

حرکت

شماره ۲۳ - ص ص : ۱۴۱ - ۱۲۵

تاریخ دریافت : ۸۳/۱۲/۰۹

تاریخ تصویب : ۸۴/۰۱/۲۸

مقایسه مهارت‌های روانی پایه، روانی - جسمانی و شناختی ورزشکاران مرد برتر رشته‌های گروهی و انفرادی استان خوزستان و رابطه این مهارت‌ها با خودکارآمدی آنان

دکتر پریوش نوربخش^۱ - محمد ملکی

استادیار دانشگاه شهید چمران اهواز - کارشناس ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز

چکیده

مهارت‌های روانی و خودکارآمدی از عوامل مهم موفقیت ورزشکاران در سطوح بالای ورزشی به شمار می‌آید. هدف از تحقیق حاضر مقایسه مهارت‌های روانی پایه، روانی - جسمانی و شناختی ورزشکاران مرد برتر رشته‌های گروهی و انفرادی استان خوزستان و رابطه این مهارت‌ها با خودکارآمدی آنان است. روش این تحقیق توصیفی و از نوع میدانی است. ابزار اندازه‌گیری شامل پرسشنامه سنجش مهارت‌های روانی اوتاوا (OMSAT2) سالملا و همکاران (۱۹۹۲) و پرسشنامه خودکارآمدی شرر و آدامز (۱۹۸۳) است. رویی و پایایی این پرسشنامه‌ها موفقیت‌آمیز گزارش شدند. نمونه آماری تحقیق را ۱۰۰ ورزشکار برتر رشته‌های گروهی و ۱۰۰ ورزشکار برتر رشته‌های انفرادی استان خوزستان تشکیل می‌دادند. پس از جمع‌آوری داده‌ها، از روش‌های آمار توصیفی و استنباطی مانند آزمون t مستقل و ضریب همبستگی پیرسون برای تحلیل داده‌ها استفاده شد. آزمون فرضیه‌های تحقیق در سطح کمتر از $P < 0/05$ نشان داد بین مهارت‌های روانی پایه و روانی - جسمانی و مهارت‌های شناختی ورزشکاران گروهی و انفرادی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. بین مهارت‌های روانی ورزشکاران گروهی و انفرادی با خودکارآمدی آنان همبستگی مثبت و معنی‌داری وجود دارد. به‌طورکلی نتایج تحقیق نشان داد که مهارت‌های روانی و خودکارآمدی اهمیت یکسانی در ورزشکاران برتر رشته‌های انفرادی و گروهی دارد و اجزای جدایی‌ناپذیر رقابت‌های ورزشی به شمار می‌روند.

واژه‌های کلیدی

مهارت‌های روانی پایه، روانی - جسمانی، شناختی، برتر و خودکارآمدی.

مقدمه

مهارت‌های روانی، اجزای اصلی و اثبات شده‌ی اجرای پیوسته در سطوح بالای رقابت به شمار می‌روند. به عبارتی می‌توان یکی از تفاوت‌های مهم بین قهرمانان با ورزشکاران سطوح پایین‌تر را به بالا بودن مهارت‌های روانی قهرمانان نسبت داد. با توجه به تاثیر فراوان محیط رقابت بر اجرای مهارت ورزشکار و اینکه قسمت اعظم عوامل محیطی به طور مستقیم جنبه‌های روانی ورزشکار را هدف قرار می‌دهند، اهمیت پرورش این مهارت‌ها و سنجش آن در ورزشکار می‌تواند یکی از وظایف اصلی هر مربی و روان‌شناس ورزشی تلقی گردد.

مهارت‌های روانی اخیراً توسط روان‌شناسان ورزشی به ۳ دسته تقسیم‌بندی شده‌اند (۷)؛ دسته اول، مهارت‌های روانی پایه می‌باشند، که عبارتند از تعیین هدف، اعتماد به نفس و التزام. این سه ویژگی روانی به این دلیل پایه نام گرفته‌اند که زمانی که این ویژگی‌ها در ورزشکاری تثبیت نگردند، سایر مهارت‌های روانی دیگر به حد بالای تکامل نخواهند رسید (۶ و ۲۳)؛ دسته دوم مهارت‌های روانی - جسمانی است. این دسته از مهارت‌ها، واکنش‌های فشار روانی، کنترل ترس، آرام‌سازی روانی و انرژی روانی را دربر می‌گیرد که با ویژگی‌های فیزیولوژیکی ورزشکار در ارتباط است (۱۷)؛ دسته سوم را مهارت‌های شناختی نامیده‌اند که شامل تصویرسازی ذهنی، تمرین ذهنی، تمرکز، تمرکز مجدد و طرح‌ریزی برای مسابقه است. زیرا با مراحل و فرایندهای شناختی از قبیل یادگیری، ادراک، حافظه و تفکر سرو کار دارند (۲۱).

