

16. Vallejo. P. Ruiz- Sancho (2007), “ Improving quality at the hospital psychiatric ward level throught the use of the EFQM model”. International journal for quality in health care: journal of the International Society for Quality in Health Care. Vol19 No.2 pp. 74-79

17. www.HARAKAT.com



مقایسه سطح مهارت‌های روانی بازیکنان والیبال ایستاده و نشسته لیگ‌های دسته یک ایران

دکتر حسین پورسلطانی^۱، دکتر علیمحمد امیر تاش^۲، طیبه زرگر^۳

۱. استادیار پژوهشکده تربیت بدنی
۲. دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات
۳. دانشجوی دکترای مدیریت ورزشی

یکی از رویکردهای مهم روان‌شناسی ورزشی، بررسی تکنیک‌ها و روش‌هایی در جهت بالا بردن عملکرد ورزشی و افزایش آمادگی مهارت‌های روانی، افزایش اعتماد به نفس و ایجاد انگیزه در افراد می‌باشد. هدف از مطالعه حاضر، توصیف و مقایسه مهارت‌های روانی بازیکنان والیبال ایستاده و نشسته در سطح لیگ‌های دسته یک ایران بود. به این منظور ۱۸۰ نفر از بازیکنان مرد والیبال ایستاده و نشسته حاضر در مسابقات لیگ برای بررسی مهارت‌های روانی بازیکنان، از دسته یک ایران در سال ۱۳۸۵ انتخاب شدند. Psych پرسشنامه استاندارد ۶۰ سؤالی خودسنجی انستیتوی ورزشی استرالیای جنوبی (استفاده شد. روائی این ابزار به صورت محتوایی و صوری و پایایی آن با استفاده SASI از آزمون آلفای کرونباخ ۰/۹۵ محاسبه شد. پس از تعیین شاخص‌های آمار توصیفی مانند فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد، برای بررسی رابطه متغیرها در بین دو گروه از استفاده شد. ضریب همبستگی پیرسون و برای مقایسه میانگین‌ها در دو گروه از آزمون نتایج بیانگر آن بود که بین سن و مهارت‌های روانی در بازیکنان والیبال ایستاده و (بین میانگین مهارت‌های $p=0/15, r=0/05$ نشسته همبستگی معنادار وجود ندارد $>0/05$ روانی از قبیل انگیزش، تمرکز، اعتماد به نفس، تصویر سازی ذهنی و هدف‌گزینی (مشاهده گردید. $t=2/29, p=0/05$ بازیکنان والیبال ایستاده و نشسته اختلاف معناداری $<0/05$ تنها در مورد میانگین کنترل انرژی روانی بازیکنان والیبال ایستاده و نشسته اختلاف معناداری

(مشاهده نشد. به طور کلی، یافته‌های تحقیق نشان داد که تفاوت در $t = 0/466$ ، $p = 0/05$ سطح مهارت‌های روانی در دو گروه بازیکنان والیبال ایستاده و نشسته مربوط به عواملی غیر از سن بازیکنان می‌شود. همچنین سطح مهارت‌های روانی در هر دو گروه بالا می‌باشد ولی بازیکنان والیبال ایستاده از مهارت‌های تصویر سازی ذهنی، انگیزش، اعتماد به نفس، تمرکز و هدف‌گزینی بیشتری نسبت به بازیکنان والیبال نشسته بهره‌مند بودند.

کلیدواژه‌های فارسی: والیبالیست، بازیکنان والیبال نشسته، مهارت‌های روانی.

مقدمه

در سال‌های اخیر، شاهد افزایش آگاهی مردم نسبت به تمرینات منظم برای حفظ سلامتی مطلوب بوده‌ایم. بر اساس نظر روان‌پزشکان و گروه کارشناسان موسسه بین‌المللی بهداشت روانی، رابطه مثبتی بین فعالیت جسمانی و ویژگی‌های روانی وجود دارد (۱). امروزه دانش ورزش، پیشرفت چشمگیری داشته است و در زمینه‌های گوناگونی مورد بررسی قرار می‌گیرد. خصوصیات لازم برای یک ورزشکار، داشتن آمادگی جسمانی و مهارت‌های فردی است که به آنها خصوصیات شخصیتی و مهارت‌های روان‌شناختی را نیز باید افزود تا ورزشکاران با دستیابی توفیق خود باشند (۲). به آنها و افزایش آن مهارت‌ها، شاهد موفقیت و درباره آمادگی جسمانی، مهارت‌های ورزشی و هماهنگی گروهی و تاکتیکی در همه جا به تفصیل بحث شده است و آنچه کمتر به آن پرداخته شده، روان‌شناسی ورزشی و مهارت‌های روانی ورزشکاران است (۳). همه کارشناسان، صاحب‌نظران، محققان و مربیان به اهمیت تک مهارت‌های روانی در رسیدن ورزشکار به اوج قابلیت‌ها و استعدادهایش واقف‌اند. در واقع آمادگی روانی به عنوان یک نیاز می‌باشد. یکی از وظایف مهم بازیکنان، درک ضرورت و اهمیت مهارت‌های روانی و اقدام به آماده‌سازی روانی خود برای میادین رقابتی بزرگ است، به طوری زمان مسابقات می‌تواند به عنوان یک فن پنهان و یک مهارت‌های روانی و آمادگی روانی در تکنیک کارساز و به قول معروف به عنوان دست‌سومی برای ورزشکار باشد. ۲۰۰۳ مطالعات گسترده‌ای را ۲۰۰۰، پنسگارد^۱ هاگز^۲ ۲۰۰۲ و کاکس و لیو^۱ ۱۹۹۹، وینبرگ^۲ در رابطه با مشخص کردن تأثیرات مهارت‌های روانی انجام دادند. در تمامی این تحقیقات، نتایج بیانگر تأثیر مثبت مهارت‌های روانی روی اجراهای ورزشی بوده است (۷،۶،۵،۴).

