

حرکت

شماره ۹ - ص ص ۷۲-۶۱

تاریخ دریافت: ۸۰/۵/۲۸

تاریخ تصویب: ۸۰/۷/۲۰

هنجار مهارت‌های روانی در مردان نخبه شش ورزش^۱ (بسکتبال، فوتبال، والیبال، کشتی، بوکس و ورزش‌های رزمی)

دکتر محمدکاظم واعظ موسوی^۲ - غلامرضا سمندر

استادیار دانشگاه امام حسین - عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی

چکیده

پژوهشگران و مربیان، برای تشخیص مهارت‌های روانی ورزشکاران رشته ورزشی خود، به استفاده از ابزار مناسب و در اختیار داشتن هنجاری برای ارزیابی نیازمندند. نظر به اینکه روایی و پایایی نسخه فارسی پرسشنامه خودسنجی انستیتوی ورزش استرالیای جنوبی (SASI Psych) پیش از این روشن شده و صراحت، سادگی و جامعیت آن، بر استفاده پژوهشی و تشخیصی از آن تأکید می‌کند، ضرورت ایجاد هنجار برای هر رشته ورزشی بارزتر می‌گردد. از این رو، پژوهش حاضر بدون قصد مقایسه رشته‌های ورزشی، درصدد ایجاد هنجار و نیمرخ مهارت‌های روانی رشته‌های مختلف ورزشی بود. به همین دلیل ۳۴۵ ورزشکار مذکر عضو تیم‌های ملی و برخی باشگاه‌های درجه یک کشور پرسشنامه مذکور را پر کردند. شاخص‌های آماری توصیفی، مانند میانگین، انحراف استاندارد و هنجار درصدی شش مهارت روانی که توسط آزمون فوق قابل سنجش هستند، به دست آمد. حساسیت و ملاحظات استفاده از این هنجارها مورد بحث قرار گرفته است.

۱- این پژوهش با پشتیبانی پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی اجرا شد.

واژه‌های کلیدی

مهارت روانی، پرسشنامه خودسنجی انستیتوی ورزش استرالیای جنوبی (SASI Psych)، رشته‌های ورزشی.

مقدمه

اصولاً، پرسشنامه‌های روان‌شناسی در پژوهش‌های رفتاری، چند عملکرد مهم دارند، از جمله اینکه برای آزمودن نظریه‌ها، درک و تعریف بهتر سازه‌ها، بیان احساسات و نگرش‌های افراد و مرتبط کردن فرایندهای شناختی غیرقابل مشاهده به رفتار بیرونی قابل مشاهده به کار می‌روند. این پرسشنامه‌ها به دانشمندان کمک می‌کند تا بتوانند اطلاعاتی را که فرد قادر یا مایل به ابراز آنها نیست، تفسیر کنند (واعظ موسوی، ۱۳۷۹ الف). پرسشنامه‌های سنجش روان‌شناختی ورزشکاران نیز بر همین اساس ساخته شدند. پرسشنامه خودسنجی انستیتوی ورزشی استرالیای جنوبی توسط انستیتوی ورزشی استرالیای جنوبی^۱ ساخته شد و برای اولین بار در بازی‌های المپیک سئول به کار رفت. این پرسشنامه، به صورت بخشی از یک مجموعه آموزش مهارت‌های روانی برای ورزشکاران طراحی شد تا آنان بتوانند در ابتدا و انتهای دوره آموزشی، مهارت‌های روانی خود را بسنجند (وینتر و مارتین^۲، ۱۹۹۳)، اما به تدریج موارد استفاده آن در خارج از مجموعه آموزشی که به آن تعلق داشت، از جمله در ایران، پیدا شد. یافته‌های استفاده از این پرسشنامه که توسط وینتر و مارتین، روان‌شناسان انستیتوی ورزشی استرالیای جنوبی اجرا شده بود، نشان داد که این آزمون توانایی شناخت ورزشکاران را در خصوص متغیرهای عمده روانی از قبیل انگیزش، اعتماد به نفس، تمرکز، کنترل حالات روانی، تصویرسازی و هدف‌گذاری داراست (واعظ موسوی، ۱۳۷۹ ب).

نظر به اینکه موارد استفاده از ترجمه فارسی این آزمون به تدریج در کشور ما گسترش می‌یابد، محقق بر آن شد تا هنجار و نیمرخ مربوط به رایج‌ترین رشته‌های ورزشی را تهیه کند تا محققان و مربیان اساسی برای ارزشیابی نمونه‌های تحت بررسی خود در دسترس داشته باشند.

پرسشنامه خودسنجی انستیتوی ورزشی استرالیای جنوبی

نتایج مقدماتی استفاده از این ابزار در هدایت ورزشکاران استرالیایی مؤثر بوده است. اجرای مجدد آن برای اصلاح و تعیین پایایی و روایی در بازی‌های المپیک بارسلون انجام گرفت (وینتر و مارتین، ۱۹۹۳). استفاده از این ابزار سنجش آمادگی روانی هم‌اکنون در ایران و سایر کشورهای جهان رو به گسترش است. سومین چاپ پروتکل اجرای آزمون (۱۹۹۳) نزد محقق و هم‌چنین در کتابخانه کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران موجود است.

