

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

۳۸۲۹۳

۳۸۲۹۳



دانشگاه تربیت معلم تهران
دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه
جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد

عنوان:

مقایسه مهارت‌های روانی والیبالیست‌های نخبه و غیر نخبه مرد ۱۵ تا ۲۰ سال

استاد راهنما:

جناب آقای دکتر عباس بهرام

استاد مشاور:

جناب آقای امیدوار حاتمی

نگارش:

هدایت میهن دوست

تابستان ۱۳۸۰

۳۸۲۷۳

تقدیم به :

دوستاره پر خروغ آسمان زندگانیم

به پدرم که نخستین نشانه های صبر و پایداری را به من آموخت .
مدام تلاش کرد و برایم آسایش به ارمغان آورد .
و به مادرم که زندگانی خود را وقف تربیت و پرورشم نمود و
نخستین درسهای زندگی را با رفتار خویش به من فهماند و برگ برگ
صفحات زندگی اش درس ایثار و ار خود گذشتگی است .

و تقدیم به :

تمام کسانی به من آموختند ...

تقدیر و تشکر

سپاس ایزد یکتا را که توان اندیشیدن ، نگاشتن و شور فراگیری دانش را به بشریت ارزانی داشت .

اینک که با تاییدات الهی کار پژوهش و نگارش این تحقیق به اتمام رسیده است ، بر خود لازم میدانم از زحمات و تلاشهای بیدریغ استاد راهنمای توانا خود جناب آقای دکتر عباس بهرام که نقش بسیار مهم و موثری در این تحقیق داشتند و با پیشنهادات و انتقادات سازنده خویش نگارش و تدوین این پایان نامه را میسر ساختند و از مشقات استاد مشاور عزیزم جناب آقای امیدوار حاتمی که از مدرسین و داوران بین المللی والیبال و به حق یکی از سرمایه های گرانبهای ورزش والیبال کشور می باشند و در این راه کمکهای بی شائبه ای را به بنده نمودند ، تقدیر و تشکر نمایم .

همچنین تشکر خالصانه ای دارم از مسئولین محترم فدراسیون والیبال جمهوری اسلامی ایران (خصوصاً جناب آقای معمری) ، کارشناسی تربیت بدنی اداره کل آموزش و پرورش استان خراسان ، مربیان گرانقدر والیبال آموزشگاههای استان خراسان و همچنین از سرکار خانم ملک مسئول محترم کتابخانه دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تربیت معلم تهران که صادقانه بنده را در این امر مهم یاری رساندند .

و نهایتاً از تمام عزیزانی که به هر نحوی در طی تدوین این پایان نامه مرا همراهی نمودند ، سپاسگزاری می نمایم .

چکیده تحقیق :

اکنون با پیشرفت علم روانشناسی ورزشی ، بحث مهارت‌های روانی در اجرای عملکردهای ورزشی از اهمیت بسزایی برخوردار شده است و در حالیکه قبلاً به اهمیت آماده سازی جسمانی تاکید می شد امروزه قهرمانان هر چه بیشتر بر آماده سازی روانی توجه و تاکید می نمایند . در این خصوص اکثر متخصصان روانشناسی ورزشی اعتقاد دارند که مهارت‌های روانی در تمام سطوح (نوجوانان ، جوانان و بزرگسالان) و (نخبه و غیر نخبه) کاربرد دارد .

هدف تحقیق حاضر، مقایسه برخی از مهارت‌های روانی بین والیبالیست‌های نخبه و غیرنخبه مرد ۱۵ تا ۲۰ سال بود . این مهارت‌های روانی شامل : انگیزش ، تمرکز ، اعتماد به نفس ، تنظیم سطح انرژی روانی ، تصویر سازی ذهنی و هدف چینی می باشد . جامعه آماری این تحقیق را کلیه اعضای تیم ملی والیبال جوانان و بازیکنان جوانان والیبال سوپر لیگ کشور بعنوان ورزشکاران نخبه و بازیکنان والیبال آموزشگاهی استان خراسان بعنوان ورزشکاران غیرنخبه تشکیل می دهند که از بین آنها به روش تصادفی ۱۰۰ نفر (۵۰ نفر نخبه و ۵۰ نفر غیر نخبه) بعنوان نمونه انتخاب شدند . ابزار اندازه گیری این تحقیق ، پرسشنامه SASI (انستیتوی ورزشی استرالیای جنوبی) در نظر گرفته شد . این پرسشنامه حاوی ۶۰ سؤال میباشد که هر ۱۰ سؤال یک مهارت روانی را اندازه گیری می نماید .