1. Cox & liu

2. Weinberg

3. Hughes

فولهام^۲ در سال ۱۹۹۹، مفید بودن برنامه‌های تمرین مهارت‌های روانی را روی ورزشکاران بررسی کرد. نتایج این طرح تحقیقی نشانگر این بود که انجام تصویرسازی ذهنی و هدف چینی روی اثربخشی کار مربیان، اعتماد به نفس شرکت‌کننده‌ها و نگرش آنان نسبت به برنامه‌های تمرینی، اثر مهم و معنی‌داری دارد (۸).

فونگ و فو^۳ در سال ۲۰۰۴، تحقیقی روی ورزشکاران معلول فینالیست و همچنین ورزشکاران غیر فینالیست در دومین بازی‌های ملی افراد معلول شرکت‌کننده در مسابقات تانگزهان کشور چین انجام داد و به این نتیجه رسید که ورزشکاران ویلچری از نظر ویژگی‌های روانی بالاتر بودند ولی نسبت به ورزشکاران غیر فینالیست تفاوت زیادی نداشتند (۹).

هووارت و فرنچ^۴ در سال ۱۹۹۹، مقایسه‌ای روانی بین ورزشکاران سالم با ورزشکاران معلول انجام دادند. این تحقیق نیمرخ روانی را بین ورزشکاران سالم و معلول مقایسه کرد. ورزشکاران مورد پژوهش از لحاظ سن و سابقه بازی با هم تطبیق داده شدند و نیمرخ حالت‌های خلق و خوی را پر کردند. نتایج این تحقیق نشان داد که نیمرخ در هر دو گروه ورزشکار سالم و معلول بیشتر از حد متوسط بوده و ورزشکاران سالم نسبت به ورزشکاران معلول در امتیاز بالاتری قرار داشته‌اند (۱۰).

جاکوبس^۵ (۲۰۰۴) در تحقیقی که با موضوع مقایسه بین نیمرخ‌های روانی ورزشکاران ویلچری و غیرورزشکار ویلچری و ورزشکاران سالم انجام داد به این نتیجه رسید که ورزشکاران سالم نسبت به ورزشکاران ویلچری دارای نیمرخ روانی بهتر و همچنین ورزشکاران ویلچری نسبت به افراد غیر ورزشکار دارای تیم رخ روانی بهتری هستند (۱۱).

پالسن^۶ در سال ۲۰۰۵، در تحقیقی نیمرخ روانی بسکتبالیست ویلچری مرد را با غیر ورزشکار ویلچری مقایسه کرد. نتایج تحقیق نشان داد که شرکت در فعالیت‌های ورزشی دارای ارزش ویژه‌ای در سلامت روانی افراد معلول است (۱۲).

هر چند محتوای برنامه‌های آمادگی روانی در رشته‌های مختلف ورزشی و بین روان‌شناسان (۱۹۸۸) تمامی برنامه‌های آمادگی روانی (ورزشی متفاوت است، اما بر اساس اظهارات ویلی^۷

-
1. Pensgard
 2. Fulgham
 3. Fung & Fu
 4. Hovart & French
 5. Jacobs
 6. Paulsen
 7. Vealy

دارای موضوعات مشترک‌اند که از جمله می‌توان به مهارت‌های تمرکز، انگیزش، افزایش اعتماد به نفس، تصویرسازی ذهنی، هدف چینی و اعتماد به نفس اشاره کرد (۱۳). تنها یک عامل نیست، بلکه ترکیبی از چندین متغیر (۱۹۹۶) مهارت‌های روانی از نظر لوهر^۱ روانی است که متضمن موفقیت ورزشکار می‌باشد (۳). از جمله متغیرهای روانی که می‌توانند در موفقیت ورزشکاران نقش عمده ای ایفا نمایند، عبارت‌اند از: تمرکز و توجه به هدف گزینی، اعتماد به نفس، دستیابی به انگیزش مطلوب و تصویرسازی ذهنی.

بنابراین با توجه به اهمیت انجام پژوهش‌های روان‌شناختی روی ورزشکاران و اندک بودن تحقیقات در مورد والیبالیست‌های نشسته تصمیم گرفته شد تا نیمرخ مهارت‌های روانی ورزشکاران والیبالیست‌های نشسته و ایستاده لیگ‌های دسته یک، مورد مقایسه قرار گیرد، تا بتواند نقش مؤثری در روشن شدن نقاط ضعف موجود در آمادگی روانی آنان داشته باشد و با لحاظ نمودن آن در برنامه‌ریزی‌های آینده، مربیان و ورزشکاران را در دستیابی به نقطه اوج اجراهای ورزشی یاری نماید. با توجه به اینکه تا به حال مقایسه‌ای بین ورزشکاران سالم و معلول صورت نگرفته است، بنابراین ضرورت ایجاد می‌کند تا تحقیقات گسترده‌ای در مورد آمادگی روانی این دو گروه از بازیکنان صورت گیرد. بررسی این موضوع می‌تواند علاوه بر کمک به ورزشکاران معلول، به مربیان آنان نیز کمک کند، تا با شناسایی نقاط ضعف ورزشکاران در جهت اصلاح آن، ای بین والیبالیست‌های سالم و نشسته اقدامات لازم را انجام دهند. علاوه بر این می‌تواند مقایسه صورت گیرد، تا مشخص شود که آیا نقص جسمی می‌تواند روی مهارت‌های روانی تاثیرگذار باشد، یا اینکه هیچ تفاوتی بین ورزشکاران سالم و معلول وجود ندارد؟