آمادگی روانی^۱، مفهوم گسترده‌ای است که احاطه‌کننده چندین مهارت و راهبرد لازم است (۲۳). امروزه ادبیات و تحقیقات گسترده‌ای برای تعیین اینکه مهارت‌های روانی ادراک شده، جزء مهمی برای اجرای پیوسته در سطوح بالا می‌باشند، مورد استفاده قرار می‌گیرد. برای مثال اورلیک و پارتینگتون^۲ (۱۹۸۸) نشان دادند که عناصر مهم موفقیت که توسط بهترین ورزشکاران جهان گزارش شدند عبارتند از التزام، کیفیت تمرین (شامل تعیین هدف روزانه و تمرین ذهنی و کیفیت آمادگی ذهنی و روانی برای رقابت که مستلزم تکامل طرح‌ریزی قبل از

مسابقه می‌باشند)، تمرکز و تمرکز مجدد در رقابت (۲۴). این موضوع توسط ماهونی، گابریل و پرکینز^۱ (۱۹۸۷) نیز اظهار شد که ورزشکاران سطح بالا در مقایسه با ورزشکاران رقابتی سطح پایین، اعتماد به نفس بیشتر، قابلیت تمرکز بیشتر قبل از مسابقه، اضطراب کمتر، توانایی‌های تصویرسازی ذهنی و درونی بهتر و التزام و تعهد بیشتر در زمینه برتری در ورزش دارند (۱۸). ویلیامز^۲ (۲۰۰۱) ویژگی‌های روانی لازم برای اجرای بهینه در قهرمانان را تنظیم برانگیختگی، اعتماد به نفس بالا، توجه و تمرکز بهتر، تصویرسازی مثبت قبل از ورزش و تعهد عنوان می‌کند. از نظر وی، مهارت‌های روانی‌ای که معمولاً توسط ورزشکاران نخبه برای رسیدن به اوج اجرا^۳ مورد استفاده قرار می‌گیرد، عبارت است از تصویرسازی ذهنی، تعیین هدف، کنترل و مهار برانگیختگی، طرح‌ریزی‌های پیشرفته برای مسابقه و طرح‌ریزی‌های آمادگی ذهنی پیش از مسابقه (۲۸).

علاوه بر مهارت‌های روانی، متغیر اثبات شده دیگری برای اثر کردن روی اجرا، خودکارآمدی است (۴). بالاگور، بری و دودا^۴ (۲۰۰۴) دریافتند که خودکارآمدی به طور مثبت با درجات اجرا رابطه دارد و به صورت معنی‌داری پیش‌بینی‌کننده اجراهای مختلف ورزشکاران و مربیان است (۸). بیوکمپ، بری و آلبینسون^۵ (۲۰۰۲) نیز در تلاش برای اثبات تئوری بندورا مبنی بر اینکه خودکارآمدی می‌تواند اجرا را پیش‌بینی کند، در آزمایشی روی گلف‌بازان به این نتیجه رسیدند که علاوه بر اینکه خودکارآمدی پیش‌بینی‌کننده مناسبی برای اجرا به شمار می‌رود، تصویرسازی ذهنی پیش از مسابقه نیز واسطه و میانجی بین خودکارآمدی و درجات اجرا است. فلتز و لیرگ^۶ (۲۰۰۱) و مورتیز و همکاران (۲۰۰۰) در تحقیقات خود در حوزه روان‌شناسی ورزشی به طور واضحی ارتباط معنی‌داری را بین خودکارآمدی و اجرا به دست آوردند. کاکس (۱۹۹۸) معتقد است که تعیین هدف، پایه سایر مهارت‌های روانی است و

1- Mahoney, Gabriel and Perkins

2- Williams

3- Peak Performance

4- Balagour, Bray and Duda

5- Beaucamp, Bray and Albinson

6- Feltz and Lirgg

بشدت تحت تاثیر خودکارآمدی قرار دارد (۱۱). گرانجین، تایلور و وینر^۱ (۲۰۰۲) نتیجه گرفتند که ورزشکاران نخبه در ورزش های مهارت بسته مانند ژیمناستیک بهتر می توانند تمرکز کردن را فرا بگیرند و بیشتر می توانند پس از شکست به حالت اولیه برگردند و برای اعمال بعدی با موفقیت تمرکز مجدد کنند (۱۵). ثلول^۲ و گرینلیس^۳ (۲۰۰۱) طی مطالعه ای که بر روی تمرین تعدادی از مهارت های روانی که عبارتند از تعیین هدف، آرام سازی روانی، تصویرسازی ذهنی و صحبت کردن با خود انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که با تمرین کردن این مهارت ها می توان سطوح اجرا را به طور چشمگیری افزایش داد (۲۵).