این آزمون ۶۰ سؤال دارد و ۶ مهارت روانی را می‌سنجد. برای سنجش هریک از مهارت‌های روانی، ۱۰ سؤال منظور شده است. در مقابل هر سؤال مانند اکثر مقیاس‌های لیکرت، عبارات هرگز، خیلی کم، بعضی اوقات، بیشتر اوقات و همیشه قرار دارد که به ترتیب از صفر تا پنج امتیاز به آنها اختصاص داده شده است. بدین ترتیب هر سؤال حداکثر ۵ امتیاز دارد. اگر یک آزمودنی هر ۵ امتیاز یک سؤال را بگیرد، از ۱۰ سؤال مربوط به یک مهارت روانی ۵۰ امتیاز خواهد گرفت. امتیاز بالاتر از ۴۰ نشان دهنده مهارت روانی بالا، امتیاز کمتر از ۲۰ نشان دهنده ضعف در مهارت‌های روانی و امتیاز بین ۲۰ تا ۴۰ بیانگر درجاتی از مهارت روانی است (وینتر و مارتین، ۱۹۹۳).

آقا علی‌نژاد (۱۳۷۶) در تلاش برای ترسیم و مقایسه نیمرخ روانی شرکت‌کنندگان در مسابقات بین‌المللی هندبال تهران، آزمون مذکور را از ۱۱۴ شرکت‌کننده این مسابقات به‌عمل آورد. او از نسخه‌های ترکی، روسی، انگلیسی، عربی و فارسی آزمون استفاده کرد، اما روایی و پایایی آنها را به‌دست نیاورد. احتمالاً تلاش آقا علی‌نژاد، اولین استفاده رسمی از آزمون آمادگی روانی انستیتوی استرالیای جنوبی بود. استفاده‌های بعدی که نوعاً پژوهش‌های پایان‌نامه‌ای هستند، در سطوح کوچکتر و باز هم بدون تعیین روایی و پایایی صورت گرفته‌اند.

جوادی‌پور (۱۳۷۵) در اولین تلاش برای تعیین روایی و پایایی این آزمون، ۱۲۰ ورزشکار عضو تیم‌های ملی کشور را در اردوی بازی‌های آسیایی تایلند به‌سر می‌بردند، مورد سنجش قرار داد. او نتیجه گرفت که آزمون آمادگی روانی انستیتوی استرالیای جنوبی از شش عامل انگیزش، تمرکز، اعتماد به نفس، کنترل حالات روانی، تصویرسازی ذهنی و هدفمندی اشباع شده است. او پیشنهاد کرد که پژوهش‌وی روی نمونه بزرگتری تکرار شود (جوادی‌پور، ۱۳۷۵، ص ۸۵). واعظ موسوی (۱۳۷۹) در یک بررسی گسترده‌تر، روایی و پایایی این پرسشنامه را بر روی جمعیتی بزرگتر از ورزشکاران درجه یک کشور به‌دست آورد. او نتیجه گرفت که در پرسشنامه SASI Spych عناصر دربرگیرنده پرسش‌ها از شش

عامل ادعا شده اشباع شده است. همچنین، بین پرسش‌هایی که تنش را می‌سنجید، هماهنگی درونی وجود داشت، این هماهنگی بین پرسشهایی که تمرکز، کنترل حالات روانی، اعتماد به نفس، تصویرسازی ذهنی و هدفمند را می‌سنجید نیز موجود بود. کمترین ضریب پایایی ۰/۶۹۰۱ و بیشترین آن ۰/۸۹۲۳ بود.

روش تحقیق

جامعه آماری این پژوهش را کلیه ورزشکاران درجه یک کشور در رشته‌های ورزشی مختلف تشکیل می‌دهند نمونه آماری این پژوهش شامل ۲۴۵ ورزشکار بزرگسال عضو تیم‌های ملی یا باشگاه‌های ورزشی بود. روش نمونه‌گیری در این تحقیق تصادفی بود. از کل ورزشکاران تیم‌های ملی کشور که در اردوی آمادگی برای اعزام به المپیک سیدنی ۲۰۰۰ به سر می‌بردند و باشگاه‌های درجه یک کشور که در رشته‌های مدال‌آور یا پرطرفدار فعالیت می‌کنند (شامل باشگاه‌های پاس، برق، آینده‌سازان، جم، سرباز، رافی، صدا و سیما، آفام، الکتربیک دماوند و تیم‌های نیروهای مسلح)، با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی اعداد ساده تعداد ۲۴۵ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. تعداد نمونه‌ها از هر رشته ورزشی به این شرح است: بسکتبال، ۴۵، فوتبال، ۴۳، والیبال، ۴۰، ورزش‌های رزمی ۴۱، و بوکس ۳۹ نفر و کشتی ۳۷ نفر این ارقام شامل کلیه نفراتی است که عضو تیم‌های ملی بوده و در اردوی مذکور شرکت داشتند.

روش این تحقیق توصیفی با هدف توصیف مهارت‌های روانی ورزشکاران درجه ۱ رشته‌های مختلف ورزشی بود. چهار نفر پرسشگر مجرب که توسط محقق تحت آموزش یکسانی قرار گرفته بودند، بنابر قرار قبلی در گروه‌های ۴-۵ نفری ورزشکاران حاضر شدند و هدف تحقیق و شیوه اجرای آن را توضیح دادند. سپس پاسخنامه‌ها را توزیع کرده و سوالات را با صدای بلند خواندند و ورزشکاران به آن پاسخ دادند. به این ترتیب همگی اعضای یک گروه به طور همزمان به پرسشنامه پاسخ دادند. در برخی موارد که دسترسی به گروه‌ها امکان‌پذیر نبود، ورزشکاران در حضور پرسشگر به طور انفرادی به سوالات پاسخ دادند. از اکثر شاخص‌های آماری توصیفی برای تنظیم یافته‌ها استفاده شد.

