهبود عملکرد بیانجامد. از طرفی بسیاری از دانشمندان بر این باورند که تنها یک عامل یا انگیزه، سبب بروز رفتار نیست بلکه انگیزه‌های مختلف باعث گرایش به امر ورزش می‌شوند که مهم‌ترین آنها عبارت‌اند از کسب لذت، احساس

ارزشمندی، و تمایل به تعلق گروهی (۲۶).

همچنین در متغیرهای تمرکز ($p < 0/05$) و تصویرسازی ذهنی ($p < 0/01$) بین دو گروه تفاوت معناداری وجود دارد که این تفاوت نشان‌دهنده بالابودن میزان دو متغیر تمرکز و تصویرسازی ذهنی در افراد برتر و پایین بودن آنها در افراد غیربرتر است. مطابق با یافته‌های پژوهش حاضر، نتایج مطالعه تقیان (۱۳۸۰) (۲)، میهن‌دوست (۱۳۸۰) (۴) و اصلا‌تخانی و شهیدی (۱۳۷۵) (۱) نشان می‌دهد مهارت روانی تمرکز و تصویرسازی در بازیکنان برتر به طور معناداری بیشتر از بازیکنان غیربرتر است. بین مهارت تمرکز و تصویرسازی ذهنی ارتباط بسیار نزدیکی وجود دارد چون ورزشکاران، زمانی بیشتر از تمرین تصویرسازی ذهنی استفاده خواهند کرد که در حالت آرامش، آگاهی و توجه کافی باشند یا به عبارت دیگر، تمرکز داشته باشند (۲۶). دیده شده ژیمناست‌های نخبه نسبت به ژیمناست‌های غیرنخبه از تمرکز بالاتری برخوردارند. به نظر محققان این ژیمناست‌ها ابتدا مهارت‌های پایه را یاد می‌گیرند و در آن به تبحر می‌رسند و بعد این مهارت‌های پایه به مهارت‌های پیشرفته و ترکیبی تبدیل می‌شود و هر چه سطح مهارت‌ها بالاتر رود به تمرکز بیشتری نیاز است (۲۸).

تصویرسازی ذهنی طی مسابقه به ورزشکاران کمک می‌کند تا تمرکزشان را حفظ کنند، در رابطه با عملکردشان اعتماد به نفس پیدا کنند، و در کنترل انگیزه‌شان موفق باشند. این موضوع، از این ایده حمایت می‌کند که تصویرسازی ذهنی عملکرد ورزشکاران را افزایش می‌دهد و در برنامه تمرینی مهارت‌های روانی، مؤثر واقع می‌شود (۱۴). ویلی (۱۹۸۸) معتقد است ورزشکار ماهر، تصاویر ذهنی خود را ماهرانه می‌سازد، تحت کنترل می‌گیرد و آن را در راه رسیدن به اهداف از پیش تعیین شده

گونگون باشد که این امر در موفقیت ورزشکار در مسابقات بیشتر نمود پیدا می‌کند. رشته تکواندو از جمله رشته‌هایی است که ورزشکار باید در هنگام مسابقه با تمرکز بسیار زیاد بر کوچک‌ترین حرکت حریف دقت داشته باشد تا بتواند در فرصت مناسب فنون حمله را اجرا کند و امتیاز بگیرد و با هر اجرای فنی حریف، فنون دفاعی و ضدحمله را به کار گیرد تا مانع امتیاز گرفتن وی شود؛ لذا تمرکز بالا و همچنین انجام تمرینات تصویرسازی جهت افزایش قدرت پیش‌بینی و بالابردن سرعت عمل و عکس‌العمل به هنگام رقابت، در موفقیت تکواندوکاران اهمیت دارد.

نتایج بررسی فلیچر (۲۰۰۱) نشان داد ورزشکاران برای بهبود عملکرد خود باید از بازسازی فنون شناختی شامل هدف‌گزینی و تصویرسازی ذهنی برای کاهش اضطراب پیش از رقابت استفاده کنند. در مطالعه‌ای دیگر بازیکنان گلف تصویرسازی ذهنی را برای کاهش هیجانها و شناختهای منفی به کار بردند که منجر به بهبود عملکرد شد (۱۳).

با توجه به اینکه بین تکواندوکاران برتر و غیربرتر تفاوت معناداری در سایر مهارت‌های روانی وجود نداشت و تقریباً در یک سطح قرار داشتند، شاید بتوان گفت احتمالاً این مهارت‌های روانی در جایگاه دوم اهمیت قرار دارند؛ هرچند در تحقیقات متعدد تفاوت معناداری بین اعتماد به نفس، کنترل سطح انرژی روانی و هدف‌چینی در ورزشکاران نخبه و غیرنخبه گزارش شده است (۲، ۳، ۵، ۱۱)؛ اما باید توجه داشت همان‌گونه که در هر رشته ورزشی شرایط خاصی وجود دارد و نیازهای روانی و فیزیولوژیکی ویژه‌ای را می‌طلبد و در موفقیت ورزشکاران هر رشته عوامل روانی و فیزیولوژیکی