روش پژوهش

با توجه به ماهیت تحقیق، شیوه تحقیق از نوع پس رویدادی (علی - مقایسه‌ای) است و محقق با توجه به متغیرهای وابسته به بررسی علل وقوع آن می‌پردازد. تعداد نمونه آماری برابر با تعداد جامعه آماری و شامل ۱۰۰ نفر از بازیکنان والیبالیست‌های ۸۰ نفر از بازیکنان والیبالیست‌های نشسته که در سال ۱۳۸۵ در مسابقات لیگ دسته یک کشور، با سابقه حداقل چهار سال بازی در تمرینات و مسابقات شرکت داشتند، بود. در پژوهش حاضر برای ارزیابی و سنجش متغیرها از پرسشنامه استاندارد انسیتو ورزشی استرالیای جنوبی

(استفاده شد. یافته‌های وینتر و مارتین^۱ نشان داد که این آزمون توانایی SASI Psych) روانی مانند انگیزش، اعتماد به نفس، شناخت ورزشکاران را در خصوص متغیرهای عمد تمرکز، کنترل انرژی روانی، تصویرسازی ذهنی و هدف‌گزینی دارد. آزمون فوق دارای ۶۰ سؤال است که شش مهارت روانی را می‌سنجد. برای سنجش هر یک از مهارت‌ها ۱۰ پرسش منظور شده است. لازم به ذکر است که پاسخ آزمودنی‌ها به سؤالات در قالب مقیاس‌های پنج‌ارزشی گذاری شده است. در ارزیابی این آزمون، دامنه نمره ۴۱-۵۰ عالی، ۳۱-۴۰ خوب، لیکرت نمره ۲۰-۳۰ متوسط و زیر ۲۰ ضعیف محسوب می‌شود. همراه پرسشنامه، فوق، فرم مشخصات فردی (شامل سابقه فعالیت، سن) نیز قرار داشت. روایی پرسشنامه به صورت صوری و محتوایی با استفاده از نظر متخصصان و استادان تربیت بدنی به دست آمد.

واعظ موسوی (۱۳۷۹) برای تعیین پایایی و روایی پرسشنامه آمادگی روانی ورزشکاران، آزمون را روی ۳۳۷ ورزشکار نخبه انجام داد و نتیجه گرفت بین پرسش‌های آن Psych SASI هماهنگی درونی وجود دارد (۱۴). آزمون توسط محقق مجدداً اجرا و پایایی درونی آن روی ۳۰ نفر از بازیکنان والیبال مورد بررسی قرار گرفت و ضریب آلفای کرونباخ کلی برابر با ۰/۹۵ به دست آمد. در پژوهش حاضر، از آمار توصیفی برای توصیف داده‌ها و محاسبه میانگین و انحراف استاندارد و رسم نمودار استفاده شد. برای تعیین توزیع طبیعی داده‌های تحقیق آزمون به دست آمد، $P > \text{کولموگروف} - \text{اسمیرنوف}$ مورد استفاده قرار گرفت که سطح معناداری ۰/۰۵ همچنین تجانس واریانس داده با استفاده از آزمون لویین محاسبه شد که سطح معناداری ۰/۳۷ حاصل گردید. از این رو مشخص شد که توزیع داده‌ها طبیعی است و تجانس واریانس بین $P =$ داده‌ها وجود دارد. بنابراین به منظور مقایسه میانگین‌ها در دو گروه والیبال ایستاده و نشسته از برای تعیین رابطه بین سن و مهارت‌های روانی از ضریب همبستگی پیرسون و آزمون آماری فیشر استفاده شد. تمامی تجزیه و تحلیل‌های یاد شده با استفاده از Z برای مقایسه همبستگی از انجام گرفت. SPSS نرم افزار

یافته‌های پژوهش

در جدول (۱ و ۲)، نتایج تجزیه و تحلیل آماری و هنجارهای مربوط به پرسشنامه آمادگی (در دو گروه والیبال ایستاده و نشسته ارائه می‌شود. جدول (۲)، میانگین و SASI PSYCH) انحراف استاندارد سن بازیکنان والیبال ایستاده و والیبال نشسته بر حسب سال را نشان می‌دهد.