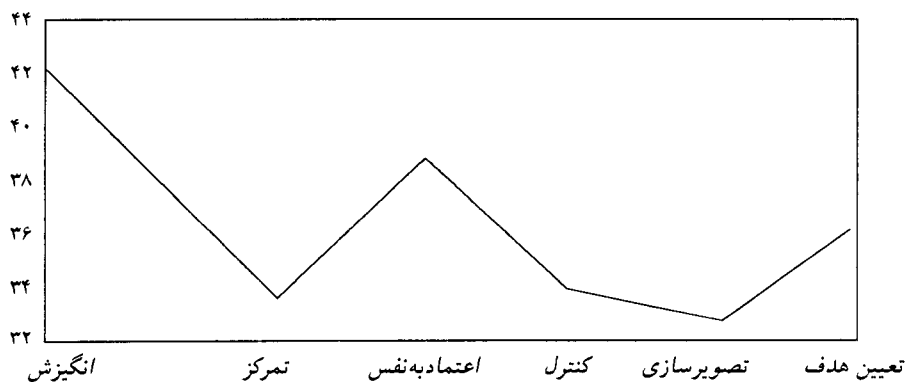
یافته‌ها و نتایج تحقیق

جداول و نمودارهای مهارت‌های روانی شش رشته ورزشی به ترتیب در زیر آمده است. توضیح

مربوط به هر جدول در بالای آن و توضیح مربوط به هر نمودار در زیر آن ذکر شده است. شایان ذکر است که این پژوهش قصد مقایسهٔ هنجارهای رشته‌های ورزشی را ندارد، زیرا در این صورت می‌بایست از مقایسهٔ میانگین‌ها و آنالیز واریانس برای این منظور استفاده می‌شد. پژوهش حاضر فقط در پی ارائهٔ الگویی از مهارت‌های روانی است که در نخبه‌ترین ورزشکاران کشور در رشته‌های مورد نظر قابل مشاهده است. به همین منظور، بدون آنکه مقایسهٔ آماری صورت بگیرد، فقط بارزترین تفاوت بین نیمرخ‌ها در زیر هر نمودار ذکر شده است. بدیهی است از نظر پژوهشگر، هرگونه مقایسهٔ آمار بین نیمرخ روانی رشته‌های مختلف، به وجود فرضیه‌ای که ارزش علمی روشنی داشته باشد، وابسته است. از این رو، پستی و بلندی‌های نمودار هر رشته، فقط الگویی از وضعیت مهارت‌های روانی آن رشته است، نه نشانهٔ برتری یا کمتری از سایر رشته‌های ورزشی.

جدول ۱- هنجار درصدی شش مهارت روانی بسکتبالیست‌ها بر اساس آزمون *SASI Psych* مهارت‌های روانی در خانه‌های افقی و هنجار درصدی (بر اساس تقسیم ۱۰ درصدی) در خانه‌های عمودی قرار دارد

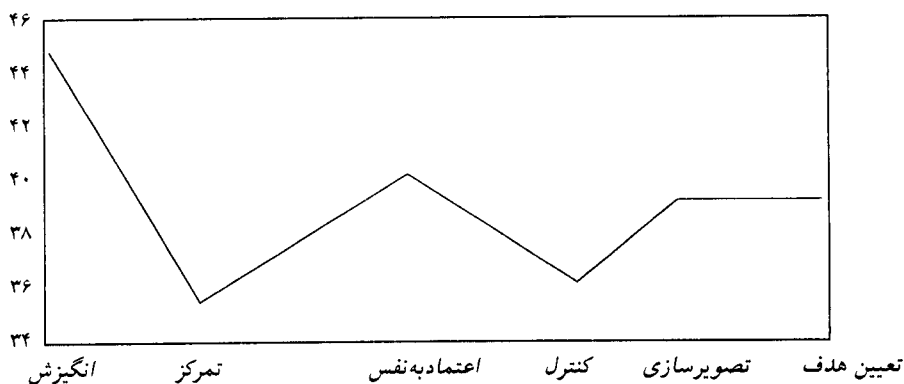
هدفمندی	تصویرسازی	اعتماد به نفس	کنترل	تمرکز	انگیزش	نقطه درصدی
۴۵	۴۵	۴۵	۴۵	۴۵	۴۵	تعداد
۰	۰	۰	۰	۰	۰	غایب
۳۶/۶۶	۳۳/۱۴	۳۵/۶۶	۳۹/۸۳	۳۳/۵۷	۴۲/۳۷	میانگین
۶/۹۲	۹/۵۰	۷/۱۷	۵/۷۲	۷/۰۷	۵/۹۰	انحراف استاندارد
۲۳/۴۰	۱۸/۸۰	۱۸/۶۰	۲۷/۴۰	۱۷/۸۰	۲۸/۲۰	۵
۲۷/۴۰	۲۰/۰۰	۲۴/۲۰	۳۱/۶۰	۲۲/۸۰	۳۳/۰۰	۱۰
۳۰/۲۰	۲۲/۲۰	۳۱/۰۰	۳۵/۰۰	۲۸/۰۰	۳۸/۲۰	۲۰
۳۴/۸۰	۲۸/۰۰	۳۲/۸۰	۳۶/۸۰	۳۰/۸۰	۴۰/۸۰	۳۰
۳۵/۴۰	۳۰/۴۰	۳۵/۰۰	۳۹/۰۰	۳۲/۰۰	۴۲/۴۰	۴۰
۳۶/۰۰	۳۱/۰۰	۳۶/۰۰	۴۰/۰۰	۳۴/۰۰	۴۴/۰۰	۵۰
۳۷/۶۰	۳۶/۶۰	۳۸/۰۰	۴۳/۰۰	۳۵/۶۰	۴۵/۰۰	۶۰
۴۲/۰۰	۳۹/۲۰	۴۱/۰۰	۴۳/۰۰	۳۸/۰۰	۴۶/۲۰	۷۰
۴۳/۸۰	۱۲/۸۰	۴۲/۰۰	۴۶/۰۰	۴۰/۰۰	۴۷/۸۰	۸۰
۴۵/۴۰	۴۶/۲۰	۴۴/۰۰	۴۶/۴۰	۴۲/۴۰	۴۸/۰۰	۹۰
۴۷/۰۰	۵۰/۰۰	۴۶/۰۰	۴۸/۰۰	۴۶/۰۰	۵۰/۰۰	۱۰۰