مقایسه مهارت های روانی بین دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه های تهران (۱) و بین ورزشکاران قهرمان زن و مرد رشته های گروهی و انفرادی چینی (۱۰) و ورزشکاران قهرمان آمریکایی (۹)، نتایج قابل توجهی در داخل و خارج کشور داشته است. لیکن مقایسه بین مهارت های روانی قهرمانان ورزش رشته های گروهی و انفرادی خصوصاً در داخل کشور کمتر مورد توجه قرار گرفته، حتی در خارج از کشور نیز مواردی کاملاً مشابه یافت نمی شود. از این رو پژوهش حاضر در پی مقایسه مهارت های روانی قهرمانان رشته های گروهی و انفرادی استان خوزستان است و از طرفی رابطه این مهارت ها را با خودکارآمدی آنان مقایسه می کند. برای دستیابی به اهداف بالا، فرضیه های زیر در سطح $P < 0/05$ مورد آزمون قرار گرفتند: ۱. بین مهارت های روانی ورزشکاران رشته های گروهی و انفرادی تفاوت وجود دارد؛ ۲. بین خودکارآمدی ورزشکاران رشته های گروهی و انفرادی تفاوت وجود دارد؛ ۳. بین مهارت های روانی ورزشکاران رشته های گروهی و انفرادی با خودکارآمدی آنان رابطه مثبت وجود دارد؛ و ۴. بین عوامل مهارت های روانی ورزشکاران رشته های انفرادی و گروهی تفاوت وجود دارد.

1- Grandjean, Taylor and Weiner

2- Thelwell

3- Greenless

روش تحقیق

روش این تحقیق توصیفی و از نوع میدانی است.

جامعه آماری تحقیق حاضر را کلیه ورزشکاران برتر مرد که در رشته‌های گروهی (فوتبال و والیبال) و رشته‌های انفرادی (تکواندو، کاراته، جودو، کشتی، ژیمناستیک، دو و میدانی و وزنه‌برداری) عضو باشگاه‌های برتر استان خوزستان بودند و برای استان خوزستان مقام کسب کرده‌اند و از نظر اداره کل تربیت بدنی استان خوزستان جزء مدال‌آوران رشته‌های انفرادی در استان خوزستان بودند، تشکیل می‌دهند.

نمونه آماری رشته‌های گروهی را ۱۰۰ ورزشکار مرد تیم‌های فوتبال و والیبال برتر استان خوزستان تشکیل دادند. نمونه آماری ورزشکاران رشته‌های انفرادی را رشته‌های رزمی، وزنه‌برداری، کشتی، ژیمناستیک و دو و میدانی برتر استان خوزستان که حداقل در مسابقات قهرمانی استان صاحب مدال‌های طلا، نقره، یا برنز شده بودند تشکیل می‌دهند ($n = 100$). بدین ترتیب کل نمونه آماری این تحقیق شامل ۲۰۰ نفر بود.

متغیرهای تحقیق: مهارت‌های روانی، که شامل مهارت‌های روانی پایه، مهارت‌های روانی - جسمانی و مهارت‌های شناختی است، متغیر مستقل این تحقیق را تشکیل می‌دهند و خودکارآمدی در این تحقیق متغیر وابسته است.

ابزار تحقیق. از پرسشنامه‌های زیر برای مقایسه و ارزیابی متغیرهای مورد مطالعه در تحقیق استفاده شد.

۱. پرسشنامه OMSAT2 برای بررسی مهارت‌های روانی پایه، روانی، جسمانی و شناختی
 ۲. پرسشنامه خودکارآمدی شرر و آدامز (۱۹۸۳) برای بررسی خودکارآمدی
- در این تحقیق از پرسشنامه OMSAT2 که روایی و پایایی آن توسط واعظ موسوی (۱۳۷۹) بررسی شده بود؛ استفاده گردید. همچنین روایی و پایایی پرسشنامه خودکارآمدی شرر و آدامز (۱۹۸۳) به ترتیب با پرسشنامه عزت نفس کویر اسمیت (۱۹۷۶) و آلفای کرونباخ مورد بررسی قرار گرفت که ضرایب به دست آمده در سطح $P < 0/05$ معنی دار بودند.

روش جمع‌آوری اطلاعات: برای جمع‌آوری اطلاعات با مراجعه به اداره کل تربیت بدنی

استان خوزستان فهرست اسامی باشگاه‌ها و ورزشکاران مدال‌آور استان اخذ شد. سپس با در دست داشتن معرفی‌نامه از آن اداره، با هماهنگی قبلی به باشگاه‌های ورزشی مراجعه و پس از هماهنگی با مربیان باشگاه‌ها قبل از تمرینات، اقدام به توزیع پرسشنامه‌ها در بین ورزشکاران منتخب شد. و پس از تکمیل پرسشنامه‌ها از ورزشکاران جمع‌آوری گردید.

