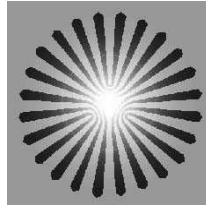


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه پیام نور
مرکز تهران
گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد
در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

عنوان پایان نامه

بررسی رابطه آمادگی روانی و برخی از عوامل آمادگی جسمانی
بانوان متقاضی ورود به رشته تربیت بدنی دانشگاه پیام نور

نگارش

الهه فرخی فرخانی

استاد راهنما

دکتر آذر آقاییاری

استاد مشاور

دکتر مهدی سهرابی

اردیبهشت ۱۳۸۸

تقدیم به

مادر

نشان رحمت خداوند

تشکر و قدردانی

چه کسی شما را از تاریکیهای صحرا و دریا رهایی می بخشد؟ در حالی که او را با حالت تضرع و در پنهانی می خوانید: اگر از این ما را رهایی بخشد، از شکرگزاران خواهیم بود. خداوند شما را از اینها و از هر مشکلی نجات می دهد باز هم شما برای او همتا قرار می دهید (انعام ۶۴).

خدا را شاکرم که در این مرحله از زندگی نیز مرا یاری نمود.

و با تشکر بسیار از:

- ✓ سالار و سرور شهیدان امام حسین علیه السلام
- ✓ امام رضا علیه السلام، امام رئوف
- ✓ امام عصر عجل الله فرجه الشریف
- ✓ ستقای دشت کربلا حضرت عباس علیه السلام
- ✓ و بقیه معصومین و آبرومندان درگاه حق
- ✓ که بی واسطه خیر ایشان تا این مرحله نمی آمدم.

از سرکار خانم دکتر آفایاری که با تجزیه و تحلیل موشکافانه، راهنماییها و نقطه نظرهای ارزنده خود، اینجانب را در نحوه تدوین و تنظیم پایان نامه یاری نموده اند، تشکر و قدردانی می نمایم.

از جناب آقای دکتر سهرابی که به عنوان استاد مشاور، با راهنماییهای ارزشمند خود، مرا یاری نموده اند، قدردانی می نمایم.

همچنین از مادر، پدر، خواهران و برادران عزیز و بزرگواری که در تمامی مراحل زندگی بخصوص در طول دوران تحصیل، همواره یار و مشوقم بودند، کمال تشکر و قدردانی را دارم.

از صمیم قلب از کلیه کسانی که مرا به نحوی در تهیه این پژوهش یاری نموده اند، مخصوصاً سرکار خانم بابایی، مخلصانه سپاسگزاری می کنم.

چکیده

این تحقیق با هدف بررسی رابطه آمادگی روانی و برخی از عوامل آمادگی جسمانی بانوان متقاضی ورود به رشته تربیت بدنی دانشگاه پیام نور انجام شد. بدین منظور از تعداد ۶۶۰ نفر خانم متقاضی تحصیل در رشته تربیت بدنی، که در آزمون عملی شرکت کردند، ۲۴۵ نفر با دامنه سنی 26.27 ± 4.94 (سال)، قد 161.46 ± 5.53 (سانتیمتر)، وزن 57.70 ± 9.39 (کیلوگرم)، به صورت نمونه گیری تصادفی ساده به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. برخی عوامل آمادگی جسمانی آزمودنی ها مطابق با روش آزمون عملی رشته تربیت بدنی، مورد سنجش قرار گرفت. میزان آمادگی روانی داوطلبین با استفاده از پرسشنامه خود سنجی انسیتیوی ورزشی استرالیای جنوبی (SASI Psych) با اعتبار آلفای کرونباخ 0.94 و روایی بسیار مطلوب اندازه گیری شد. روش تحقیق حاضر توصیفی-همبستگی است. در نتیجه این تحقیق مشخص شد که بین آمادگی روانی و توان عضلات دست، استقامت عضلانی شکم، استقامت عضلانی بازو و کمر بند شانه ای و چابکی بانوان ارتباط معناداری وجود ندارد [$P=0.05$ ، 0.957 ، 0.386 ، 0.423 ، 0.529]، ولی بین آمادگی روانی و استقامت عمومی بانوان ارتباط معناداری وجود دارد [$P=0.043$ ، $(\alpha=0.05)$].

واژه ها واصطلاحات کلیدی: آمادگی جسمانی، آمادگی روانی، بانوان، تربیت بدنی، توان عضلات دست، استقامت عضلانی شکم، استقامت عضلانی بازو و کمر بند شانه ای، چابکی، استقامت عمومی.