نمودار ۱- شش مهارت روانی انگیزش، تمرکز، اعتماد به نفس، کنترل حالات روانی، تصویرسازی ذهنی و هدفمندی، به ترتیب از چپ به راست برای بسکتبالیست‌ها مشخص شده‌اند. بالاتر بودن نمرات انگیزش، اعتماد به نفس و هدفمندی نسبت به تمرکز و تعیین هدف قابل توجه است.

جدول ۲- هنجار درصدی شش مهارت روانی فوتبالیست‌ها بر اساس آزمون *SASI Psych* مهارت‌های روانی در خانه‌های افقی و هنجار درصدی (بر اساس تقسیم ۱۰ درصدی) در خانه‌های عمودی قرار دارد

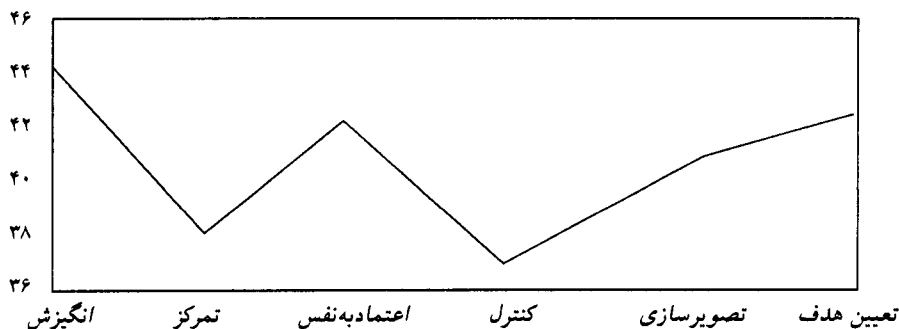
نقطه درصدی	انگیزش	تمرکز	کنترل	اعتماد به نفس	تصویرسازی	هدفمندی
تعداد	۴۳	۴۳	۴۳	۴۳	۴۳	۴۳
غایب	۰	۰	۰	۰	۰	۰
میانگین	۴۴/۵۱	۳۶/۲۱	۴۱/۴۴	۳۶/۹۳	۴۰/۲۳	۴۰/۱۲
انحراف استاندارد	۲/۸۰	۶/۱۰	۴/۵۰	۵/۱۶	۶/۵۲	۶/۰۳
۵	۳۸/۴۰	۲۵/۲۰	۳۴/۰۰	۲۳/۸۰	۲۹/۲۰	۲۷/۶۰
۱۰	۴۱/۰۰	۲۷/۴۰	۳۵/۴۰	۲۸/۸۰	۳۰/۴۰	۳۱/۴۰
۲۰	۴۲/۸۰	۳۱/۸۰	۳۷/۸۰	۳۴/۸۰	۳۵/۰۰	۳۵/۰۰
۳۰	۴۴/۰۰	۳۵/۰۰	۳۹/۲۰	۳۶/۰۰	۳۷/۴۰	۳۸/۰۰
۴۰	۴۴/۰۰	۳۶/۰۰	۴۱/۶۰	۳۷/۰۰	۴۰/۶۰	۳۹/۶۰
۵۰	۴۵/۰۰	۳۸/۰۰	۴۲/۰۰	۳۷/۰۰	۴۲/۰۰	۴۲/۰۰
۶۰	۴۶/۰۰	۳۹/۰۰	۴۳/۰۰	۳۸/۰۰	۴۳/۰۰	۴۳/۰۰
۷۰	۴۶/۰۰	۴۰/۰۰	۴۴/۰۰	۳۹/۰۰	۴۴/۰۰	۴۴/۰۰
۸۰	۴۶/۲۰	۴۱/۰۰	۴۵/۰۰	۴۱/۰۰	۴۶/۰۰	۴۵/۰۰
۹۰	۴۷/۰۰	۴۳/۰۰	۴۷/۰۰	۴۴/۰۰	۴۷/۶۰	۴۶/۰۰
۱۰۰	۴۹/۰۰	۴۵/۰۰	۴۸/۰۰	۴۵/۰۰	۵۰/۰۰	۴۹/۰۰