روش‌های آماری: در این تحقیق با استفاده از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (آزمون t مستقل و ضریب همبستگی پیرسون) یافته‌های به دست آمده تجزیه و تحلیل شد که نتایج در جداول ۱ الی ۷ ارائه شده است.

یافته‌های تحقیق

در جدول ۱، یافته‌های توصیفی آزمودنی‌های رشته‌های گروهی و انفرادی براساس نمرات کسب شده در سه دسته مهارت روانی پایه، روانی - جسمانی و شناختی و همچنین نمرات کل مهارت‌های روانی و خودکارآمدی نشان داده شده است.

جدول ۱- یافته‌های توصیفی مهارت‌های روانی و خودکارآمدی ورزشکاران

متغیر	شاخص آماری نمونه	تعداد کل	میانگین سوالات	میانگین معیار کل	انحراف سوالات	انحراف معیار
مهارت‌های روانی پایه	انفرادی	۱۰۰	۷۹/۵	۳/۹۷	۹/۰۴	۰/۴۵
	گروهی	۱۰۰	۷۷/۷۲	۳/۸۸	۱۰/۰۴	۰/۵۰
مهارت‌های جسمانی	انفرادی	۱۰۰	۷۰/۸۶	۳/۷۲	۱۱/۵۲	۰/۶۱
	گروهی	۱۰۰	۷۳/۱۲	۳/۸۴	۱۰/۳۲	۰/۵۴
مهارت‌های شناختی	انفرادی	۱۰۰	۸۷/۸۵	۳/۶۶	۱/۳۷	۰/۵۷
	گروهی	۱۰۰	۸۵/۳۴	۳/۵۵	۱/۳۲	۰/۵۵
کل مهارت‌های روانی	انفرادی	۱۰۰	۲۳۸/۲۱	۳/۷۸	۲۶/۵۶	۲۶/۶
	گروهی	۱۰۰	۲۳۶/۱۸	۳/۷۴	۲۸/۵۶	۲۸/۵
خودکارآمدی	انفرادی	۱۰۰	۶۸/۱۱	۴	۰/۷۹	۰/۴۶
	گروهی	۱۰۰	۶۷/۸۷	۳/۹۹	۰/۸۷	۰/۵۱

همان‌طور که جدول ۱ نشان می‌دهد، میانگین سوالات در کل مهارت‌های روانی برای ورزشکاران رشته‌های انفرادی و گروهی به ترتیب برابر ۳/۷۸ و ۳/۷۴ و برای خودکارآمدی به ترتیب برابر با ۴ و ۳/۹۹ است (شایان ذکر است که این سوالات براساس طیف نمره‌گذاری لیکرت از ۱ تا ۵ است).

جدول ۲، نتایج آزمون t برای فرضیه‌های مورد بررسی در تحقیق را نشان می‌دهد. همان‌طور که مشاهده می‌شود تفاوت معنی‌داری در کل مهارت‌های روانی، روانی پایه، روانی - جسمانی و شناختی و خودکارآمدی ورزشکاران مشاهده نشد.

جدول ۲- نتایج آزمون برای فرضیه‌های مورد بررسی در تحقیق

معنی داری P	df	t	اختلاف میانگین	خطای معیار میانگین	انحراف معیار	میانگین	تعداد	شاخص آماری		متغیر
								نمونه	انفرادی	
.۰۶۰	۱۹۸	.۰۵۲	۲/۰۳	۲/۶۶	۲۸/۵۶	۲۳۸/۲۱	۱۰۰	انفرادی	مهارت‌های روانی	
								گروهی	کل	
.۰۱۹	۱۹۸	۱/۳۲	۱/۷۸	۰/۹۰	۹/۰۴	۷۹/۵۰	۱۰۰	انفرادی	مهارت‌های روانی	
								گروهی	پایه	
.۰۱۵	۱۹۸	-۱/۴۶	-۲/۲۶	۱/۱۵	۱۱/۵۲	۷۰/۸۶	۱۰۰	انفرادی	مهارت‌های	
								گروهی	روانی - جسمانی	
.۰۱۹	۱۹۸	۱/۳۲	۲/۵۱	۱/۳۷	۱/۳۷	۸۷/۸۵	۱۰۰	انفرادی	مهارت‌های	
								گروهی	شناختی	
.۰۸۴	۱۹۸	.۰۲	.۰۲۴	.۰۷۹	.۰۷۹	۶۸/۱۱	۱۰۰	انفرادی	خودکارآمدی	
								گروهی		

نتایج جدول ۳، همبستگی بین مهارت‌های روانی ورزشکاران رشته‌های گروهی با خودکارامدی آنان را نشان می‌دهد. همان‌طور که در جدول مشخص شده، بین همه سه دسته مهارت‌های روانی این ورزشکاران با خودکارامدی آنان رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد.