دستکاری و تعدیل می‌کند (۲۷). تصویرسازی، اجرای ورزشی را در گروه وسیعی از ورزشها مثل بسکتبال، فوتبال، هاکی، شیرجه و گلف بهبود می‌بخشد. تمرینات تصویرسازی به تنهایی یا به صورت مکمل تمرین بدنی برای هر دو گروه ورزشکاران نخبه و مبتدی مؤثر است. تصویرسازی، به دلایل متعددی مورد استفاده قرار گرفته است که بهبود اجرا را می‌توان رایج‌ترین و موجه‌ترین انگیزه برای کاربرد آن دانست (۱۰). محققان دریافتند ۹۹ درصد ورزشکاران المپیک کانادا، قبل از المپیک ۱۹۸۴، از تصویرسازی استفاده کرده‌اند و کاربرد آن، به مقدار زیادی در تسهیل اجرای ورزشی آنان مؤثر بوده است (۹). از طرفی به عقیده برخی روان‌شناسان در ورزشهای انفرادی، اجرای ورزشکار قابل کنترل است و تمرین ذهنی محور انجام دقیق این مهارت قرار می‌گیرد (۳).

هال و رودگرس (۱۹۹۰) ورزشکاران نخبه و غیرنخبه را در رابطه با چگونگی استفاده از تصویرسازی ذهنی مقایسه کردند. پس از بررسیهای انجام شده به این نتیجه رسیدند که سطح توانایی ورزشکاران، همیشه با سطح رقابت آنها تناسب ندارد و ورزشکاران موفق در رقابتها تصویرسازی ذهنی را طی مسابقه، بیشتر از تمرین استفاده می‌کنند و تصویرسازی ذهنی را درست قبل از مسابقه به کار می‌برند (۱۷). اکثر ورزشکاران عقیده داشتند تصویرسازی ذهنی در مسابقه، مؤثر و مهم است و اکثر ورزشکاران از تصویرسازی ذهنی جهت بهبود عملکرد خود طی مسابقات در فصل مسابقه بیشتر استفاده می‌کردند (۱۴).

همان‌طور که بین سطح مهارت جسمانی افراد تفاوت وجود دارد، ممکن است سطح مهارت در تمرکز و ایجاد تصاویر واضح و کنترل شده نیز

مهم‌تری دارند. از سوی دیگر، این دو مهارت بر یکدیگر اثر متقابل دارند. در جریان تجسم، ورزشکار تمرکز خود را بهبود می‌بخشد و برای تصویرسازی مؤثر لازم است قوه تمرکز را تقویت کند. البته نمی‌توان نقش دیگر مهارت‌های روانی را نادیده گرفت چرا که آنها نیز به نوعی در موفقیت تکواندوکاران سهیم‌اند، اما می‌توان گفت نقش تمرکز و تصویرسازی طی رقابت‌های تکواندو مهم‌تر و ضروری‌تر است.

یافته‌های پژوهش حاضر بیانگر اهمیت این دو متغیر روان‌شناختی در موفقیت تکواندوکاران است که شایسته است در برنامه‌ریزی و آماده‌سازی ورزشکاران در رقابت‌ها مورد توجه مربیان و روان‌شناسان ورزشی قرار گیرد.

ویژه‌ای نقش تعیین‌کننده‌تری دارند، احتمالاً در رشته تکواندو داشتن قدرت تمرکز بالا و توانایی تصویرسازی و تمرین آن، در موفقیت تکواندوکاران در هنگام مسابقات نقش مهم‌تری دارد. با توجه به اینکه رقابت‌های تکواندو بین ۲ نفر انجام می‌گیرد، تکواندوکاری موفق‌تر است که بتواند از حریفش امتیاز بگیرد و مانع امتیاز گرفتن وی شود. لذا، دقت و تمرکز بر حرکات حریف و واکنش بموقع و همچنین اجرای فنون حمله در فرصت مناسب و پیش‌بینی حرکات حریف، در اجرای مؤثر و موفق ضربات نقش مهمی دارد. با توجه به این موضوع و یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان گفت داشتن تمرکز و تصویرسازی بالا در موفقیت ورزشکاران این رشته در رقابت‌ها نقش