فصل اول: طرح تحقیق

مقدمه	۱
بیان مسأله	۱
ضرورت و اهمیت پژوهش	۳
اهداف پژوهش	۴
فرضیه های پژوهش	۴
پیش فرضهای تحقیق	۵
قلمرو تحقیق	۵
محدودیتهای تحقیق	۵
تعریف واژه ها واصطلاحات	۵

فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه پژوهش

مقدمه	۸
آمادگی روانی	۸
توجه	۹
تمرکز	۹
عوامل مؤثر بر توجه و تمرکز	۱۰
تئوریهای نیدفر	۱۰
برخی کاربردها	۱۱
شاهد علمی	۱۱
انگیزش	۱۲
انگیزش مستقیم و غیر مستقیم	۱۲
روشهای مستقیم	۱۲
روشهای غیر مستقیم	۱۲
شاهد علمی	۱۳
اعتماد به نفس	۱۳
اطمینان کاذب	۱۴
اعتماد به نفس ضعیف	۱۴
خودارزشی (تجلی اعتماد بنفس)	۱۵
آثار مثبت وجود اعتماد بنفس	۱۵

۱۵	شواهد علمی
۱۶	هدف
۱۶	برخی فواید تعیین هدف
۱۶	انواع هدف
۱۶	اهداف کوتاه مدت
۱۶	اهداف دور
۱۷	اصول تدوین اهداف
۱۸	شواهد علمی
۱۸	تصویرسازی ذهنی
۱۹	تمرین ذهنی
۱۹	انواع تصویرسازی ذهنی
۱۹	نظریه روانی-عصبی-عضلانی
۲۰	نظریه یادگیری نمادین
۲۰	اصول بکارگیری موفق تصویرسازی ذهنی
۲۱	کاربردها و فواید
۲۲	شواهد علمی
۲۳	تنظیم نیروی روانی
۲۴	انرژی روانی
۲۴	فشار روانی
۲۴	رابطه نیروی روانی و اجرا
۲۶	دو نیم کره و کار گروهی تحلیل گر و ادغام کننده
۲۶	فشارهای روانی و کار گروهی تحلیل گر و ادغام کننده
۲۶	تنظیم فشارهای روانی
۲۷	تکنیکهای کنترل فشارهای روانی
۲۷	الف) تکنیکهای عضله به ذهن
۲۷	ب) تکنیکهای ذهن به عضله
۲۸	کنترل فشارهای روان شناختی
۲۸	آمادگی جسمانی
۲۹	اجزای آمادگی جسمانی
۲۹	اجزای آمادگی جسمانی مربوط به سلامتی
۳۰	اجزای آمادگی جسمانی مربوط به مهارت
۳۰	چابکی

۳۰	توان عضلانی
۳۱	استقامت عضلانی
۳۱	استقامت قلبی-تنفسی
۳۱	ارتباط آمادگی روانی و آمادگی جسمانی
۳۲	الف: مکانیزمهای زیست شناختی اثرات روانی و جسمانی فعالیت بدنی
۳۳	ب: تأثیر حالات روانی بر جسم
۳۳	پیشینه تحقیق در داخل کشور
۳۳	تحقیقات انجام شده در خارج از کشور
۵۰	جمع بندی

فصل سوم: روش شناسی پژوهش

۵۱	مقدمه
۵۲	روش تحقیق
۵۲	جامعه آماری
۵۲	نمونه آماری
۵۲	متغیرهای پژوهش
۵۲	روش و ابزار گردآوری اطلاعات
۵۳	تاریخچه آزمون عملی برای گزینش دانشجوی تربیت بدنی و اعتبار و روایی آن
۵۵	تاریخچه پرسشنامه آمادگی روانی (SASI Psych) و اعتبار و روایی آن
۵۶	روش اجرای تحقیق
۵۷	روش آماری

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل یافته ها

۵۸	مقدمه
۵۸	توصیف آماری داده ها
۵۹	آزمون فرضیه ها

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۶۷	مقدمه
۶۷	خلاصه پژوهش
۶۷	نتایج تحقیق
۶۸	بحث و نتیجه گیری

- نتیجه گیری کلی..... ۷۰
- پیشنهاد کاربردی برخاسته از نتایج تحقیق..... ۷۰
- پیشنهادهایی برای تحقیقات آینده..... ۷۰

منابع و مأخذ

پیوستها

- پیوست شماره (۱): آزمون آمادگی روانی ۸۷
- پیوست شماره (۲) ۹۰
- چکیده انگلیسی..... ۹۱