پژوهش در علوم ورزشی شماره ۲۳، تابستان ۱۳۸۸

170

همان طور که مشاهده می‌شود، میانگین و انحراف استاندارد سن برای بازیکنان والیبال ۳/۴۲ ± ۲۷/۹۳ است. و برای بازیکنان والیبال نشسته ۴/۸۹ ±

جدول ۱. ویژگی‌های آماری متغیرهای تحقیق در دو گروه والیبال ایستاده و نشسته

انحراف استاندارد	میان	میانگین	حداکثر	حداقل	متغیرها	آمار گروه‌ها
۶/۶۵	۳۵	۳۶/۷	۴۸	۱۸	انگیزش	والیبال نشسته
۶/۶۵	۳۳	۳۳/۶۲	۴۸	۱۰	تمرکز	
۸/۱۸	۳۶	۳۳/۰۷	۵۰	۱۰	اعتماد به نفس	
۲۵/۱۰	۳۵	۳۶/۲۳	۵۰	۲۰	کنترل روانی	
۵/۷۱	۳۵	۳۵/۹۷	۵۰	۲۶	تصویر سازی ذهنی	
۷/۰۱	۳۴	۳۳/۳۵	۵۰	۲۴	هدف‌گزینی	
۳۴/۹۳	۲۰۸/۵	۲۱۴/۳۲	۲۸۰	۱۳۵	کل	والیبال ایستاده
۴/۹۹	۳۸	۳۹/۰۷	۵۰	۲۶	انگیزش	
۵/۷۹	۳۴/۵	۳۴/۱۶	۴۷	۲۳	تمرکز	
۶/۸۷	۴۲	۴۱/۰۶	۴۹	۲۹	اعتماد به نفس	
۵/۵۰	۳۶	۳۵/۶۸	۵۰	۲۱	کنترل روانی	
۶/۲۱	۳۹	۳۸/۲۹	۵۰	۲۵	تصویر سازی ذهنی	
۶/۲۹	۳۶	۳۶/۴۰	۵۰	۲۰	هدف‌گزینی	
۲۵/۵۶	۲۸۵/۵	۲۲۴/۶۶	۲۸۵	۱۷۰	کل	

جدول ۲. میانگین، انحراف استاندارد، میان، حداقل، حداکثر سن به سال

در بازیکنان والیبال ایستاده و والیبال نشسته

والیبال	والیبال نشسته	گروه‌ها شاخص آماری
۲۳/۶۵	۲۷/۹۳	میانگین
۳/۴۲	۴/۸۹	انحراف استاندارد

۲۲/۵	۳۸/۵	میانه
۱۸	۱۷	حداقل سن
۳۵	۳۶	حداکثر سن

بین سن و مهارت‌های روانی بازیکنان والیبال ایستاده و نشسته همبستگی معنی‌داری وجود ندارد.

برای آزمون فرضیه فوق از ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید. بر اساس نتایج به دست آمده از جداول (۳) و (۴)، فقط بین سن و خرده مقیاس هدف‌گزینی (۰/۰۵) در بازیکنان والیبال رابطه معنی‌داری وجود دارد و بین بقیه متغیرها ارتباط معنی‌داری مشاهده نگردیده است.

آلفا ۰/۰۵ محاسبه شده در تمامی مهارت‌های روانی و در کل از Z بر طبق جدول (۵)، دوسویه برابر با ۱/۹۶ کوچک‌تر است؛ بنابراین اختلاف بین ضرایب همبستگی سن و مهارت‌های روانی در دو گروه والیبال ایستاده و نشسته معنادار نمی‌باشد.

جدول ۳. همبستگی بین مهارت‌های روانی و همه خرده مقیاس‌های آن

و سن بازیکنان والیبال ایستاده

p	r	شاخص‌های آماری متغیرها
۰/۵۶۶	۰/۰۵۸	سن و انگیزش
۰/۱۷۷	۰/۱۳۶	سن و تمرکز
۰/۴۱۵	۰/۰۸۲	سن و اعتماد به نفس
۰/۱۵۹	۰/۱۴۲	سن و کنترل روانی
۰/۶۳۶	۰/۰۴۸	سن و تصویر سازی ذهنی
۰/۰۴۵	۰/۲۰۱	سن و هدف‌گزینی
۰/۱۳۷	۰/۱۵۰	سن و مهارت‌های روانی

جدول ۴. همبستگی بین مهارت‌های روانی و همه خرده مقیاس‌های آن

و سن بازیکنان والیبال نشسته

p	r	شاخص‌های آماری
---	---	----------------

متغیرها	
۰/۳۱۶	۰/۱۱۴ سن و انگیزش
۰/۳۵۸	۰/۱۰۴ سن و تمرکز
۰/۳۲۹	۰/۱۱۰ سن و اعتماد به نفس
۰/۴۵۲	۰/۰۸۵ سن و کنترل روانی
۰/۵۱۱	۰/۰۷۵ سن و تصویر سازی ذهنی
۰/۴۹۱	۰/۰۷۷ سن و هدف گزینی
۰/۲۸۹	۰/۱۲۰ سن و مهارت‌های روانی

جدول ۵. مقایسه همبستگی سن و مهارت‌های روانی در بازیکنان والیبال ایستاده و نشسته با یکدیگر

Z بحرانی	Z فیشر	شاخص‌های آماری متغیرها
۱/۹۶	۰/۳۶	سن و انگیزش در دو گروه والیبال ایستاده و نشسته
۱/۹۶	۰/۰۷	سن و تمرکز در دو گروه والیبال ایستاده و نشسته
۱/۹۶	۰/۱۹	سن و اعتماد به نفس در دو گروه والیبال ایستاده و نشسته
۱/۹۶	۰/۳۶	سن و کنترل روانی در دو گروه والیبال ایستاده و نشسته
۱/۹۶	۰/۱۶	سن و تصویر سازی ذهنی در دو گروه والیبال ایستاده و نشسته
۱/۹۶	۰/۸۴	سن و هدف گزینی در دو گروه والیبال ایستاده و نشسته
۱/۹۶	۰/۱۹	سن و مهارت‌های روانی در دو گروه والیبال ایستاده و نشسته