نمودار ۲- شش مهارت روانی انگیزش، تمرکز، اعتماد به نفس، کنترل حالات روانی، تصویرسازی ذهنی و هدفمندی، به ترتیب از چپ به راست برای فوتبالیست‌ها مشخص شده‌اند. بالاتر بودن نمرات انگیزش، اعتماد به نفس و هدفمندی نسبت به تمرکز و تعیین هدف قابل توجه است. ملاحظه می‌شود که والیبالیست‌ها در نمره تصویرسازی ذهنی، هدفمندی و کنترل از بسکتبالیست‌ها بهتر، اما در نمره انگیزش، در سطح پایین‌تری از آنان قرار دارند

جدول ۳- هنجار درصدی شش مهارت روانی والیبالیست‌ها بر اساس آزمون SASI Psych مهارت‌های روانی در خانه‌های افقی و هنجار درصدی (بر اساس تقسیم ۱۰ درصدی) در خانه‌های عمودی قرار دارد

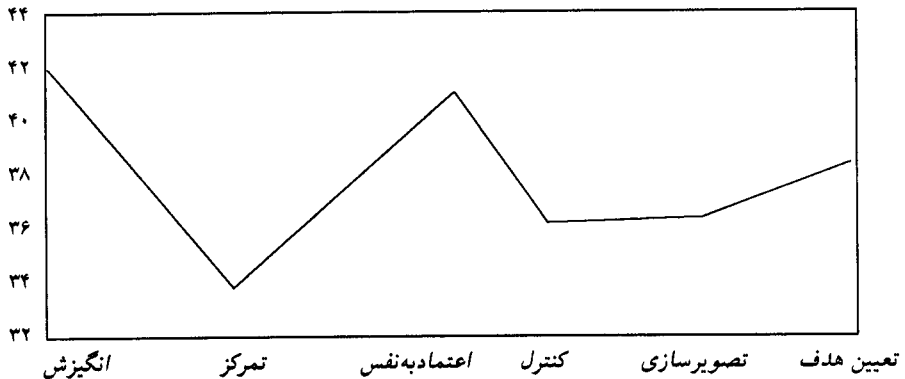
نقطه درصدی	انگیزش	تمرکز	کنترل	اعتماد به نفس	تصویرسازی	هدفمندی
تعداد	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰
غایب	۰	۰	۰	۰	۰	۰
میانگین	۴۳/۵۶	۳۸/۲۰	۴۲/۲۰	۳۷/۳۲	۴۰/۲۳	۴۲/۰۰
انحراف استاندارد	۳/۱۰	۳/۸۸	۲/۷۴	۳/۴۲	۴/۶۵	۳/۷۰
۵	۳۸/۳۰	۳۰/۰۰	۳۶/۹۰	۳۱/۶۰	۲۹/۶۰	۳۷/۰۰
۱۰	۳۹/۶۰	۳۲/۴۰	۳۹/۰۰	۳۳/۶۰	۳۲/۸۰	۳۷/۰۰
۲۰	۴۱/۰۰	۳۵/۰۰	۴۰/۰۰	۳۵/۰۰	۳۷/۰۰	۳۸/۰۰
۳۰	۴۱/۰۰	۳۶/۰۰	۴۰/۸۰	۳۵/۰۰	۳۸/۰۰	۳۸/۸۰
۴۰	۴۲/۴۰	۳۷/۰۰	۴۱/۰۰	۳۵/۴۰	۳۹/۰۰	۴۱/۴۰
۵۰	۴۴/۰۰	۳۹/۰۰	۴۲/۰۰	۳۷/۰۰	۴۰/۰۰	۴۲/۰۰
۶۰	۴۴/۰۰	۳۹/۶۰	۴۳/۲۰	۳۷/۶۰	۴۱/۶۰	۴۲/۶۰
۷۰	۴۵/۲۰	۴۰/۲۰	۴۴/۰۰	۳۹/۰۰	۴۲/۴۰	۴۴/۰۰
۸۰	۴۶/۸۰	۴۱/۸۰	۴۴/۸۰	۴۰/۰۰	۴۵/۰۰	۴۵/۸۰
۹۰	۴۸/۰۰	۴۳/۰۰	۴۶/۰۰	۴۳/۰۰	۴۶/۰۰	۴۸/۰۰
۱۰۰	۵۰/۰۰	۴۵/۰۰	۴۸/۰۰	۴۵/۰۰	۴۷/۰۰	۴۹/۰۰



نمودار ۳- شش مهارت روانی انگیزش، تمرکز، اعتماد به نفس، کنترل حالات روانی، تصویرسازی ذهنی و هدفمندی، به ترتیب از چپ به راست برای والیبالست‌ها مشخص شده‌اند. ملاحظه می‌شود که والیبالست‌ها در نمره تصویرسازی ذهنی، هدفمندی و کنترل از بسکتبالست‌ها بهتر، اما در نمره هدفمندی والیبالست‌ها نسبت به فوتبالست‌ها بیشتر است

جدول ۴- هنجار درصدی شش مهارت روانی کشتی‌گیران بر اساس آزمون *SASI Psych* مهارت‌های روانی در خانه‌های افقی و هنجار درصدی (بر اساس تقسیم ۱۰ درصدی) در خانه‌های عمودی قرار دارد