جداول و نمودار

- جدول ۱-۲: رابطه فشار روانی و نیروی روانی..... ۲۵
- جدول ۱-۴: آماره های مرکزی و پراکندگی سن، وزن و قد بانوان متقاضی ورود به رشته تربیت بدنی ۵۸
- جدول ۲-۴: آماره های مرکزی و پراکندگی عوامل آمادگی جسمانی بانوان متقاضی ورود به رشته تربیت بدنی..... ۵۸
- جدول ۳-۴: آماره های مرکزی و پراکندگی آمادگی روانی بانوان متقاضی ورود به رشته تربیت بدنی..... ۵۹
- جدول ۴-۴: آماره های مرکزی و پراکندگی زیرعوامل آمادگی روانی بانوان متقاضی ورود به رشته تربیت بدنی..... ۵۹
- جدول ۵-۴: اطلاعات آماری مربوط به ارتباط بین آمادگی روانی و توان عضلات دست بانوان ($\alpha \leq 0.05$)..... ۵۹
- جدول ۶-۴: اطلاعات آماری مربوط به ارتباط بین زیرعوامل آمادگی روانی و توان عضلات دست بانوان ($\alpha \leq 0.05$)..... ۶۰
- جدول ۷-۴: اطلاعات آماری مربوط به ارتباط بین آمادگی روانی و استقامت عضلانی شکم بانوان ($\alpha \leq 0.05$)..... ۶۱
- جدول ۸-۴: اطلاعات آماری مربوط به ارتباط بین زیرعوامل آمادگی روانی و استقامت عضلانی شکم بانوان ($\alpha \leq 0.05$)..... ۶۱
- جدول ۹-۴: اطلاعات آماری مربوط به ارتباط بین آمادگی روانی و استقامت عضلانی بازو و کمر بند شانه ای بانوان ($\alpha \leq 0.05$)..... ۶۲
- جدول ۱۰-۴: اطلاعات آماری مربوط به ارتباط بین زیرعوامل آمادگی روانی و استقامت عضلانی بازو و کمر بند شانه ای بانوان ($\alpha \leq 0.05$)..... ۶۳
- جدول ۱۱-۴: اطلاعات آماری مربوط به ارتباط بین آمادگی روانی و چابکی بانوان ($\alpha \leq 0.05$)..... ۶۴

جدول ۱۲-۴: اطلاعات آماری مربوط به به ارتباط بین زیرعوامل

آمادگی روانی و چابکی بانوان ($\alpha \leq 0.05$)..... ۶۴

جدول ۱۳-۴: اطلاعات آماری مربوط به ارتباط بین آمادگی روانی

و استقامت عمومی بانوان ($\alpha \leq 0.05$)..... ۶۵

جدول ۱۴-۴: اطلاعات آماری مربوط به به ارتباط بین زیرعوامل آمادگی روانی

و استقامت عمومی بانوان ($\alpha \leq 0.05$)..... ۶۵

نمودار ۱-۲: رابطه نیروی روانی و اجرا..... ۲۵

فصل اول: طرح پژوهش

امروزه روانشناسی ورزش^۱ در کشورهای پیشرفته جایگاه خاصی پیدا نموده است و بیش از هر زمان دیگر در عرصه ورزش به کار می رود. با پیشرفت علم روانشناسی بحث مهارت‌های روانی^۲ در اجرای مهارت‌های ورزشی از اهمیت بسزایی برخوردار شده است (۲۰). در حالی که قبلاً به اهمیت آمادگی جسمانی^۳ تأکید می شد، امروزه روانشناسان ورزشی، مربیان و ورزشکاران هر چه بیشتر بر آمادگی روانی^۴ توجه و تأکید می نمایند (۱۲۴). همانطور که ورزشکاران از نظر ویژگی‌های بدنی منحصر به فرد می باشند، از نظر ویژگی‌های روانشناختی نیز همین طور خواهند بود. وینبرگ^۵ معتقد است ورزشکاران نخبه از نظر مهارت‌های ورزشی در سطح بسیار بالایی قرار دارند و تفاوت بین آنها اندک است بنابراین وی عملکرد ورزشکار را در سطح برجسته صرفاً یک بازی روانی می داند و برنده این بازی روانی را برنده مسابقه عنوان می کند. تری اورلیک^۶ و جان پارتینگتون^۷ (۱۹۹۸) گروهی از ورزشکاران را که دارای اجرای مناسب و خوبی بودند و نسبت به رقبای خویش، صاحب برتری شده بودند و یا بهترین توقعات خویش را در بازی‌های المپیک ۱۹۸۴ بدست آورده بودند، با گروهی از ورزشکاران که مطابق استانداردهای معمول عمل نمی کردند مقایسه نمودند. آنها به این نتیجه رسیدند که تنها عامل متمایز کننده این دو گروه این است که ورزشکاران موفق آمادگی فیزیولوژیکی و روانی بالایی داشتند (۴۱). هر عامل روانی می تواند جنبه های فنی و جسمانی فعالیت‌های حرکتی را تحت الشعاع قرار دهد. در هر کدام از رشته های ورزشی، موفقیت یا عدم موفقیت یک ورزشکار، از ترکیبی از ظرفیتهای جسمانی و ظرفیتهای روانی منتج می شود.