جدول ۳. نتایج ضریب همبستگی بین مهارت‌های روانی ورزشکاران رشته‌های گروهی با خودکارامدی آنان

خودکارامدی	مهارت‌های شناختی	مهارت‌های روانی جسمانی	مهارت‌های روانی پایه	مهارت‌های روانی کل	متغیر
					متغیر
۰/۵۲۴**	۰/۸۹۴**	۰/۸۶**	۰/۷۸**	۱	مهارت‌های روانی کل
۰/۲۷۴**	۰/۵۲**	۰/۵۱۷**	۱		مهارت‌های روانی پایه
۰/۴۹۳**	۰/۶۸۳**	۱			مهارت‌های روانی-جسمانی
۰/۵۳۹**	۱				مهارت‌های شناختی
۱					خودکارامدی

* همبستگی در سطح ۰/۰۵ معنی‌دار است.

** همبستگی در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار است.

نتایج جدول ۴، همبستگی بین مهارت‌های روانی ورزشکاران رشته‌های انفرادی با خودکارامدی آنان را نشان می‌دهد. همان‌طور که در جدول ۴ ملاحظه می‌شود، بین همه سه دسته مهارت‌های روانی این ورزشکاران با خودکارامدی آنان رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد.

جدول ۴- نتایج ضریب همبستگی بین مهارت‌های روانی ورزشکاران رشته‌های انفرادی با خودکارآمدی آنان

خودکارآمدی	مهارت‌های شناختی	مهارت‌های روانی جسمانی	مهارت‌های روانی پایه	مهارت‌های روانی کل	متغیر
					متغیر
۰/۵۶**	۰/۸۶۸**	۰/۷۶۹**	۰/۶۴۷**	۱	مهارت‌های روانی کل
۰/۳۵۸**	۰/۴۰۲**	۰/۲۳۱*	۱		مهارت‌های روانی پایه
۰/۵۹۲**	۰/۵۰۰**	۱			مهارت‌های روانی - جسمانی
۰/۳۵۳**	۱				مهارت‌های شناختی
۱					خودکارآمدی

* همبستگی در سطح ۰/۰۵ معنی دار است.

** همبستگی در سطح ۰/۰۱ معنی دار است.

جدول ۵، نتایج آزمون t برای عوامل مهارت‌های روانی پایه بین ورزشکاران رشته‌های گروهی و انفرادی را نشان می‌دهد. همان‌طور که مشاهده می‌شود، تفاوت معنی داری در عوامل مهارت‌های روانی پایه یعنی تعیین هدف، اعتماد به نفس و تعهد بین ورزشکاران برتر رشته‌های گروهی و انفرادی وجود ندارد.

جدول ۶، نتایج آزمون t برای عوامل مهارت‌های روانی - جسمانی بین ورزشکاران رشته‌های گروهی و انفرادی را نشان می‌دهد. همان‌طور که مشاهده می‌شود، فقط تفاوت معنی دار در سطح $P < ۰/۰۵$ در کنترل فشار روانی بین ورزشکاران مرد برتر رشته‌های گروهی و انفرادی وجود دارد.

جدول ۷، نتایج آزمون t برای عوامل مهارت‌های شناختی بین ورزشکاران رشته‌های گروهی و انفرادی را نشان می‌دهد. همان‌طور که مشاهده می‌شود، تنها تفاوت معنی دار در سطح $P < ۰/۰۵$ بین رشته‌های گروهی و انفرادی در عامل تمرین ذهنی وجود داشت.

جدول ۵. نتایج آزمون برای عوامل مهارت‌های روانی پایه در بین دو گروه رشته‌های انفرادی و گروهی

معنی داری P	df	t	اختلاف میانگین	خطای معیار		انحراف معیار	میانگین	تعداد	شاخص آماری		عوامل مهارت‌های روانی پایه
				معیار میانگین	خطای میانگین				نمونه	انفرادی	
۰/۰۶۲	۱۹۸	۱/۸۷	۰/۶۶	۰/۲۴۴	۲/۴۴	۲/۵۴	۱۶/۱۶	۱۰۰	انفرادی	تعیین هدف	
				۰/۲۵۴	۲/۵۴		گروهی				
۰/۴۷	۱۹۸	۰/۷۳	۰/۳۴	۰/۳۱۱	۳/۱۱	۳/۵	۲۴/۸۶	۱۰۰	انفرادی	اعتماد به نفس	
				۰/۳۵	۳/۵		گروهی				
۰/۳۶	۱۹۸	۰/۹۱	۰/۷۸	۰/۶۰۳	۶/۰۳	۶/۰۹	۳۸/۴۸	۱۰۰	انفرادی	تعهد	
				۰/۶۰۹	۶/۰۹		گروهی				