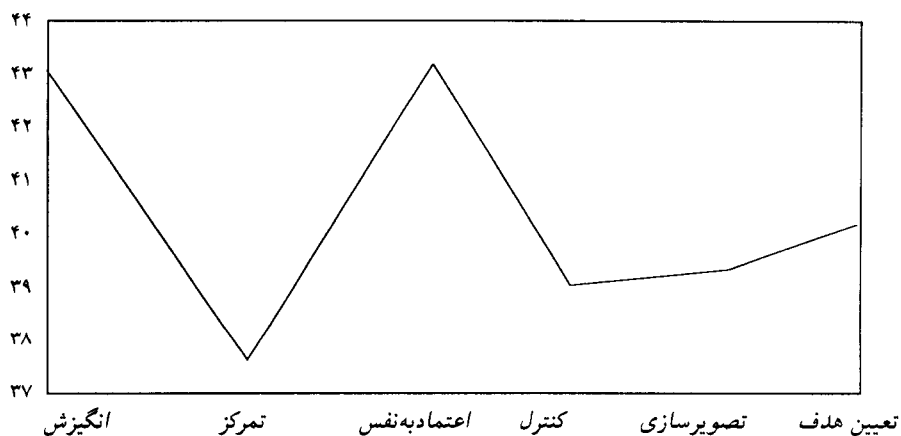
نقطه درصدی	انگیزش	تمرکز	کنترل	اعتماد به نفس	تصویرسازی	هدفمندی
تعداد	۳۷	۳۷	۳۷	۳۷	۳۷	۳۷
غایب	۰	۰	۰	۰	۰	۰
میانگین	۴۱/۵۲	۳۴/۲۶	۴۰/۷۷	۳۵/۹۴	۳۶/۳۲	۳۸/۰۳
انحراف استاندارد	۴/۴۶	۴/۴۰	۴/۴۵	۴/۷۷	۵/۶۴	۵/۵۵
۵	۳۲/۲۰	۲۶/۲۰	۳۴/۰۰	۲۷/۰۰	۲۶/۰۰	۲۶/۲۰
۱۰	۳۴/۴۰	۲۹/۰۰	۳۵/۰۰	۲۸/۶۰	۲۷/۶۰	۳۱/۴۰
۲۰	۳۸/۴۰	۳۰/۴۰	۳۶/۴۰	۳۲/۰۰	۳۱/۸۰	۳۴/۰۰
۳۰	۳۹/۰۰	۳۱/۶۰	۳۸/۰۰	۳۳/۶۰	۳۳/۶۰	۳۵/۰۰
۴۰	۴۰/۰۰	۳۲/۸۰	۳۹/۰۰	۳۴/۰۰	۳۴/۰۰	۳۶/۸۰
۵۰	۴۲/۰۰	۳۴/۰۰	۴۰/۰۰	۳۶/۰۰	۳۶/۰۰	۳۸/۰۰
۶۰	۴۳/۰۰	۳۵/۲۰	۴۲/۰۰	۳۶/۴۰	۳۸/۰۰	۳۹/۲۰
۷۰	۴۴/۰۰	۳۷/۰۰	۴۴/۰۰	۳۹/۴۰	۳۹/۰۰	۴۱/۰۰
۸۰	۴۵/۰۰	۳۷/۶۰	۴۵/۰۰	۴۰/۰۰	۴۱/۰۰	۴۲/۲۰
۹۰	۴۶/۸۰	۴۱/۰۰	۴۷/۰۰	۴۱/۸۰	۴۵/۲۰	۴۵/۸۰
۱۰۰	۵۰/۰۰	۴۴/۰۰	۵۰/۰۰	۴۸/۰۰	۴۹/۰۰	۴۸/۰۰



نمودار ۴- شش مهارت روانی انگیزش، تمرکز، اعتماد به نفس، کنترل حالات روانی، تصویرسازی ذهنی و هدفمندی، به ترتیب از چپ به راست برای کشتی‌گیران مشخص شده‌اند. ملاحظه می‌شود نمره هدفمندی و تصویرسازی ذهنی کشتی‌گیران نسبت به والیبالیست‌ها کمتر است در عوض مشاهده می‌شود که نمره انگیزش آنان بیشتر است

جدول ۵- هنجار درصدی شش مهارت روانی رزمی‌کاران براساس آزمون *SASI Psych* مهارت‌های روانی در خانه‌های افقی و هنجار درصدی (بر اساس تقسیم ۱۰ درصدی) در خانه‌های عمودی قرار گرفته است