روانشناسی ورزش دربرگیرنده گزینش درست و برانگیختن ورزشکاران است به گونه ای که هر ورزشکار بتواند در بالاترین حد توانایی خود به رقابت بپردازد (۲۰). هدفهایی که در سنجش و ارزیابی مورد نظرند، انتخاب افراد شایسته و با صلاحیت از میان داوطلبان علاقه مند به ادامه تحصیل در یک حرفه یا رشته علمی است. به نظر می رسد برای انتخاب متقاضیان ورود به رشته تربیت بدنی باید از مجموعه آزمونهای جامع تر و دقیقتری استفاده کرد که به شاخصهای مهم مربی تربیت بدنی و ورزش مانند آمادگی بدنی، حرکتی، مهارتی، روانی، اجتماعی و ذهنی توجه داشته باشد (۱۶). با این حال در سیستم گزینش کنونی، برای انتخاب این قشر، به عنوان کارشناسان ورزش آینده کشور، تنها عوامل جسمانی آنها سنجیده می شود.

بیان مسأله

امروزه کشورهای بسیاری با استفاده از تخصص روانشناسان و متخصصین علوم ورزشی سعی در بهبود عملکرد ورزشکاران خود دارند. ابعاد وجودی انسان در زمینه جسمانی و روانی بروز می کند و توجه سوگیرانه فقط به یکی از این زمینه ها نه تنها مانع موفقیت می شود بلکه تعادل قوای جسمانی و روانی را بر هم می زند (۶).

¹ Sport Psychology

² Mental Skills

³ Physical Fitness

⁴ Mental Fitness (Mental Preparation)

⁵ Winberg

⁶ Terry Orlick

⁷ John Partington

همه ورزشکارانی که خواستار عملکرد ورزشی بالا هستند باید با توسعه آمادگی روانی به همراه آمادگی جسمانی آشنا باشند (۳۵). کلاً اجرای بهینه 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 فاصله بین قهرمانان به چند هزارم ثانیه و چند میلی متر کاهش پیدا کرده است، به نظر می‌رسد تفاوت عملکرد قهرمانان بیش از هر زمانی به آمادگی روانی آنها مربوط باشد (۲۴).

مربیان و ورزشکاران در سال‌های اخیر به این نتیجه رسیده‌اند که به منظور دستیابی به اهدافشان به مهارت‌های روانی بیش از مهارت‌های جسمانی نیاز دارند (۲۵). مهارت‌های روانی برای ورزشکاران هر سطحی که می‌خواهند کیفیت عملکرد بهتری داشته باشند مفید است. پیش‌نیاز اساسی برای توسعه مهارت‌های روانی آمادگی خود ورزشکاران است تا خود را از نظر روانی بشناسند (شناخت قوت‌ها و ضعف‌ها). همان طوری که ورزشکاران می‌توانند بدن خود را به گونه‌ای بسازند تا انرژی بدنی آنها افزایش یابد می‌توانند طوری ذهن خود را پرورش دهند تا انرژی روانی آنها نیز بالا رود (۳۸). تا وصول به تکامل جسمی و روحی و در نهایت کسب مهارت‌های ورزشی میسر شود (۷۷).

آمادگی جسمانی عواملی مانند استقامت قلبی تنفسی^۱، قدرت عضلانی^۲، استقامت عضلانی^۳، چابکی^۴ و... را شامل می‌شود (۶۶). هر چند محتوای برنامه‌های آمادگی روانی در رشته‌های مختلف و بین روانشناسان ورزش متفاوت است لیکن تمامی برنامه‌های آمادگی روانی دارای موضوعات مشترکی بوده که از آن جمله می‌توان به مهارت‌های کنترل^۵، توجه^۶ (تمرکز^۷)، انگیزش^۸، اعتماد بنفس^۹، تصویرسازی ذهنی^{۱۰}، هدف چینی^{۱۱} و... اشاره نمود (۲۵).