جدول ۶. نتایج آزمون برای عوامل مهارت‌های روانی - جسمانی در بین دو گروه رشته‌های انفرادی و گروهی

معنی داری P	df	t	اختلاف میانگین	خطای معیار		انحراف معیار	میانگین	تعداد	شاخص آماری		عوامل مهارت‌های روانی - جسمانی
				معیار میانگین	خطای میانگین				نمونه	انفرادی	
۰/۰۱۲	۱۹۸	-۲/۵۵	-۱/۹۹	۰/۴۸۱	۶/۱۶	۴/۸۱	۲۹/۶۷	۱۰۰	انفرادی	کنترل فشار روانی	
				۰/۳۷۴	۳/۷۴		گروهی				
۰/۵	۱۹۸	-۰/۶۸۲	-۰/۳۴	۰/۳۳	۳/۳	۳/۳	۱۹/۵۶	۱۰۰	انفرادی	کنترل ترس	
				۰/۲۲۳	۲/۲۳		گروهی				
۰/۸۱	۱۹۸	-۰/۲۴۳	-۰/۰۸	۰/۲۴۲	۲/۴۲	۲/۲۳	۱۱/۳۷	۱۰۰	انفرادی	آرام سازی روانی	
				۰/۲۸	۲/۸		گروهی				
۰/۹۱۶	۱۹۸	۰/۳۸۲	۰/۱۵	۰/۲۷۷	۲/۷۷	۲/۷۷	۱۰/۲۶	۱۰۰	انفرادی	انرژی روانی	
				۰/۲۷۷	۲/۷۷		گروهی				

جدول ۷- نتایج آزمون ابرای عوامل مهارت‌های شناختی در بین دو گروه رشته‌های انفرادی و گروهی

معنی داری P	df	t	اختلاف میانگین	خطای معیار	انحراف معیار	میانگین	تعداد	عوامل مهارت شناختی	
								شاخص آماری	نمونه
۰/۲۲۱	۱۹۸	۱/۲۳	۰/۶۶	۰/۳۷۴	۳/۷۴	۱۸/۵۵	۱۰۰	انفرادی	تصورسازی
								گروهی	ذهنی
۰/۰۴	۱۹۸	۲/۰۸	۱/۵	۰/۴۹۸	۴/۹۸	۲۱/۲۶	۱۰۰	انفرادی	تمرین
								گروهی	ذهنی
۱	۱۹۸	۰	۰	۰/۳۹۳	۳/۹۳	۱۷/۹۸	۱۰۰	انفرادی	تمرکز
								گروهی	
۰/۵۳	۱۹۸	-۰/۶۳	-۰/۲۵	۰/۲۹۲	۲/۹۲	۱۰/۲	۱۰۰	انفرادی	تمرکز مجدد
								گروهی	
۰/۰۸۵	۱۹۸	۱/۷۳	۰/۹۷	۰/۳۷۶	۳/۷۶	۱۹/۸۱	۱۰۰	انفرادی	طرح ریزی
								گروهی	مسابقه

بحث و نتیجه گیری

هدف از تحقیق حاضر، بررسی و مقایسه مهارت‌های روانی پایه، روانی جسمانی و شناختی ورزشکاران برتر مرد رشته‌های گروهی و انفرادی استان خوزستان و رابطه این مهارت‌ها با خودکارامدی آنان بود. یافته‌های این تحقیق نشان داد که بین مهارت‌های روانی ورزشکاران برتر مرد رشته‌های گروهی و انفرادی تفاوت معنی داری وجود ندارد که نشان می‌دهد طبیعت گروهی یا انفرادی بودن رشته‌های ورزشی تأثیری بر عدم استفاده از مهارت‌های روانی توسط ورزشکاران نمی‌گذارد و برعکس برای هردو این دسته از ورزش‌ها، مهارت‌های روانی جزء جدایی ناپذیر این رشته‌هاست. این یافته‌ها با یافته‌های میرس و همکاران (۱۹۹۸)، میرس و همکاران (۱۹۹۶)، کاکس، ریو و کیو (۱۹۹۶)، اکلوند (۱۹۹۴ و ۱۹۹۶)، بوش و همکاران (۲۰۰۱)، توماس و آور (۱۹۹۴) همخوانی داشته (۲۱، ۲۰، ۱۰، ۱۲، ۱۳، ۷ و ۲۶) و با یافته‌های تحقیق هافر و همکاران (۱۹۹۲) مبنی بر وجود اختلاف بین مهارت‌های روانی ورزشکاران رشته‌های گروهی و انفرادی، همخوانی ندارد (۱۶)، و وجود این اختلافات را رد می‌کند. دلیل این ناهمخوانی بین یافته‌های این دو تحقیق، احتمالاً به علت وجود آزمودنی از رشته‌های ورزشی مختلف یا ابزار اندازه‌گیری مختلف است.

