



دانشگاه پیام نور

دانشکده علوم انسانی

گروه علمی تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه جهت دریافت درجه کارشناسی ارشد

در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

عنوان پایان نامه

بررسی مهارت های روانی ورزشکاران ملی گلبال مردان ایران با برخی از

شرکت کنندگان مسابقات قهرمانی جهان (۲۰۱۰ میلادی - انگلیس) و مقایسه ی آنها

استاد راهنما

جناب آقای دکتر حسن خلجی

استاد مشاور

جناب آقای دکتر ابوالفضل فراهانی

نگارش

محمد بیدگلی

بهار ۱۳۹۱



((چکیده پایان نامه))

عنوان پایان نامه : بررسی مهارت های روانی ورزشکاران ملی گلبال مردان ایران با برخی از شرکت کنندگان مسابقات قهرمانی جهان (۲۰۱۰ میلادی - انگلیس) و مقایسه آنها.

تهیه کننده : محمد بیدگلی

رشته تحصیلی : تربیت بدنی و علوم ورزشی

استاد راهنما : دکتر حسن خلجی

استاد مشاور : دکتر ابوالفضل فراهانی

تاریخ نگارش : بهار ۱۳۹۱

هدف از پژوهش حاضر بررسی مهارت های روانی ورزشکاران ملی گلبال مردان ایران با برخی از شرکت کنندگان مسابقات قهرمانی جهان (۲۰۱۰ میلادی - انگلیس) و مقایسه آنها می باشد. جامعه آماری این تحقیق را تمامی ۹۶ مرد نایینای گلبالیست شرکت کننده در مسابقات قهرمانی جهان انگلستان در سال ۲۰۱۰ تشکیل می دهد، که از این تعداد با توجه به همکاری کشورهای لیتوانی، چین، اسپانیا آلمان، مجارستان و ایران جامعه و نمونه آماری این تحقیق ۳۶ نفر می باشد. دامنه ی سنی این ورزشکاران بین ۳۸-۱۹ سال می باشد. به منظور جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه ارزیابی مهارت های روانی انستیتوی ورزش استرالیای جنوبی (SASI) استفاده گردید. داده ها با استفاده از تحلیل واریانس یک طرفه ANOVA و آزمون های تعقیبی تحلیل واریانس در سطح اطمینان ۹۵ درصد مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد که مهارت های روانی و خرده مقیاس های انگیزش، تمرکز، اعتماد به نفس، کنترل حالت های روانی و تصویرسازی ذهنی بازیکنان ایران از بازیکنان چین، آلمان، مجارستان، اسپانیا و لیتوانی بطور معنی دار بالاتر می باشد ($P \leq 0/05$). صرفاً در مهارت هدفمندی بین بازیکنان کشورها تفاوت معناداری مشاهده نشد ($P \leq 0/05$).

واژگان کلیدی: مهارت های روانی، ورزشکاران ملی گلبال مردان، مسابقات قهرمانی جهان

فهرست مطالب

عنوان	فهرست
فصل اول :	
۱ - مقدمه	۳
۲ - بیان مسئله	۴
۳ - ضرورت و اهمیت تحقیق	۶
۴ - اهداف تحقیق	۸
الف- هدف کلی	
ب - اهداف ویژه	
۵ - فرضیه های تحقیق	۹
۶ - پیش فرض های تحقیق	۱۰
۷ - قلمرو تحقیق	۱۰
۸ - محدودیت ها	۱۰
۹ - تعریف واژه ها و اصطلاحات	۱۱
فصل دوم :	
۱۰ - مقدمه	۱۴
۱۱ - روانشناسی ورزشی	۱۴
۱۲ - تعریف روانشناسی ورزشی	۱۵
۱۳ - تاریخچه روانشناسی ورزش	۱۶
۱۴ - مهارتهای روانی	۱۸
۱۵ - اجزاء مهارت های روانی براساس آزمون مهارت های روانی (SASI)	۲۰
۱۶ - انگیزش	۲۰
۱۷ - تمرکز	۲۴
۱۸ - اعتماد به نفس	۲۷
۱۹ - کنترل حالات روحی (تنظیم سطح انرژی روانی)	۳۲
۲۰ - تصویرسازی ذهنی	۳۵