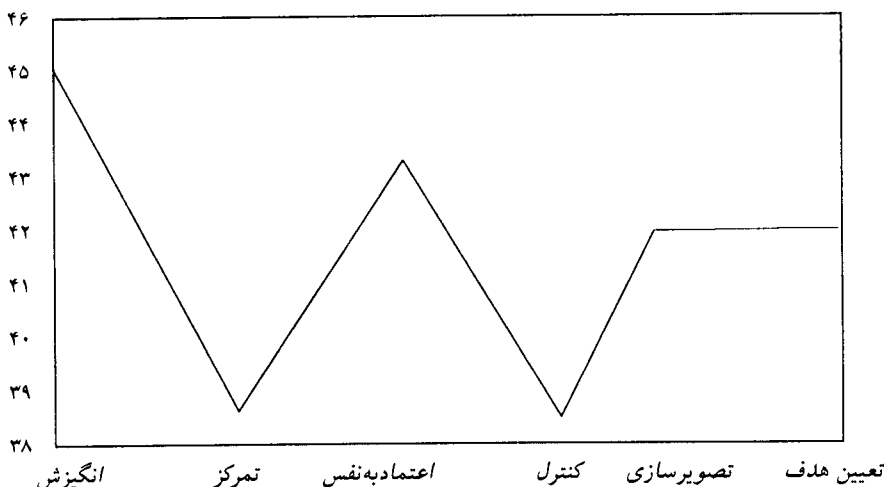
نقطه درصدی	انگیزش	تمرکز	کنترل	اعتماد به نفس	تصویرسازی	هدفمندی
تعداد	۴۱	۴۱	۴۱	۴۱	۴۱	۴۱
غایب	۰	۰	۰	۰	۰	۰
میانگین	۴۳/۱۷	۳۷/۵۷	۴۲/۵۳	۳۹/۰۰	۳۸/۶۰	۳۹/۵۳
انحراف استاندارد	۴/۳۹	۴/۹۷	۴/۴۶	۴/۸۴	۶/۸۰	۵/۶۷
۵	۳۴/۱۰	۲۸/۶۵	۳۴/۱۰	۲۹/۶۵	۲۴/۵۰	۲۶/۹۵
۱۰	۳۷/۱۰	۳۰/۲۰	۳۶/۱۰	۳۲/۱۰	۲۹/۱۰	۳۲/۱۰
۲۰	۳۹/۰۰	۳۴/۰۰	۳۸/۲۰	۳۵/۰۰	۳۴/۰۰	۳۵/۰۰
۳۰	۴۱/۰۰	۳۵/۰۰	۴۰/۰۰	۳۷/۰۰	۳۶/۰۰	۳۶/۳۰
۴۰	۴۲/۰۰	۳۶/۰۰	۴۲/۰۰	۳۸/۰۰	۳۷/۴۰	۳۹/۴۰
۵۰	۴۴/۰۰	۳۷/۰۰	۴۳/۰۰	۳۹/۵۰	۳۹/۵۰	۴۱/۰۰
۶۰	۴۴/۶۰	۳۸/۶۰	۴۴/۰۰	۴۰/۶۰	۴۱/۰۰	۴۲/۶۰
۷۰	۴۶/۷۰	۴۱/۰۰	۴۴/۷۰	۴۲/۰۰	۴۲/۰۰	۴۳/۰۰
۸۰	۴۷/۸۰	۴۲/۸۰	۴۶/۸۰	۴۳/۸۰	۴۳/۸۰	۴۳/۸۰
۹۰	۴۸/۰۰	۴۳/۹۰	۴۸/۹۰	۴۴/۹۰	۴۸/۰۰	۴۴/۹۰
۱۰۰	۵۰/۰۰	۴۹/۰۰	۵۰/۰۰	۴۹/۰۰	۴۹/۰۰	۵۰/۰۰



نمودار ۵- شش مهارت روانی انگیزش، تمرکز، اعتماد به نفس، کنترل حالات روانی، تصویرسازی ذهنی و هدفمندی، به ترتیب از چپ به راست برای ورزشکاران رشته‌های رزمی مشخص شده‌اند. ملاحظه می‌شود نمره کنترل حالات روانی آنان از رشته‌های دیگر بیشتر است

جدول ۶- هنجار درصدی شش مهارت روانی بوکسورها براساس آزمون *SASI Psych* مهارت‌های روانی در خانه‌های افقی و هنجار درصدی (بر اساس تقسیم ۱۰ درصدی) در خانه‌های عمودی قرار دارد

نقطه درصدی	انگیزش	تمرکز	کنترل	اعتماد به نفس	تصویرسازی	هدفمندی
تعداد	۳۹	۳۹	۳۹	۳۹	۳۹	۳۹
غایب
میانگین	۴۴/۸۸	۳۹/۴۰	۴۳/۲۰	۳۹/۲۸	۴۱/۸۸	۴۱/۸۴
انحراف استاندارد	۳/۳۶	۳/۷۳	۳/۹۱	۳/۶۳	۵/۴۴	۵/۲۳
۵	۳۶/۹۰	۳۲/۲۰	۳۵/۶۰	۳۳/۳۰	۳۱/۳۰	۲۷/۰۰
۱۰	۴۰/۸۰	۳۵/۰۰	۳۷/۶۰	۳۴/۶۰	۳۳/۲۰	۳۵/۲۰
۲۰	۴۲/۲۰	۳۶/۰۰	۳۹/۰۰	۳۷/۰۰	۳۷/۰۰	۳۸/۲۰
۳۰	۴۳/۰۰	۳۶/۸۰	۴۲/۴۰	۳۷/۰۰	۳۸/۸۰	۴۰/۰۰
۴۰	۴۴/۴۰	۳۸/۰۰	۴۳/۰۰	۳۷/۴۰	۴۰/۴۰	۴۱/۴۰
۵۰	۴۵/۰۰	۳۹/۰۰	۴۳/۰۰	۳۸/۰۰	۴۳/۰۰	۴۴/۰۰
۶۰	۴۵/۰۰	۴۱/۶۰	۴۴/۰۰	۳۹/۶۰	۴۴/۶۰	۴۴/۶۰
۷۰	۴۷/۰۰	۴۲/۲۰	۴۶/۰۰	۴۲/۰۰	۴۶/۰۰	۴۵/۰۰
۸۰	۴۷/۸۰	۴۳/۰۰	۴۷/۰۰	۴۳/۰۰	۴۷/۰۰	۴۶/۰۰
۹۰	۵۰/۰۰	۴۴/۰۰	۴۸/۴۰	۴۴/۴۰	۴۹/۰۰	۴۶/۴۰
۱۰۰	۵۰/۰۰	۴۵/۰۰	۴۹/۰۰	۴۷/۰۰	۴۹/۰۰	۴۸/۰۰