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

منابع

۱. اصلانخانی، م. ش. شهیدی، ۱۳۷۸. «بررسی و مقایسه برخی از ویژگی‌های روان‌شناختی دانشجویان دختر و پسر ورزشکار و غیرورزشکار در دانشگاه‌های منتخب تهران»، مجله حرکت، (۳)، ۷۸-۵۷.
۲. تقیان، ف.، ۱۳۸۰. «مقایسه برخی از مهارت‌های روانی بازیکنان والیبال دختر برتر و غیربرتر»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.
۳. هادی، ع.، ۱۳۸۱. «مقایسه مهارت‌های روانی بازیکنان نخبه رشته‌های منتخب ورزشی شرکت‌کننده در مسابقات پسر مدارس متوسطه سراسر کشور»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس تهران.
۴. مهین‌دوست، ه.، ۱۳۸۰. «مقایسه مهارت‌های روانی والیبالیست‌های نخبه و غیرنخبه»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.
۵. واعظ موسوی، م. غ. سمندر، ۱۳۸۱. «هنجار مهارت‌های روانی در مردان نخبه شش ورزش»، حرکت، (۹)، ۷۲-۶۱.
۶. واعظ موسوی، م.، ۱۳۷۹. «تعیین اعتبار و پایایی سه پرسشنامه آمادگی روانی»، پژوهشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی.
۷. وست، د. ج. بوچر، ۱۳۷۵. مبانی تربیت‌بدنی و ورزش. مترجم: آزاد، ا. انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران، ۳۳۴.
8. Bell, R.C & C.M. Chang (2002). "The Exploration of the Effect of Taekwondo Training on Personality Traits". *The sport Journal*, 5(3) 132-125.
9. Boyd, J., & K.J. Monroe (2003). "The Use of Imagery in Climbing". *Athletic Insight-The Online Journal of Sport Psychology*.
10. Burke, S., & L. Guidone (2004). "Mental Imagery as a Means of Performance Enhancement for Athletes". *Journal of Sport psych*, unpublished, <http://dlibrary.acu.edu.au/staffhome/stburke/su00p10.htm>
11. Chapman, C., A.M Lane, J.H. Brierley & P.C. Terry (1997). "Anxiety, Self-Confidence and Performance in Taekwondo". *Perceptual and Motor Skills*, 85(3), 1275-1278.
12. Coleman, J.A. (1980). "Personality and Stress in the Shooting Sports". *Journal of Psychosomatic Research*, 24(5), 287-296.
13. Fletcher, D., S. Hanton (2001). "The Relationship between Psychological Skills and Competitive Anxiety Response". *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 89-101.
14. Gallaho, D. (1991). *Understanding Motor Development*. MC Graw-Hill.
15. Goudas, M., Y. Theodorakis, & G. Karamousalidis (1998). "Psychological Skills in Basketball: Preliminary Study for Development of a Greek form of the Athletic". *Coping Skills Inventory-28*. *Perceptual and Motor Skills*, 86 (1), 59-65.
16. Hacker, C. (2000). "Football: Introduction to Psychology Skills". <http://eteams.active.com/soccer/instruction/psych/article.cfm>
17. Halvari, H., & T.O. Thomassen (1997). "Achievement Motivation, Sports-Related Future Orientation and Sporting Career". *Genetic, Social and General Psychology Monographs*, 123(3), 343
18. Jones, G., S. Hanton, A. Swain (1994). "Intensity and Interpretation of Anxiety Symptoms in Elite and Non Elite Sports Performers". *Personality and Individual Differences*, 17(5), 657-663.
19. Junge, A., J. Dvorak, D. Rosch, T. Graf-Baumann, J. Chomiak, L. Peterson (2000). "Psychological and Sport-specific Characteristics of Football Players". *The American Journal of Sports Medicine*, 28 (5), S22-S28.
20. Kerr, J.H. & T. Cox (1991). "Arousal and Individual Differences in Sport. Personality and Individual Differences", 12(9), 1075-1085.
21. Koivula, N., P. Hassman, & J. Fallby (2002). "Self-esteem and Perfectionism in Elite Athletes: Effects on Competitive Anxiety and Self-confidence". *Personality and Individual Differences*, 32, 865-875.
22. LeUnes, A. D., & J.R. Nation (2002). *Sport Psychology – An Introduction* (3rd Ed.). Chicago, IL: Nelson-Hall Publishers.
23. Reiss, S., J. Wiltz, & M. Sherman (2001). "Trait Motivational Correlates of Athleticism". *Personality and Individual Differences*, 30, 1139-1145.
24. Roberts, G.C. (1992). "Motivation in Sport and Exercise, Conceptual Constraints and Convergence". Champaign, Ill: Human Kinetics.
25. Roberts, B., & Boyce, et al. (1998). "Case Studies in Sport Psychology". *Human Kinetics*.
26. Martens, R. (1987). "Coaches Guide to Sport Psychology". Champaign, Ill: Human Kinetics.
27. Vealy, R.S. (1988). "Future Directions in Psychological Skills Training". *The Sport Psychologist*, 2(4), 318-336.
28. Waples. S. (2003). *Psychological Characteristics of Elite and Non-elite Level Gymnasts*.

29. Weiser, M., I. Kutz, S.J. Kutz, & D. Weiser (1995). "Psychotherapeutic Aspects of the Martial Arts". *American Journal of Psychotropy*, 49(1), 118-127.
30. Winter, G., & C. Martin (1993). *Sport Psych-basic Training Program*. Third edition Adelaide, South Australian Sports Institute, Sport Psychology Program