شهریان (۱۳۷۷)، نتیجه گرفت: بین آمادگی جسمانی و آمادگی روانی بانوان ورزشکار شرکت‌کننده در مسابقات قهرمانی هندبال ارتباط معنی‌داری وجود دارد (۴۸). دباغ (۱۳۷۹) در تحقیقی با عنوان "توصیف قابلیت‌های جسمانی و مهارت‌های حرکتی" روی ۲۸۶ نفر از نوجوانان بسکتبالیست پسر استان تهران، نشان داد که بین قابلیت‌های جسمانی و مهارت‌های روانی ایشان، رابطه معنادار مثبتی ($r=0.51$) وجود دارد (۳۴). خلجی و شفیعی زاده (۱۳۸۰) نتیجه گرفتند: بین انگیزش با عوامل آمادگی جسمانی و مهارتی معلم‌های مرد تربیت بدنی رابطه معنی‌داری وجود ندارد (۳۲). باقرزاده و همکاران (۱۳۸۵) به "بررسی رابطه بین آمادگی جسمانی و آمادگی روانی دانشجویان پسر و دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه تهران" پرداختند. نتایج این پژوهش

¹ Cardio-Pulmonary Endurance

² Muscular Strength

³ Muscular Endurance

⁴ Agility

⁵ Control

⁶ Attention

⁷ Concentration

⁸ Motivation

⁹ Self-Confidence

¹⁰ Mental Imagery

¹¹ Goal Setting

نشان داد: بین آمادگی جسمانی و آمادگی روانی دانشجویان دختر ورزشکار ارتباط غیر معنادار بود اما بین آمادگی جسمانی و آمادگی روانی دانشجویان دختر غیرورزشکار ارتباط معنادار وجود داشت (۱۵).

با مشاهده نتایج تحقیقات مذکور ضد و نقیض بودن برخی یافته ها آشکار می شود.

در آزمون عملی ورود به رشته تربیت بدنی، بعد از اندازه گیری عوامل جسمانی (توان عضلات دست، استقامت عضلانی شکم، استقامت عضلانی بازو و کمر بند شانه ای، چابکی و استقامت عمومی) ۵ نمره برای فرد ثبت می شود. در دانشگاه پیام نور هر ۵ نمره در قبول شدن فرد مؤثر است. اما در سایر دانشگاهها تنها به عامل زمان کل آزمون اهمیت داده می شود. هرچند مجموع تمام موارد مذکور در نهایت زمان کل آزمون را برای داوطلب رقم می زند. اما توجه صرف به زمان کل آزمون و صرف نظر از سایر عوامل جسمانی، ارزیابی کاملی به نظر نمی رسد. این تحقیق به دنبال بررسی رابطه عوامل روانی و ۵ عامل جسمانی بانوان متقاضی ورود به رشته تربیت بدنی دانشگاه پیام نور است. بررسی این رابطه می تواند برای متقاضیان ورود به رشته تربیت بدنی اطلاعات بااهمیتی را در حیطه عوامل روانی مرتبط با قبولی فرد به ارمغان آورد.

ضرورت و اهمیت پژوهش

ورزش زنان از بارزترین نمودهای فرهنگی هر جامعه است که غفلت از آن می تواند نظام فرهنگی و ارزشی جامعه را با مشکلات و تعارضات جدی مواجه سازد. برای دستیابی به ارزشهای متعالی در عرصه های ورزشی، بهتر است بسترهای مناسب جهت حضور زنان فراهم آید و این شرایط متضمن تغییر خط مشی ها و تبیین بینشی قوی و سازنده است که می تواند راه دستیابی به اهداف را هموار نموده و حضور زنان را در صحنه تثبیت نماید (۶۰).

اهمیت توجه به مسائل جوانان در کشوری که ۷۰ درصد جمعیتش نیروی جوان است، از یک سو و توجه به رسالت و نقشی که دختران امروز به عنوان مادران فردای جامعه به عهده دارند از طرف دیگر، نگاه ویژه به سلامت جسمانی و روانی این قشر را ضروری می نماید (۸۲). بها دادن به ورزش دختران، در حقیقت سرمایه گذاری مطلوبی جهت برخورداری از نسلی سالم، فعال و کارآمد خواهد بود (۲۸).

در سالهای گذشته تلاش اندکی شده تا ورزش زنان تقویت شود. کمبود پژوهش درباره ورزشکاران زن در نوشتار روانشناسی ورزش تأییدی بر این نکته است. ورزش رفتار است و بنابراین دارای بعدی روانشناسی است. از آنجا که انسان موجودی است دارای روح و جسم که این دو پیوسته در تعامل با یکدیگرند و اشکال در یکی باعث اختلال در دیگری می شود، بنابراین با پرداختن به ورزش می توان همزمان به تقویت جسم و روح پرداخت (۱۸).

زنان و دختران ما تمایل دارند، همانند مردان به فعالیتهای حرفه ای بپردازند. این خواسته مشروع زنان و اینکه چگونه فاصله زیاد خود را با ورزش مردان همین جامعه بر طرف نمایند، جای بررسی بیشتر و اظهار مشکلات، را دارد که به آنها باید پرداخت و راهکارها را عنوان نمود (۸۳).