بین مهارت‌های روانی بازیکنان والیبال ایستاده با نشسته تفاوت معناداری وجود ندارد. نتایج جدول (۶) نشان می‌دهد که بین مهارت‌های روانی بازیکنان والیبال ایستاده و نشسته (وجود دارد. به عبارتی دیگر، مهارت‌های روانی $t_{2/29} = p < 0.05$ تفاوت معنی‌داری (۰/۰۵)

پژوهش در علوم ورزشی شماره ۲۳، تابستان ۱۳۸۸

173

(M= ۲۱۴/۳۲) بالاتر از بازیکنان والیبالی نشسته (M= ۲۲۴/۶۶) بازیکنان والیبالی ایستاده (۲۲۴/۶۶) است.

جدول ۶. آزمایش اختلاف میانگین مهارت‌های روانی بین بازیکنان والیبالی ایستاده و

نشسته

p	t	تعداد	میانگین	شاخص‌های آماری متغیرها	
				والیبالی ایستاده	مهارت‌های روانی بازیکنان
۰/۰۲۳	۲/۲۹۰	۱۸۰	۲۲۴/۶۶۰	والیبالی ایستاده	مهارت‌های روانی بازیکنان
			۲۱۴/۳۲۰	والیبالی نشسته	

بین انگیزش بازیکنان والیبالی ایستاده با نشسته تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. نتایج جدول (۷) نشان می‌دهد که بین انگیزش بازیکنان لیگ دسته یک والیبالی ایستاده و لیگ (وجود دارد. به عبارتی دیگر، $p < ۳/۴۴۷t$ دسته یک والیبالی نشسته تفاوت معنی‌داری (۰/۰۵) (M= (بالاتر از بازیکنان والیبالی نشسته (M= ۳۶/۰۷) انگیزش بازیکنان والیبالی ایستاده (۳۹/۰۷) است.

جدول ۷. آزمایش اختلاف میانگین مهارت انگیزش بین بازیکنان والیبالی ایستاده و

نشسته

p	t	تعداد	میانگین	شاخص‌های آماری متغیرها	
				والیبالی نشسته	انگیزش بازیکنان
۰/۰۰۱	۳/۴۴۷	۱۸۰	۳۹/۰۷۰	والیبالی نشسته	انگیزش بازیکنان
			۳۶/۰۷۵	والیبالی ایستاده	

بین تمرکز بازیکنان والیبالی ایستاده با نشسته تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. نتایج جدول (۸) نشان می‌دهد که بین تمرکز بازیکنان والیبالی ایستاده و والیبالی نشسته تفاوت (وجود دارد. به عبارتی دیگر، تمرکز بازیکنان والیبالی ایستاده t ، $p < ۴/۵۷۶$ معنی‌داری (۰/۰۵) (M= (بالاتر از بازیکنان والیبالی نشسته (M= ۳۳/۶۲) (۳۴/۱۶) است.

جدول ۸. آزمایش اختلاف میانگین مهارت تمرکز بین بازیکنان والیبال ایستاده و

نشسته

p	t	تعداد	میانگین	شاخص‌های آماری متغیرها	
				والیبال ایستاده	تمرکز بازیکنان
۰/۰۰۵	۴/۵۷۶	۱۸۰	۳۴/۱۶۰	والیبال ایستاده	تمرکز بازیکنان
			۳۳/۶۲۵	والیبال نشسته	

بین اعتماد به نفس بازیکنان والیبال ایستاده با نشسته تفاوت معنی داری وجود ندارد. نتایج جدول (۹) نشان می‌دهد که بین اعتماد به نفس بازیکنان دسته والیبال ایستاده و والیبال وجود دارد. به عبارتی دیگر، اعتماد به نفس t ، $p < ۴/۵۲$ نشسته تفاوت معنی داری (۰/۰۵) است. $M=$ بالاتر از بازیکنان والیبال نشسته ($M= ۳۷/۷۵$) بازیکنان والیبال ایستاده (۴۱/۰۶) بین کنترل انرژی روانی بازیکنان والیبال ایستاده با نشسته تفاوت معنی داری وجود ندارد.

جدول ۹. آزمایش اختلاف میانگین مهارت اعتماد به نفس بین بازیکنان والیبال

ایستاده و نشسته

p	t	تعداد	میانگین	شاخص‌های آماری متغیرها	
				والیبال ایستاده	اعتماد به نفس بازیکنان
۰/۰۰۱	۴/۰۵۲	۱۸۰	۴۱/۰۶۰	والیبال ایستاده	اعتماد به نفس بازیکنان
			۳۷/۰۷۵	والیبال نشسته	

نتایج جدول (۱۰) نشان می‌دهد که بین کنترل روانی بازیکنان لیگ دسته یک والیبال ایستاده وجود ندارد. به t ، $p= ۰/۴۶۶$ و لیگ دسته یک والیبال نشسته تفاوت معنی داری ($> ۰/۰۵$) عبارتی، تفاوتی در کنترل انرژی روانی در بازیکنان والیبال ایستاده و والیبال نشسته وجود ندارد.