ضمناً برای تجزیه و تحلیل اطلاعات بدست آمده ، از آمار توصیفی و آزمون (t استودنت گروه‌های مستقل) استفاده شد .

یافته های این تحقیق در سطح معنی داری ($P \leq 0/05$) عبارتند از :

۱- بین میزان مهارت انگیزش والیبالیست‌های نخبه و غیر نخبه مرد ۱۵ تا ۲۰ سال تفاوت معنی داری وجود دارد .

۲- بین میزان مهارت تمرکز والیبالیست‌های نخبه و غیر نخبه مرد ۱۵ تا ۲۰ سال تفاوت معنی داری وجود دارد .

۳- بین میزان مهارت اعتماد به نفس والیبالیست‌های نخبه و غیر نخبه مرد ۱۵ تا ۲۰ سال تفاوت معنی داری وجود دارد .

۴- بین میزان مهارت تنظیم سطح انرژی روانی والیبالیست‌های نخبه و غیر نخبه مرد ۱۵ تا ۲۰ سال تفاوت معنی داری وجود دارد .

۵- بین میزان مهارت تصویر سازی ذهنی والیبالیست‌های نخبه و غیر نخبه مرد ۱۵ تا ۲۰ سال تفاوت معنی داری وجود دارد .

۶- بین میزان مهارت هدف چینی والیبالیست‌های نخبه و غیر نخبه مرد ۱۵ تا ۲۰ سال تفاوت معنی داری وجود دارد .

فهرست مطالب

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
	فصل اول: مقدمه و معرفی
۲.....	مقدمه
۴.....	بیان مسئله
۷.....	ضرورت و اهمیت تحقیق
۱۰.....	فرضیه‌های تحقیق
۱۰.....	پیش فرضهای تحقیق
۱۱.....	محدودیت‌های تحقیق
۱۲.....	تعریف واژه‌ها و اصطلاحات تحقیق
	فصل دوم: ادبیات پیشینه تحقیق
۱۶.....	مقدمه



۱۶	روانشناسی ورزشی.....
۲۰	مفهوم روانشناسی ورزشی.....
۲۲	مهارتهای روانی.....
۲۷	انگیزش.....
۲۹	تئوریهها و نظریات انگیزش.....
- - -	
۳۶	اعتماد به نفس.....
۳۷	اعتماد به نفس و تکامل آن.....
۳۸	اعتماد به نفس در ورزش.....
۴۱	پیوستار اعتماد به نفس.....
۴۳	تمرکز.....
۴۴	ماهیت تمرکز در ورزشهای مختلف.....
۴۵	اجزاء تمرکز.....
۴۷	مکانیسم تمرکز.....
۴۸	روشهای توسعه تمرکز.....
۵۰	تنظیم سطح انرژی روانی.....
۵۱	پیوستار انرژی روانی.....
۵۲	رابطه بین سطح انرژی روانی و عملکرد ورزشی.....
۵۳	تنظیم انرژی روانی در ورزشهای مختلف.....



۵۲	هدایت مثبت انرژی روانی
۵۵	استرس
۵۵	تصویرسازی ذهنی
۵۸	بیان نظریه‌ای
۶۰	انواع تصویرسازی ذهنی
- - -		
۶۲	هدف چینی
۶۳	انواع هدف
۶۴	اثرات هدف چینی
۶۵	اصول اساسی در هدف چینی
۶۹	مشکلات رایج در هدف چینی
۶۹	تحقیقات انجام شده در داخل کشور
۷۳	تحقیقات انجام شده در خارج از کشور

فصل سوم: روش تحقیق

۹۲	مقدمه
۹۲	روش و طرح تحقیق
۹۲	جامعه آماری و روش نمونه‌برداری
۹۳	متغیرهای تحقیق



۹۴	ابزار اندازه گیری.....
۹۵	روش جمع آوری اطلاعات.....
۹۶	روش تجزیه و تحلیل آماری.....