استعدادهای بالقوه موجود از یک طرف و نتایج ضعیف در رابطه با ورزش قهرمانی بانوان از طرف دیگر، همچنین امکانات ورزشی آنها، ما را به این نکته واقف می سازد که، مراکز آموزش عالی هم بعنوان بخش اصلی تعلیم و تربیت، باید نقش اساسی را در کشف و پرورش استعدادهای ورزشی و تربیت متخصصان برای

شکوفایی ورزش کشور داشته باشد (۵۱). سیستم درست گزینش، اجازه آشکارشدن به موقع استعداد های افراد را مهیا می کند تا وصول به تکامل جسمی و روحی و در نهایت کسب عالی مهارت های ورزشی میسر شود (۷۷) و در نهایت فارغ التحصیلانی هرچه متخصصتر به ارمغان آورد و به دنبال آن رشد ورزشی بیشتر در بانوان بدست آید.

ویژگی هایی از قبیل اعتمادبنفس و آرامش خاطر و ... را می توان از طریق ارزیابی صحیح از میزان توانایی های فرد در او پدید آورد، تا با داشتن نگرش مثبت به خود، بتواند از حداکثر ظرفیت ذهنی و توانمندی های بالقوه ی خود بهره مند شود و از انگیزه های غنی برای تلاش برخوردار باشد (۵۱). بارت^۱ (۲۰۰۱) در تحقیقی که روی افراد مسنی که از جنبه عصب شناسی^۲ طبیعی بودند نتیجه گرفت: تخمینی که این افراد در مورد توانایی خود می زدند با عملکردشان مطابقت نداشت، مثلاً در مورد تمرکز ۱۳ درصد خود را دست کم گرفته بودند. بارت عنوان کرد: اگر افراد متوجه سطح عملکرد خود نباشند نمی توانند عملکرد مناسبی داشته باشند. او گفت: من تعجب نخواهم کرد اگر بررسی های بیشتر بیانگر این باشد که افراد جوانتر هم در تشخیص توانایی های خود بهتر از افراد مسن نباشند (۱۰۳).

در بررسی که محقق انجام داد بیشتر تحقیقات در زمینه آمادگی روانی به مقایسه افراد نخبه و غیر نخبه در رشته های مختلف ورزشی، ورزشکار و غیر ورزشکار و یا توانبخشی صورت گرفته است و در زمینه موضوع پژوهش حاضر در داخل و خارج کشور، پژوهشی انجام نشده است و این امر می تواند بر اهمیت و نو بودن تحقیق بیفزاید و دانش موجود در این زمینه را افزایش دهد. بعلاوه از آنجا که تحقیقات کمی در مورد مهارت های روانی در جوانان انجام شده است، این پژوهش می تواند گامی برای کارهای ادامه دار باشد.

اهداف پژوهش

الف) هدف کلی:

بررسی رابطه آمادگی روانی و برخی از عوامل آمادگی جسمانی بانوان متقاضی ورود به رشته تربیت بدنی دانشگاه پیام نور

ب) اهداف اختصاصی:

- ۱- تعیین میزان و نحوه ارتباط آمادگی روانی و توان عضلات دست بانوان
- ۲- تعیین میزان و نحوه ارتباط آمادگی روانی و استقامت عضلانی شکم بانوان
- ۳- تعیین میزان و نحوه ارتباط آمادگی روانی و استقامت عضلانی بازو و کمر بند شانه ای بانوان
- ۴- تعیین میزان و نحوه ارتباط آمادگی روانی و چابکی بانوان
- ۵- تعیین میزان و نحوه ارتباط آمادگی روانی و استقامت عمومی بانوان

فرضیه های پژوهش

- ۱- بین آمادگی روانی و توان عضلات دست بانوان ارتباط معناداری وجود دارد.
- ۲- بین آمادگی روانی و استقامت عضلانی شکم بانوان ارتباط معناداری وجود دارد.

^۱ Barret

^۲ Neurologically

۳- بین آمادگی روانی و استقامت عضلانی بازو و کمر بند شانه ای بانوان ارتباط معناداری وجود دارد.

۴- بین آمادگی روانی و چابکی بانوان ارتباط معناداری وجود دارد.

۵- بین آمادگی روانی و استقامت عمومی بانوان ارتباط معناداری وجود دارد.

پیش فرضهای تحقیق

پیش فرضهایی که در این پژوهش مورد نظر است عبارتند از:

۱- آزمودنیها، پرسشنامه آمادگی روانی را به دقت و با صداقت پر کرده اند (توضیحات لازم به ایشان داده شده بود).

۲- اطلاعات ثبت شده توسط ممتحنین آزمون عملی ورودی رشته تربیت بدنی درست است (در این خصوص برای هر ایستگاه دو داور کورنومترزن و یک نفر نویسنده نمره قرار گرفته بود).