در تحقیق حاضر، بین سه دسته مهارت‌های روانی ورزشکاران رشته‌های گروهی و انفرادی، یعنی مهارت‌های روانی پایه، روانی - جسمانی و شناختی با خودکارامدی آنان رابطه مثبت و معنی داری مشاهده شد. این یافته‌ها با یافته‌های بالاگور و همکاران (۲۰۰۴)، بیوکمپ و همکاران (۲۰۰۳)، فلتز و لیرگ (۲۰۰۱)، موریتز و همکاران (۲۰۰۰) و تریشور و همکاران (۱۹۹۶) مبنی بر اینکه خودکارامدی پیش‌بینی‌کننده مثبتی برای اجراست و دارای ارتباط معنی داری با اجرای سطح بالای ورزشی است، همخوانی دارد (۸، ۵، ۱۴، ۲۲ و ۲۷). این نتایج اهمیت ارزیابی میزان خودکارامدی ورزشکاران توسط مربیان و روان‌شناسان ورزشی تیم‌ها و آگاه ساختن ورزشکاران از قوت‌ها و ضعف‌های خودکارامدی‌شان را آشکار می‌کند و لازم است توسط مربیان و روان‌شناسان ورزشی و محققان جدی گرفته شود.

در نتایج این پژوهش بین عوامل مهارت‌های روانی پایه ورزشکاران مرد برتر رشته‌های انفرادی و گروهی تفاوت معنی داری مشاهده نشد که نشان می‌دهد مهارت‌های روانی پایه

(تعیین هدف، اعتماد به نفس و التزام) به عنوان واحدهای سازنده برای تکامل سایر مهارت‌های ذهنی و روانی است (۶ و ۲۳). نتایج تحقیق اورلیک و پارتینگتون (۱۹۸۸) و واعظ موسوی (۱۳۷۹) نیز نشان داد که تعیین هدف جزئی از برنامه‌های تمرینی مربیان و ورزشکاران رشته‌های انفرادی و گروهی است. همچنین تعیین هدف، اعتماد به نفس و التزام از عناصر مهم موفقیت است و نسبت به سایر مهارت‌های روانی در سطح بالاتر و بیشتری به کار گرفته می‌شود (۱۳). بین عوامل مهارت‌های روانی - جسمانی ورزشکاران مرد برتر رشته‌های انفرادی و گروهی فقط تفاوت معنی‌داری در عامل کنترل فشار روانی وجود داشت و ورزشکاران رشته‌های انفرادی فشار روانی بیشتری از ورزشکاران رشته‌های گروهی نشان دادند. نوابی نژاد (۱۳۷۵) نیز نتیجه گرفت که رشته‌های انفرادی بیشترین فشار روانی را داشتند (۳). بین عوامل مهارت‌های شناختی ورزشکاران مرد برتر رشته‌های انفرادی و گروهی نیز تفاوت معنی‌داری در عامل تمرین ذهنی وجود داشت. اورلیک (۱۹۹۶) نیز بیان کرد که به علت محدود بودن کانون توجه رشته‌های انفرادی و نیاز بیشتر ورزشکاران این رشته‌ها به تمرکز، به طبع آنها از تمرین ذهنی بیشتر استفاده می‌کنند.

به طور کلی یکسان بودن استفاده از مهارت‌های روانی پایه، روانی - جسمانی و شناختی بین ورزشکاران انفرادی و گروهی در این تحقیق، نشان از اهمیت این مهارت‌ها در نزد این ورزشکاران دارد. ولی باتوجه به میانگین سؤالات به‌دست آمده (جدول ۱)، استفاده از این مهارت‌ها را در ورزشکاران برتر تقریباً خوب نشان می‌دهد. یعنی اینکه هنوز ورزشکاران به طور عالی از این مهارت‌ها استفاده نمی‌کنند. از این‌رو تلاش بیشتر مربیان و روان‌شناسان ورزشی برای به کمال رساندن این مهارت‌ها احساس می‌شود.

منابع و مأخذ

- ۱- اصلانخانی، محمدعلی. شهیدی، شهریار. "بررسی و مقایسه‌ی منتخبی از ویژگی‌های روان‌شناختی دانشجویان دختر و پسر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه‌های وابسته به وزارت آموزش عالی مستقر در تهران"، نشریه حرکت، سال اول، شماره ۳، زمستان ۱۳۷۷.
- ۲- نوابی نژاد، شکوه. "بررسی ویژگی‌های ورزشکاران تیم‌های ملی". فصلنامه المپیک،

سال ششم، شماره ۳ و ۴ (پیاپی ۸)، ۱۳۷۵.