فهرست مطالب

عنوان	فهرست
۲۱ - هدفمندی (هدف گزینی)	۴۰
۲۲ - سنجش مهارت های روانی	۴۴
۲۳ - سوابق تحقیقات در زمینه ی مهارتهای روانی	۴۵
۲۴ - بررسی مهارتهای روانی در داخل کشور	۴۵
۲۵ - بررسی مهارتهای روانی در خارج کشور	۵۳
۲۶ - جمع بندی	۵۵
فصل سوم :	
۲۷ - مقدمه	۵۸
۲۸ - روش تحقیق	۵۸
۲۹ - جامعه آماری	۵۹
۳۰ - نمونه آماری	۵۹
۳۱ - جمع آوری اطلاعات	۶۰
۳۲ - روش جمع آوری	۶۰
۳۳ - ابزار جمع آوری	۶۰
۳۴ - روش امتیازدهی	۶۱
۳۵ - طرز اجرای تحقیق	۶۲
۳۶ - متغیرهای تحقیق	۶۳
۳۷ - روش های آماری	۶۳
فصل چهارم :	
۳۸ - مقدمه	۶۶
۳۹ - توصیف یافته ها	۶۶
۴۰ - شاخص های آماری مهارتهای روانی	۶۸
۴۱ - توزیع فراوانی و درصد ورزشکاران براساس خرده مقیاس ها	۷۶
۴۲ - آزمون فرضیه ها	۷۹

فهرست مطالب

عنوان	فهرست
فصل پنجم :	
۴۳- مقدمه	۹۵
۴۴- خلاصه و نتایج تحقیق	۹۵
۴۵- بحث و نتیجه گیری	۹۷
۴۶- نتیجه گیری	۱۰۳
۴۷- ارائه پیشنهادها	۱۰۵
۴۸- پیشنهاد های کاربردی	۱۰۵
۴۹- پیشنهاد های پژوهشی	۱۰۶
۵۰- کتابنامه	
۵۱- پیوست ها	

فهرست جداول

عنوان	فهرست
جدول شماره ۲ - ۱ : چهار کانون مختلف توجه	۲۶
جدول شماره ۲ - ۲ : منابع اعتماد به نفس ورزشی (ویلی ، ۲۰۰۱)	۳۱
جدول شماره ۳ - ۱ : امتیاز بندی شاخص های مهارتهای روانی ورزشکاران	۶۲
جدول شماره ۴ - ۱ : شاخص های توصیفی مشخصات فردی بازیکنان	۶۷
جدول شماره ۴ - ۲ : شاخص های آماری مهارت های روانی بازیکنان ملی گلبال کشورها	۶۸
جدول شماره ۴ - ۳ : شاخص های آماری مهارت " انگیزش " بازیکنان ملی گلبال کشورها	۶۹
جدول شماره ۴ - ۴ : شاخص های آماری مهارت " تمرکز " بازیکنان ملی گلبال کشورها	۷۰
جدول شماره ۴ - ۵ : شاخص های آماری مهارت " اعتماد به نفس " بازیکنان ملی گلبال کشورها	۷۱
جدول شماره ۴ - ۶ : شاخص های آماری مهارت " کنترل حالت های روانی " بازیکنان ملی گلبال کشورها	۷۲
جدول شماره ۴ - ۷ : شاخص های آماری مهارت " تصویرسازی ذهنی " بازیکنان ملی گلبال کشورها	۷۳
جدول شماره ۴ - ۸ : شاخص های آماری مهارت " هدفمندی " بازیکنان ملی گلبال کشورها	۷۴
جدول شماره ۴ - ۹ : شاخص های آماری خرده مقیاس های مهارت های روانی ورزشکاران گلبال	۷۵
مرد بر حسب کشور	۷۵
جدول شماره ۴ - ۱۰ : توزیع فراوانی و درصد ورزشکاران براساس سطوح شاخص های روانی ...	۷۷
جدول شماره ۴ - ۱۱ : توزیع فراوانی و درصد ورزشکاران کشورها براساس سطوح مهارتهای روانی	۷۸
جدول شماره ۴ - ۱۲ : تحلیل واریانس مهارت های روانی بین بازیکنان ملی گلبال کشورها	۷۹
جدول شماره ۴ - ۱۳ : نتایج آزمون تعقیبی توکی برای مهارت های روانی بین بازیکنان ملی گلبال کشورها	۸۰
جدول شماره ۴ - ۱۴ : تحلیل واریانس مهارت " انگیزش " بین بازیکنان ملی گلبال کشورها	۸۱