نمودار ۶- شش مهارت روانی انگیزش، تمرکز، اعتماد به نفس، کنترل حالات روانی، تصویرسازی ذهنی و هدفمندی، به ترتیب از چپ به راست برای بوسکورها مشخص شده‌اند. ملاحظه می‌شود نمره انگیزش آنان تا حد زیادی بالا است.

بحث و نتیجه‌گیری

مهارت‌های روانی یا مهارت‌های ذهنی، مجموعه‌ای از حالت‌ها (مانند انگیزش)، توانایی‌ها (مانند تصویرسازی ذهنی) و برنامه‌ریزی‌ها (مانند تعیین هدف) می‌باشند که علاوه بر افزودن بهزیستی روانی، به عملکرد بهتر ورزشکار کمک می‌کنند. مهارت‌های روانی آموخته شده با تمرین بهتر می‌شوند. بدیهی است مربیان هر رشته ورزشی، برای تعیین میزان مهارت‌های روانی ورزشکاران رشته ورزشی خود، به شناخت مهارت‌های روانی، استفاده از ابزار مناسب برای سنجش و در اختیار داشتن هنجاری برای ارزیابی نیازمندند. با در نظر داشتن این فرض که مربیان علاقه‌مند، مهارت‌های روان‌شناختی مؤکد در ورزش خود را می‌شناسند، استفاده از ابزار مناسب و داشتن هنجار، در اولویت قرار دارد. روایی و پایایی پرسشنامه خودسنجی انستیتوی ورزش استرالیای جنوبی پیش از این روشن شد (واعظ موسوی، ۱۳۷۹ ب). صراحت، روانی، سادگی و جامعیت این پرسشنامه صلاحیت آن را برای استفاده در ورزش کشور ما افزایش می‌دهد. به همین منظور، پژوهش حاضر، بدون قصد مقایسه رشته‌های ورزشی، درصدد به وجود آوردن هنجار شش مهارت روانی که به وسیله آزمون SASI Psych سنجیده می‌شوند بود. ذکر مجدد این نکته مفید به نظر می‌رسد که پستی و بلندی نمودار هر رشته، نشانه برتری یا کمتری در یک شاخص روانی نسبت به رشته دیگر نیست، بلکه رویکرد معقول این است که ضمن پرهیز از مقایسه

بین‌رشته‌ای، نمودار هر رشته را الگویی در نظر بگیریم که ورزشکاران آن رشته را نسبت به آن الگو ارزیابی کنیم. به این ترتیب، فراز و فرود نمودار یک رشته ورزشی، زمانی معنی دار است که ورزشکاران همان رشته نسبت به آن ارزیابی شوند.

بدیهی است علی‌رغم کارآمدی و سودمندی این آزمون که روایی و پایایی خوبی دارد، ضرورت ایجاد یک آزمون ایرانی که با توجه به شرایط بوم‌شناختی ایران ساخته شده‌باشد، نادیده انگاشته نمی‌شود. تلاش‌های آتی در زمینه این پژوهش، ضمن گسترده‌تر کردن دامنه‌ها، به سوی تولید یک ابزار سنجش ملی، برای آمادگی روانی ورزشکاران نخبه، سوگیری خواهد شد.

منابع و مأخذ

- ۱- آقا علی‌نژاد، حمید. «ارزیابی و مقایسه مهارت‌های روانی بازیکنان هندبال شرکت‌کننده در مسابقات بین‌المللی هندبال دهه فجر»، کمیته ملی المپیک، ۱۳۷۶.
- ۲- جوادی‌پور، محمدرضا. «بررسی مقدماتی روایی و اعتبار و نرم‌یابی پرسشنامه آمادگی روانی ورزش قهرمانی»، معاونت فرهنگی و آموزشی دفتر تحقیقات و آموزش، ۱۳۷۵.
- ۳- واعظ موسوی، سید محمدکاظم. «روان‌شناسی ورزشی، مقدمه‌ای بر دانشنامه تربیت‌بدنی»، وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، بنیاد دانشنامه بزرگ زبان فارسی، ۱۳۷۹ الف.
- ۴- واعظ موسوی، سید محمدکاظم. «تعیین اعتبار و پایایی سه پرسشنامه آمادگی روانی». پژوهشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، ۱۳۷۹ ب.
- ۵- وینتر، گراهام، مارتین، کتی. «راهنمای عملی روان‌شناسی ورزشی»، ترجمه، سیدمحمدکاظم واعظ موسوی، انتشارات دانش‌افروز، ۱۳۷۹.

6- Winter, G. and Martin, C "Sport Psych. Sport Psychology Basic Training Program". South Australian Sport Institute (SASI Psych). 1993.