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل آماری

.....

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۱۲۶	مقدمه.....
۱۲۶	الف - خلاصه تحقیق.....
۱۲۸	ب - یافته های تحقیق.....
۱۲۹	ج - بحث و نتیجه گیری.....
۱۳۸	د - پیشنهادهای برخاسته از نتایج تحقیق.....
۱۳۹	ه - پیشنهادهایی برای تحقیقات بعدی.....
۱۴۰	منابع تحقیق.....

ضمائم



فهرست جداول

<u>صفحه</u>	<u>جدول</u>
۹۹	جدول شماره ۱: اطلاعات توصیفی در رابطه با فراوانی سن والیبالیستهای نخبه و غیر نخبه مرد ۱۵ تا ۲۰ سال
۱۰۱	جدول شماره ۲: اطلاعات توصیفی در رابطه با فراوانی وزن والیبالیستهای نخبه و غیر نخبه مرد ۱۵ تا ۲۰ سال
۱۰۳	جدول شماره ۳: اطلاعات توصیفی در رابطه با فراوانی قد والیبالیستهای نخبه و غیر نخبه مرد ۱۵ تا ۲۰ سال
۱۰۵	جدول شماره ۴: اطلاعات توصیفی در رابطه با فراوانی سابقه تمرین والیبالیستهای نخبه و غیر نخبه مرد ۱۵ تا ۲۰ سال
۱۰۷	جدول شماره ۵: ویژگیهای جمعیت شناختی آزمودنیها
۱۱۲	جدول شماره ۶: آزمون Δ مستقل در مورد میانگینهای مهارت انگیزش دو گروه نخبه و غیر نخبه
۱۱۲	جدول شماره ۷: آزمون Δ مستقل برای آزمایش اختلاف بین میانگین مهارت انگیزش والیبالیستهای نخبه و غیر نخبه
۱۱۴	جدول شماره ۸: آزمون Δ مستقل در مورد میانگینهای مهارت تمرکز دو گروه نخبه و غیر نخبه
۱۱۴	جدول شماره ۹: آزمون Δ مستقل برای آزمایش اختلاف بین میانگین مهارت تمرکز والیبالیستهای نخبه و غیر نخبه
۱۱۶	جدول شماره ۱۰: آزمون Δ مستقل در مورد میانگینهای مهارت اعتماد به نفس دو گروه نخبه و غیر نخبه
۱۱۶	جدول شماره ۱۱: آزمون Δ مستقل برای آزمایش اختلاف بین میانگین مهارت اعتماد به نفس والیبالیستهای نخبه و غیر نخبه
۱۱۸	جدول شماره ۱۲: آزمون Δ مستقل در مورد میانگینهای مهارت تنظیم سطح انرژی روانی دو گروه نخبه و غیر نخبه
۱۱۸	جدول شماره ۱۳: آزمون Δ مستقل برای آزمایش اختلاف بین میانگین مهارت تنظیم سطح انرژی روانی والیبالیستهای نخبه و غیر نخبه
۱۲۰	جدول شماره ۱۴: آزمون Δ مستقل در مورد میانگینهای مهارت تصویر سازی ذهنی دو گروه نخبه و غیر نخبه
۱۲۰	جدول شماره ۱۵: آزمون Δ مستقل برای آزمایش اختلاف بین میانگین مهارت تصویر سازی ذهنی والیبالیستهای نخبه و غیر نخبه
۱۲۲	جدول شماره ۱۶: آزمون Δ مستقل در مورد میانگینهای مهارت هدف چینی دو گروه نخبه و غیر نخبه
۱۲۲	جدول شماره ۱۷: آزمون Δ مستقل برای آزمایش اختلاف بین میانگین مهارت هدف چینی والیبالیستهای نخبه و غیر نخبه