جدول ۱۰. آزمایش اختلاف میانگین مهارت کنترل روانی بین بازیکنان والیبال ایستاده

و نشسته

p	t	تعداد	میانگین	شاخص‌های آماری	
				متغیرها	
۰/۰۵	۰/۴۶۶	۱۸۰	۳۵/۶۸۰	والیبال ایستاده	کنترل روانی بازیکنان
			۳۶/۲۳۸	والیبال نشسته	

بین تصویرسازی ذهنی بازیکنان والیبال ایستاده با نشسته تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. نتایج جدول (۱۱) نشان می‌دهد که بین تصویرسازی ذهنی بازیکنان والیبال ایستاده و نشسته وجود دارد. به عبارتی دیگر تصویرسازی ذهنی $t = ۲/۵۷۴$ ، $p < ۰/۰۵$ تفاوت معنی‌داری (است. $M =$) بالاتر از بازیکنان والیبال نشسته $M = ۳۵/۹۷$ بازیکنان والیبال ایستاده $(M = ۳۸/۲۹)$

جدول ۱۱. آزمایش اختلاف میانگین مهارت تصویرسازی ذهنی بین بازیکنان والیبال

ایستاده و نشسته

p	t	تعداد	میانگین	شاخص‌های آماری	
				متغیرها	
۰/۰۱۱	۲/۵۷۴	۱۸۰	۳۸/۲۹۰	والیبال ایستاده	تصویرسازی ذهنی بازیکنان
			۳۵/۹۷۵	والیبال نشسته	

بین هدف‌گزینی بازیکنان والیبال ایستاده با نشسته تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. نتایج جدول (۱۲) نشان می‌دهد که بین هدف‌گزینی بازیکنان والیبال ایستاده و والیبال نشسته وجود دارد. به عبارتی دیگر، هدف‌گزینی بازیکنان $t = ۳/۶۹$ ، $p < ۰/۰۵$ تفاوت معنی‌داری (است. $M =$) بالاتر از بازیکنان والیبال نشسته $M = ۳۵/۳۳$ والیبال ایستاده $(M = ۳۶/۰۴)$

جدول ۱۲. آزمایش اختلاف میانگین مهارت هدف‌گزینی بین بازیکنان والیبال ایستاده

و نشسته

p	t	تعداد	میانگین	شاخص‌های آماری
---	---	-------	---------	----------------

متغیرها					
۰/۰۲۸	۳/۶۹	۱۸۰	۳۶/۴۰۰	والیبال ایستاده	گزینی هدف بازیکنان
			۳۵/۳۳۸	والیبال نشسته	

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج تحقیق حاضر نشان داده است که بین سن و مهارت‌های روانی در بازیکنان والیبال (که همبستگی $r = ۰/۲۰۱$ ، $p < ۰/۰۵$ ایستاده و نشسته به‌جز در مورد مهارت هدف‌گزینی ($۰/۰۵$) معنادار دیده شده، در بقیه خرده مقیاس‌ها همبستگی معنی‌داری مشاهده نشده است. به این ترتیب می‌توان نتیجه گرفت تفاوت در سطح مهارت‌های روانی بازیکنان به سن آنها مرتبط نمی‌گردد و مربوط به عوامل دیگری می‌باشد. در مقایسه همبستگی بین سن و مهارت‌های روانی در بین دو گروه از بازیکنان، تفاوت معناداری مشاهده نشده است. بنابراین معلولیت بر همبستگی بین سن و مهارت‌های روانی بی اثر می‌باشد.

(تفاوت $t = ۲/۲۹۴$ ، $p < ۰/۰۵$ ، بین میانگین‌های مهارت روانی بازیکنان والیبال ایستاده و نشسته ($۰/۰۵$) معنی‌داری مشاهده شده است. به عبارتی دیگر، مهارت‌های روانی بازیکنان والیبال ایستاده (است. M) بالاتر از بازیکنان والیبال نشسته ($M = ۲۱۴/۳۲$) $M = ۲۲۴/۶۶$)

جاکوبس در سال ۲۰۰۴ بیان می‌کند که ورزشکاران سالم نسبت به ورزشکاران معلول، در زمینه تمرکز و انگیزش و اعتماد به نفس دارای سطح مهارت‌های روانی بالاتری هستند (۱۱). برگمن^۱ نیز در تحقیقی به این نتیجه رسید که ورزشکاران سالم نسبت به ورزشکاران معلول دارای اعتماد به نفس بالاتری هستند (۱۵). به طور کلی، تحقیقات انجام شده نشان داده است که ورزشکاران سالم نسبت به ورزشکاران معلول دارای سطح مهارت‌های روانی بهتری هستند (راگلین،هاکن، فرنچ و هنسچن، فانگ). در تحقیق حاضر از نظر مقایسه بین دو گروه، بازیکنان والیبال ایستاده نسبت به بازیکنان والیبال نشسته بیشتر از سطح مهارت‌ها روانی بهره برده‌اند. شاید دلیل این تفاوت در آگاه نبودن مربیان و بازیکنان رشته والیبال نشسته در بهره‌گیری از سطح مهارت‌های روانی و اهمیت آن در نتیجه و عملکرد آنان باشد.