۳- واعظ موسوی، سیدمحمد کاظم. "تعیین اعتبار و پایایی سه پرسشنامه مهارت‌های روانی ورزشکاران"، پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، ۱۳۷۹.

4- Bandura, A. "Self-efficacy: The exercise of control". New York: W.H.Freeman. 1977.

5- Beaucamp, M.R. Bray, R.S. and Albinson, J.G. "Pre-competition imagery, self-efficacy and performance in collegiate golfers". Journal of Sport Sciences. 2003, 20 (9): PP: 697-705.

6- Bota, J.D. "Development of the Ottawa mental skills assessment tool (OMSAT)". Unpublished master thesis. University of Ottawa. Ottawa. Canada. 1993.

7- Bush, N.D. Salmela, J. H. and Green - Demers, I. "The Ottawa Mental skills assessment tool (OMSAT-3)". The Sport Psychologist. 2000. 15(2): PP: 1-19.

8- Balagour, I., Bray, S.T. and Duda, J.L, "The relationship of task self - efficacy and role efficacy beliefs to role performance in Spanish youth soccer". Journal of Sport Sciences, 2004. 22(5): PP: 429-437.

9- Cox, R.H., and Liu, Z. "Psychological skills: A corss cultural investigation". International Journal of Sprot Psychology, 1993. 24: PP: 326-34.

10- Cox, R.H. Liu, Z., and Qiu, Y. "Psychological skills of elite chinese athletes". International Journal of Sport Psychology, 1996. 27: PP: 123-132.

11- Cox, R.H. "Sport psychology: concepts and applications". 4th ed. WCB. Mc Grow-Hill. 1998.

12- Eklund, R.C. "A season long investigation of competitive cignition in collegiate wrestler". Research Quarterly for Exercise and Sport, 1994. 65: PP:

169-183.

13- Eklund, R.C. "Preparing to compete: a season long investigation with collegiate wrestler". *The Sport Psychologist*, 1996. 10: PP: 111-131.

14- Feltz, D.L., and Lirgg, C.D. "Self-efficacy beliefs of athletes, teams and coaches". In R.N. Singer, H.A. Hausenblaus, and C.M. Janell (Eds), *Handbook of Sport Psychology* (2nd ed, pp. 340-361). New York: Wiley. 2001.

15- Grandjean, D.B., Taylor, A.P., and Weiner, J. "Confidence, concentration and competitie performance of elite athletes: A natural experiment in Olympic gymnastics". *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2002. 24: PP: 320-327.

16- Hoffner, T.C., Parker, M.A., Pemberton, C.L., and Barber, H. "The use of psychological skills by college athletes". *Research Quarterly of Exercise and Sport*. 1992. 78: PP: 125-132.

17- Landers, D.M., and Boutcher, S.H. "Arousal - Performance relationships". In J.M. Williams (Ed), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance* (3ed., PP: 197-218) Mountainview, CA:Mayfield. 1998.

18- Mahoney, M.J., Gabriel, T.J., and Perkins, T.S. "Psychological skills and exceptional athletic performance". *The Sport Psychologist*. 1987. 1: PP: 189-199.

19- Mayer, R.E. "Thinking, problem solving, cognition". New York: W.H. Freeman. 1983.

20- Meyers, M.C., Bourgeois, A.E., and LeUnes, A. "Psychological skills assessment and athletic performance in collegiate rodeo athletes". *Journal of Sport Behavior*. 1996. 19: PP: 132-146.

- 21- Meyers, M.C., Bourgeois, A.E., LeUnes, A., and Murray, N.G. "Mood and psychological skills of elite and sub - elite equestrian athletes". *Journal of Sport Behavior*. 1998. 22: PP: 399-409.
- 22- Moritz, S.E., Feltz, D.L., Fahrbach, K.R., and Mack, D.E. "The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta analytic review". *Research Quarterly for exercise and sports*. 2000. 71: PP: 280-294.
- 23- Orlick, T. "The wheel of excellence". *Journal of Performance Education*. 1996. 1: PP: 3-18.
- 24- Orlick, T., and Partington, J. "Mental links to excellence". *The Sport Psychologist*. 1988. 2: PP: 105-130.
- 25- Thelwell, C.R., and Greenless, A.I. "The effects of mental skills training package on gymnasium triathlon performance". *The Sport Psychologist*. 2001. 15: PP: 127-141.
- 26- Thomas, P.R. and over, R. "Psycholigcal and psychosomatic skills associated with performance in golf". *The Sport Psychologist*. 1994. 8: PP: 73-78.
- 27- Treasure, D., Monson, J., Lox, C. "Relationship between self - efficacy, wrestling performance and affect prior to competition". *The Sport Psychologist*. 1996. 10: PP: 73-83.
- 28- Williams, J.M. "Applied sport psychology: Personal growth to peak performance", Mayfield Publishing Company, 4th ed. 2001.