فهرست اشکال

<u>شکل</u>	<u>صفحه</u>
شکل شماره ۱: تقسیم بندی حیطه‌های روانشناسی ورزشی براساس تقسیم بندی جامعه روانشناسی ورزشی آمریکای شمالی	۱۹
شکل شماره ۲: ارتباطات درونی میان مهارت‌های روانی	۲۵
شکل شماره ۳: سلسله نیازهای مزلو	۳۰
شکل شماره ۴: رابطه بین بروز فعالیت و انگیزش	۳۳
شکل شماره ۵: رابطه بین سطح مهارت و انگیزش	۳۴
شکل شماره ۶: رابطه بین سطح اجرا (عملکرد) و سطح اضطراب (انگیختگی)	۳۴
شکل شماره ۷: رابطه بین اجرا و سطح اعتماد به نفس	۴۲
شکل شماره ۸: مدل دو بعدی نیدفر برای درک توجه مورد نیاز در ورزش	۴۶
شکل شماره ۹: نقش توجه در درک کردن و تصمیم گرفتن	۴۷
شکل شماره ۱۰: پیوستار انرژی روانی	۵۱
شکل شماره ۱۱: رابطه بین سطح انرژی روانی و عملکرد ورزشی	۵۲
شکل شماره ۱۲: فشار روانی و رابطه آن با توانایی اجرای مهارت و اهداف رقابتی	۵۵
شکل شماره ۱۳: رابطه بین دشواری هدف و انگیزش	۶۷
شکل شماره ۱۴: روش پلکانی در تدوین اهداف	۶۷
شکل شماره ۱۵: مقایسه سن والیبالیست‌های نخبه و غیرنخبه مرد ۱۵ تا ۲۰ سال	۱۰۰
شکل شماره ۱۶: مقایسه وزن والیبالیست‌های نخبه و غیرنخبه مرد ۱۵ تا ۲۰ سال	۱۰۲
شکل شماره ۱۷: مقایسه قد والیبالیست‌های نخبه و غیرنخبه مرد ۱۵ تا ۲۰ سال	۱۰۴



- شکل شماره ۱۸: مقایسه سابقه تمرین والیبالیستهای نخبه و غیرنخبه مرد ۱۵ تا ۲۰ سال. ۱۰۶
- شکل شماره ۱۹: مقایسه میانگین سن والیبالیستهای نخبه و غیر نخبه مرد ۱۵ تا ۲۰ سال. ۱۰۸
- شکل شماره ۲۰: مقایسه میانگین وزن والیبالیستهای نخبه و غیر نخبه مرد ۱۵ تا ۲۰ سال. ۱۰۹
- شکل شماره ۲۱: مقایسه میانگین قد والیبالیستهای نخبه و غیر نخبه مرد ۱۵ تا ۲۰ سال. ۱۱۰
- شکل شماره ۲۲: مقایسه میانگین سابقه بازی والیبالیستهای نخبه و غیر نخبه مرد ۱۵ تا ۲۰ سال. ۱۱۱
- شکل شماره ۲۳: مقایسه میزان مهارت انگیزش بین والیبالیستهای نخبه و غیر نخبه مرد ۱۵ تا ۲۰ سال. ۱۱۳
- شکل شماره ۲۴: مقایسه میزان مهارت تمرکز بین والیبالیستهای نخبه و غیر نخبه مرد ۱۵ تا ۲۰ سال. ۱۱۵
- شکل شماره ۲۵: مقایسه میزان مهارت اعتماد به نفس بین والیبالیستهای نخبه و غیر نخبه مرد ۱۵ تا ۲۰ سال. ۱۱۷
- شکل شماره ۲۶: مقایسه میزان مهارت تنظیم سطح انرژی روانی بین والیبالیستهای نخبه و غیر نخبه مرد ۱۵ تا ۲۰ سال. ۱۱۹
- شکل شماره ۲۷: مقایسه میزان مهارت تصویرسازی ذهنی بین والیبالیستهای نخبه و غیر نخبه مرد ۱۵ تا ۲۰ سال. ۱۲۱
- شکل شماره ۲۸: مقایسه میزان مهارت هدف چینی بین والیبالیستهای نخبه و غیر نخبه مرد ۱۵ تا ۲۰ سال. ۱۲۳
- شکل شماره ۲۹: مقایسه کلی مهارتهای روانی والیبالیستهای نخبه و غیرنخبه مرد ۱۵ تا ۲۰ سال. ۱۲۴