بین میانگین‌های انگیزش بازیکنان لیگ دسته یک والیبال ایستاده و والیبال نشسته تفاوت وجود دارد. نتیجه فوق با نتایج محققان از جمله: هوواری و $p = ۳/۰۴۴۷t$ معنی‌داری $(/۰۵)$ ، جاکوبس، فرنچ و هنسچن (۲۰۰۰) که بیان می‌دارند، ورزشکاران سالم دارای انگیزش بالاتری نسبت به ورزشکاران معلول‌اند، همخوانی دارد ولی با تحقیق ناک کن^۱ (۱۹۹۵) و دانگ (۱۹۹۴) که بیان می‌کند، ورزشکاران معلول از انگیزش بیشتری نسبت به افراد سالم برخوردارند، متناقض است (۱۷). علت این تناقض را ابتدا باید در شرایط ورزشکاران و در فرهنگ‌های متفاوت دو جامعه بررسی کرد. موضوع انگیزش و ایجاد شرایط مناسب برای تلاش در جهت تحقق اهداف مورد نظر در ورزش نقش مهمی را در رابطه با موفقیت‌های بعدی ورزشکار دارد. علاقه‌مند کردن ورزشکار به شرکت فعالانه و منظم در جلسات تمرین و مسابقات با ایجاد تمایل به یادگیری بیشتر یکی از مهم‌ترین وظایف مربی به حساب می‌آید. ایجاد انگیزه در ورزشکاران معلول باید بیش از اندازه مورد توجه قرار گیرد، زیرا این افراد به دلیل معلولیت‌شان انگیزه کمتری نسبت به افراد سالم دارند. هر چه ورزشکار معلول دارای انگیزه بیشتری باشد، نقص خود را کمتر می‌بیند و تلاشش را بیشتر می‌کند تا به موفقیت در رشته خود برسد.

(بازیکنان والیبال ایستاده و $t = ۴/۵۷۶$ ، $p \leq$ تفاوت معنی‌داری بین میانگین‌های تمرکز $(/۰۵)$ والیبال نشسته مشاهده گردید. نتایج این تحقیق با نتایج راگلین (۱۹۹۶)، که میزان تمرکز را در بازیکنان سالم نسبت به ورزشکاران معلول بیشتر می‌داند، همخوانی دارد. یکی از ویژگی‌های روانی مهم در ورزشکار ماهر و موفق، توجه و تمرکز مؤثر در انجام مهارت‌های ورزشی است. ورزشکار باید بداند که چه زمانی تمرکز را برقرار سازد و چه زمانی آن را باز گیرد. با توجه به اهمیت این مهارت و تأثیرگذاری آن در اجرا باید مربیان تیم‌ها به ویژه والیبال نشسته به این نکته بسیار توجه کنند.

، $p <$ بین میانگین‌های اعتماد به نفس بازیکنان والیبال ایستاده و والیبال نشسته تفاوت $(/۰۱)$ معنی‌داری وجود دارد. نتیجه فوق با نتایج فولهام (۱۹۹۹)، برگمن (۱۹۹۵)، $= ۴/۰۵۷t$ هوواری و جاکوبس (۲۰۰۴)، کالفس و تیلور (۱۹۹۴)، گیل و کریفتن و ملالیو (۲۰۰۷) همخوانی دارد (۱۹، ۱۸، ۱۱، ۸). در تمامی تحقیقات به این نکته اشاره شده است که ورزشکاران دارای اعتماد به نفس بالایی هستند. همچنین ورزشکاران نخبه نسبت به ورزشکاران غیرنخبه از اعتماد به نفس بالاتری برخوردارند. در این تحقیق، میزان اعتماد به نفس در هر دو گروه بالا

بود، اما بازیکنان والیبال ایستاده نسبت به بازیکنان والیبال نشسته امتیاز بالاتری را به دست آوردند.

بین میانگین‌های کنترل انرژی روانی بازیکنان لیگ دسته یک والیبال ایستاده با لیگ دسته یک (تفاوت معنی‌داری مشاهده نگردید. این با نتایج راگلین $t = 0/466$ و $p = 0/05$ والیبال نشسته $> 0/05$) (۱۹۹۷) که بیان می‌کند ورزشکاران سالم نسبت به ورزشکاران معلول از مهارت‌های روانی بیشتری سود می‌برند و یا فرنچ و هنسچن (۱۹۹۶) که مهارت‌های روانی را در ورزشکاران سالم بهتر از ورزشکاران معلول می‌دانند، متناقض است. شاید علت این نقض نوع سطح مهارت‌های روانی و به طور مختص کنترل انرژی روانی نباشد (۲۰).

(بین میانگین‌های تصویرسازی ذهنی بازیکنان والیبال $t = 2/574$ ، $p < 0/05$ تفاوت معنی‌داری (۰/۰۵) ایستاده و والیبال نشسته مشاهده گردید. بار وهال (۱۹۹۹) و کمپل و جونز (۱۹۹۴) استفاده از تصویرسازی ذهنی را در موفقیت ورزشکاران بسیار مهم می‌دانند. در سال ۱۹۹۰ مورفی و جودی با تحقیقی که روی بازیکنان حاضر در المپیک انجام دادند؛ بیان داشته‌اند که ۹۰ درصد از ورزشکاران از تصویرسازی ذهنی استفاده می‌کنند با توجه به اهمیت این مهارت، مربیان تیم‌های والیبال نشسته باید بهای بیشتری به آن بدهند و از آن در جهت موفقیت ورزشکاران خود بهره گیرند (۳).