۳- آزمودنیها از سلامت جسمی کامل برخوردار بودند (چندین داوطلب مصدوم، از این مرحله آزمون حذف شدند).

قلمرو تحقیق

کلیه خانمهای شرکت کننده در آزمون عملی ورودی رشته تربیت بدنی مقطع کارشناسی فراگیر پیام نور، که ابتدا آزمون علمی را گذرانده و نمره قبولی را کسب نموده اند، سپس برای آزمون عملی معرفی شده اند.

محدودیتهای تحقیق

۱- پراکندگی آزمودنیها از نظر وضعیت اجتماعی-اقتصادی

۲- فعالیت جسمانی و میزان تحرک آزمودنیها قبل از آزمون

۳- وضعیت تغذیه ای داوطلبین قبل از آزمون

تعریف واژه ها واصطلاحات

۱- آمادگی روانی

تعریف نظری:

آمادگی روانی همان تعدیلات هیجان چه هنگام پیروزی و چه هنگام شکست، داشتن اعتماد بنفس، داشتن آمادگی لازم برای یادگیری مهارتها و... است (۱۵).

تعریف عملیاتی:

نمره ای که هر آزمودنی از مجموع امتیازات بخشهای آمادگی روانی شامل: تمرکز، کنترل حالات روانی، هدف چینی، اعتماد بنفس، تصویرسازی ذهنی و تمرکز، بوسیله پرسشنامه 'SASI Psych' (پیوست ۱) کسب می کند.

۲- آمادگی جسمانی

تعریف نظری: توانایی انجام فعالیتهای روزانه با قدرت، هوشیاری، بدون خستگی بی مورد و با انرژی فراوان، لذت بردن از سرگرمیهای اوقات فراغت و توانایی روبروشدن با موارد اضطراری پیش بینی نشده است (۶۶).

¹ South Australian Sport Institute

تعریف عملیاتی:

نمره ای که فرد از آزمون عملی ورودی رشته تربیت بدنی مقطع کارشناسی فراگیر پیام نور در موارد: درازونشست^۱، کشش^۲ بارفیکس، دوی ۴ در ۹ متر، طول پرتاب توپ طبی و زمان کل، کسب می کند (پیوست ۲).

۳- توان عضلانی^۳

تعریف نظری:

توان عبارتست از قابلیت فرد در به کارگیری حداکثر قدرت، در کوتاهترین زمان ممکن، یا به عبارت ساده تر قابلیت به کارگیری قدرت در سرعت را توان گویند (۹۱).

تعریف عملیاتی:

توان عضلات دست: نمره ای که داوطلب، در آزمون عملی ورودی رشته تربیت بدنی مقطع کارشناسی فراگیر پیام نور از اندازه گیری طول پرتاب توپ طبی (مدیسن بال)^۴، کسب می کند.

۴- استقامت عضلانی

تعریف نظری:

استقامت عضلانی به توانایی عضله یا گروه عضلانی برای اجرای مجموعه ای از انقباضهای تکراری یا تولید نیروی ثابت در یک دوره زمانی گفته می شود (۶۶).

تعریف عملیاتی:

الف) استقامت عضلانی شکم: نمره ای که در آزمون عملی ورودی رشته تربیت بدنی کارشناسی فراگیر پیام نور از تعداد درازونشست با توپ طبی، ظرف ۳۰ ثانیه، برای آزمودنی ثبت می شود.

ب) استقامت عضلانی بازو و کمر بند شانه ای: نمره ای که در آزمون عملی ورودی رشته تربیت بدنی مقطع کارشناسی فراگیر پیام نور از تعداد کشش بارفیکس، ظرف ۲۰ ثانیه، برای آزمودنی ثبت می شود.

۵- چابکی

تعریف نظری:

توانایی تغییر وضعیت و تغییر مسیر حرکت بدن، به صورت دقیق و با حداکثر سرعت ممکن و بدون از دست دادن تعادل است (۶۶).

تعریف عملیاتی:

نمره ای که فرد از آزمون عملی ورودی رشته تربیت بدنی مقطع کارشناسی فراگیر پیام نور از دوی ۴ در ۹ متر، کسب می کند.

¹ Sit-up

² Chins

³ Power

⁴ Medicinball Throw Test

۶- استقامت عمومی^۱

تعریف نظری:

استقامت عمومی: توانایی قلب برای راندن حجم زیاد خون غنی از اکسیژن به عضلات و متعاقب آن مصرف هرچه بیشتر عضلات از آن است (۶۶).