فصل اول

مقدمه و معرفی



مقدمه

روانشناسی ورزشی^(۱) شاخه‌ای از علم ورزش می‌باشد که در جستجوی فراهم نمودن پاسخ به سئوالات مختلف در زمینه‌های رفتار انسانی در حیطه ورزش می‌باشد. از آنجایی که روانشناسی ورزشی به مطالعه رفتار می‌پردازد، بالطبع موضوع روانشناسی ورزشی نیز مطالعه حرکات و فعالیت‌های ورزشی در تمام ابعاد از فعالیت حرکتی یک کودک دبستانی تا مسابقات جهانی و المپیک می‌باشد. (۱۰)

اگرچه اهمیت مسائل روانی در ورزش از چندین سال پیش شناخته شده است با این حال روانشناسی ورزشی هنوز دانشی بسیار جوان می‌باشد و در خلال دهه‌های اخیر علاقه و توجه به «روانشناسی ورزشی شناختی»^(۲) افزایش چشمگیری یافته است. (۳)

ابتدا تمام تلاشها در این حیطه معطوف به مردان قهرمان بود اما در چند سال گذشته این روند متحول شده است و روانشناسی ورزشی امروزه قهرمانان زن و مرد برجسته و متوسط و بعلاوه افراد شرکت کننده در فعالیت‌های غیر حرفه‌ای را نیز مورد توجه قرار می‌دهد. به عبارتی کار روانشناسی ورزشی کمک به ورزشکاران در تمام رده‌های سنی از نوجوانان تا بزرگسالان است.

امروزه، متخصصان فیزیولوژی ورزشی از دانش روانشناسی ورزشی برای کمک به شرکت کنندگان در برنامه‌های بازپروری قلبی استفاده می‌کنند تا آنها بر ترس خود

1- Sport psychology

2- Cognitive sport psychology



نسبت به از سرگیری و شروع تمرین غلبه کنند. معلمان همچنین با استفاده از دانش روانشناختی ورزشی شیوه توجه به تأثیرات محیطی را که باعث بهبود اجرا می‌شوند، به متعلمان خود می‌آموزانند. دست اندر کاران تیمهای جوانان برای اطمینان از کسب تجارب مثبت از سوی ورزشکاران جوان، از روانشناسی ورزشی بهره می‌گیرند. و نهایتاً مربیان در تمام سطوح از تکنیکهای روانشناسی ورزشی همچون کنترل هیجان، تصویرسازی ذهنی، هدف چینی و انگیزش کمک می‌گیرند تا ورزشکاران را در تکامل بخشیدن اجراهایشان یاری دهند. (۲۳)

اکنون با پیشرفت علم روانشناسی ورزشی، بحث مهارتهای روانی در اجرای عملکردهای ورزشی از اهمیت بسزایی برخوردار شده است و در حالی که قبلاً به اهمیت آماده سازی جسمانی تأکید می‌شد امروزه قهرمانان هرچه بیشتر بر آماده سازی روانی توجه و تأکید می‌کنند. تجارب کسب شده آنان حاکی از آنست که وقتی در میدانهای بزرگ با قهرمانانی همتراز به لحاظ جسمی به رقابت می‌پردازند، آمادگی روانی سرانجام پیروزی را به نفع یکی از طرفین رقم خواهد زد.

مربیان خوب نیز بر جنبه آماده سازی روانی ورزشکاران و ضرورت تدارک آن در طول تمرینات واقف شده‌اند و بخشی از برنامه آماده سازی را به آماده سازی روانی اختصاص می‌دهند. با وجود این و برغم این همه اهمیت، آماده سازی روانی تا حدود زیادی مورد غفلت قرار گرفته است که به نظر می‌رسد عمده‌ترین علت این غفلت فقدان آگاهی مربیان در چگونگی آماده سازی روانی ورزشکاران می‌باشد.

معتقدان ورزش چنین می‌پندارند که ورزش می‌تواند به بازیکنان جوان قدرت اداره گری، اعتماد به نفس، نحوه سلوک، برقراری ارتباط با دیگران و تجربه رسیدن به هدفهای