بین میانگین‌های هدف‌گزینی بازیکنان والیبال ایستاده با نشسته در سطح لیگ‌های دسته یک (مشاهده گردید. تیس (۱۹۹۹) بیان می‌کند که $t = 3/69$ ، $p < 0/05$ کشور اختلاف معنی‌دار (۰/۰۵) ورزشکارانی که از هدف‌چینی استفاده می‌کنند، از تمرکز بیشتر و اعتماد به نفس بالاتر و همچنین عملکرد بهتری برخوردارند. چیدن ساده اهداف، در بالا بردن تمرکز و عملکرد بسیار مؤثر است (۲۰). سیت و لیندر در سال ۲۰۰۷ نشان دادند که بین هدف‌گزینی و افزایش عملکرد ورزشی رابطه معناداری وجود دارد. بنابراین، با توجه به اهمیت و همچنین تأثیرگذاری آن در سایر مهارت‌های روانی باید ورزشکاران را با این مهارت و نحوه انتخاب اهداف آشنا کرد (۲۱).

در جمع‌بندی کلی، نتایج تحقیق حاضر نشان داد که بازیکنان والیبال ایستاده و نشسته در وضعیت روانی مطلوبی قرار دارند، اما بازیکنان والیبال ایستاده نسبت به بازیکنان والیبال نشسته از مهارت‌های روانی بیشتری بهره می‌گیرند. بنابراین برای نیل به موفقیت‌های ورزشی در این رشته می‌توان از متخصصان روان‌شناسی برای حفظ و بالاتر بردن آمادگی روانی این ورزشکاران بهره گرفت.

منابع

۱. گودرزی، محمود وحمایت طلب، رسول (۱۳۸۶). مقایسه عوامل مربوط به شادکامی ورزشکاران رشته‌های انفرادی و تیمی دانشگاه تهران. فصلنامه پژوهش در علوم ورزشی، شماره ۱۵، صص: ۵۷-۶۶.
2. weinberg, R Gould; Baniel.(2003). *Foundatiens of sport and exercice psychology. Champaign, IL: Human kinetics. P 100-124 .*
۳. مهین دوست ، هدایت (۱۳۸۰). مقایسه مهارت‌های روانی والیبالیست‌های نخبه و غیر نخبه. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.
4. Cox. Richard. H. Liu. Zhan Qiu. (1996). *Psychological skills of elite chinese athletes. Journal of Sport psychology. N 27. p 123-132.*
5. Weinberg. Robert Gorden. Sandy (2002). *Effect of internal and external imagery on cricket performance. Journal of Sport Behavior. Vol 17. P60.*
6. Hughes. Sum. (2000). *Implementing psychological skills training in high school athletics. Journal of Sport Behavior. Vol 13. Issue 1. P15.*
7. Pensegard. AM. and Roberts. G.C. (2003). *Achivement goal orientation and the use of coping among winter olympians. Psychology of sport and exercise. P 101-116.*
8. Fulgham. A. (1999). *Implementing a psychological skills training program in high school volleyball athletes. Department of psychology sweet Briar collage. P 80-98*
9. Fung, L. Fu-F. H. (2004). *Psychological determinates between wheelchair sport finalists and non-finalists. International journal of Sport Psychology. 26(4). P568-570.*
10. orvat and M. Frech. And R. Hensehen. K. (1999). *A comparison of*

the psychological characteristics of male and female able-bodied and wheelchair athletes. Journal of Paraplegia. 24(2). P115-122.

11. *J*
acops .A.(2004).A corporation of the psychological characteristic wheelchair athlete and non - wheelchair athlete. Journal of adapted physical activity quarterly. V30. n 3. 275-285.
12. *p*
qulsen; P.(2005): Comparasion of Wheelchair athlete and non athlete on selected mood state. the national center on physical activity and disability.p 1160 - 1172.
13. *v*
ealy. R. (1988). Understanding and enhancing self – confidence in athlete. in R: linger; c:janelle; handbook of sport psycology;2 :pp; 550-565: new york. Wily.
۱۴. واعظموسوی، سید محمد کاظم (۱۳۷۹). تعیین اعتبار و روائی سه پرسشنامه آمادگی روانی. پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.
۱۵. پورسلطانی، حسین (۱۳۸۲). مقایسه سلامت عمومی جانبازان و معلولین جسمی ورزشکار و غیر ورزشکار ایران. رساله دکتری، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی تربیت معلم.
16. *R*
aglin.M. (1996). Exercise and mental Health for disable athletes. Journal of sports medina. P 323-329.
17. *D*
ong. Suny. Kany. S. Heon. L. (1994). A Comparative study of mental toughness between elite and non-elite female athletes . Korean journal Sport Science (Seoul). Vol6. P85-102.
18. *C*
alfas. K-J. Taylor. W. C. (1994). Effects of physical activity on psychological variables in adults. Pediatric Exercise Science Adapted. 6(9).

19. Mellalieu, S.D. Neil, R. and Hanton, S. (2007). *An investigation of the mediating effects of self-confidence between anxiety intensity and direction. Research Quarterly for Sport and Exercise. 77. 263-270.*

۲۰. ابوالقاسمی، عباس (۱۳۸۵). ارتباط راهبردهای مقابله‌ای، جهت‌گیری هدف و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی دانشجویان ورزشکار گروهی و انفرادی. فصلنامه پژوهش در علوم ورزشی، شماره ۱۳. صص: ۱۴۱-۱۵۵.

21. Sit, H.P. and Linder, K.J (2007). *Motivational orientations in youth sport participations. Research Quarterly for Sport and Exercise. 36(3). 605-618.*