تعریف عملیاتی:

نمره ای که برای داوطلب ورودی رشته تربیت بدنی مقطع کارشناسی فراگیر پیام نور از زمان کل آزمون عملی شامل: درازونشست با توپ مدیسن (ظرف ثانیه ۳۰)، کشش بارفیکس (در ۲۰ ثانیه)، دوی ۴ در ۹ متر، پرتاب توپ طبی، بعلاوه زمان آزمون مهارتی شامل دریبل^۲ فوتبال و دریبل بسکتبال از بین ۴ مانع، پرش جفت از روی ۴ مانع پشت سر هم، غلت، راه رفتن تعادلی روی چوب موازنه و دوی ۶ در ۲۵ متر، ثبت می شود.

^۱ General Endurance

^۲ Dribble

فصل دوم:

مبانی نظری و پیشینه پژوهش

مقدمه

در این فصل با توجه به موضوع تحقیق، ابتدا آمادگی روانی و زیرعوامل آن (انگیزش، تمرکز، اعتماد به نفس، کنترل سطوح انرژی روانی، تصویرسازی ذهنی و آمادگی انتخاب هدف) بررسی شده، سپس مفهوم آمادگی جسمانی و برخی اجزای آن (استقامت قلبی تنفسی، استقامت عضلانی، چابکی، قدرت) توضیح داده شده است. مرور تحقیقات مربوط به ارتباط عوامل آمادگی روانی با عوامل آمادگی جسمانی و عملکرد ورزشی قسمت بعدی فصل دوم می باشد. انتهای این فصل، به جمع بندی یا خلاصه مطالب می پردازد.

آمادگی روانی

در برخی از کشورها، آمادگی روانی و انگیزه بالا به عنوان عوامل روانی مهم در نظام استعدادیابی یاد شده اند (۶۷). کارشناسان ارتقای عملکرد غالباً از آموزش مهارت‌های روانی^۱ به عنوان نوعی ابزار کاربردی درمانی برای کمک به افراد در محیط های ورزش و تمرین سود می جویند. مهارتهایی که به طور معمول در PST به کار گرفته می شود شامل انگیزش، ایجاد آرامش^۲، تعیین اهداف و تفکر مثبت است. این مهارت ها برای ورزشکاران در حال رقابت و کسانی که برای تفریح، تمرین می کنند، مفید است (۱۹).

مهارت‌های روانی اخیراً توسط روانشناسان ورزشی به سه دسته تقسیم بندی شده اند. دسته اول، مهارت‌های روانی پایه می باشند، که عبارتند از تعیین هدف، اعتماد به نفس و التزام. این سه ویژگی روانی به این دلیل پایه نام گرفته اند که زمانی که این ویژگیها در ورزشکاری تثبیت نشود، سایر مهارت‌های روانی دیگر به حد بالای تکامل نخواهد رسید. دسته دوم مهارت‌های روانی-جسمانی است، این دسته از مهارت‌ها، واکنشهای فشار روانی^۳، کنترل ترس، آرام سازی روانی و انرژی روانی را در بر می گیرد که با ویژگیهای فیزیولوژیکی ورزشکار در ارتباط است. دسته سوم را مهارت‌های شناختی^۴ نامیده اند که شامل تصویرسازی ذهنی، تمرین ذهنی^۵، تمرکز، تمرکز مجدد و طرح ریزی برای مسابقه است. زیرا با مراحل و فرآیندهای شناختی از قبیل یادگیری، ادراک، حافظه و تفکر، سر و کار دارند (۸۱).

ویلیامز^۶ (۲۰۰۱) ویژگیهای روانی لازم برای اجرای بهینه در قهرمانان را تنظیم برانگیختگی^۷، اعتماد به نفس بالا، توجه و تمرکز بهتر، تصویرسازی مثبت قبل از ورزش و تعهد عنوان می کند. از نظر وی، مهارت‌های روانی که غالباً توسط ورزشکاران نخبه برای رسیدن به اوج اجرا مورد استفاده قرار می گیرد، عبارت است از تصویرسازی ذهنی، تعیین هدف، کنترل و مهار برانگیختگی، طرح ریزیهای پیشرفته برای مسابقه و طرح ریزیهای آمادگی ذهنی پیش از مسابقه (۱۴).

در سال ۲۰۰۳ پژوهشگران، مطالعه ای کیفی بر روی ویژگیهای روانشناختانه ی پینگ پنگ بازان حرفه ای چین انجام دادند. نتایج مشخص کرد که ۸ ویژگی روانشناختی برای تمرینهای ورزشکاران حرفه ای عبارت بودند از:

¹ PST: Psychology Skills Training

² Relaxation

³ Stress Management

⁴ Cognitive Skills

⁵ Mental Practice

⁶ Williams

⁷ Arousal