فهرست جداول

عنوان	فهرست
جدول شماره ۴ - ۱۵ : نتایج آزمون تعقیبی توکی برای مهارت " انگیزش " بین بازیکنان ملی گلبال	۸۲
کشورها
جدول شماره ۴ - ۱۶ : تحلیل واریانس مهارت " تمرکز " بین بازیکنان ملی گلبال کشورها	۸۳
جدول شماره ۴ - ۱۷ : نتایج آزمون تعقیبی توکی برای مهارت " تمرکز " بین بازیکنان ملی گلبال	۸۴
کشورها
جدول شماره ۴ - ۱۸ : تحلیل واریانس مهارت " اعتماد به نفس " بین بازیکنان ملی گلبال	۸۵
کشورها
جدول شماره ۴ - ۱۹ : نتایج آزمون تعقیبی توکی برای مهارت " اعتماد به نفس " بین بازیکنان ملی	۸۶
گلبال کشورها
جدول شماره ۴ - ۲۰ : تحلیل واریانس مهارت کنترل " حالت های روانی " بین بازیکنان ملی گلبال	۸۷
کشورها
جدول شماره ۴ - ۲۱ : نتایج آزمون تعقیبی توکی برای مهارت " حالت های روانی " بین بازیکنان	۸۸
ملی گلبال کشورها
جدول شماره ۴ - ۲۲ : تحلیل واریانس مهارت " تصویرسازی ذهنی " بین بازیکنان ملی گلبال	۸۹
کشورها
جدول شماره ۴ - ۲۳ : نتایج آزمون تعقیبی توکی برای مهارت " تصویرسازی ذهنی " بین بازیکنان	۹۰
ملی گلبال کشورها
جدول شماره ۴ - ۲۴ : تحلیل واریانس مهارت " هدف گزینی " بین بازیکنان ملی گلبال کشورها ..	۹۱

فهرست نمودارها

فهرست

عنوان

نمودار شماره ۴ - ۱ : مقایسه میانگین خرده مقیاسهای مهارتهای روانی ورزشکاران گلبال مرد
برحسب کشور ۷۶

فصل اوّل

طرح تحقیق

مقدمه

بیان مسئله

ضرورت و اهمیت تحقیق

اهداف تحقیق

الف- هدف کلی

ب- اهداف ویژه

فرضیه های تحقیق

پیش فرض های تحقیق

قلمرو تحقیق

محدودیت ها

تعریف واژه ها و اصطلاحات

مقدمه :

امروزه همراه با افزایش توجه به ورزش قهرمانی، علوم ورزشی نیز به کمک ورزشکاران آمده تا راه های بهبود عملکرد و ربودن گوی سبقت از دیگران را برای آنها هموارتر کند. یکی از زمینه های علوم ورزشی که در سال های اخیر موجب ارتقای کیفیت عملکرد ورزشکاران و ثبت رکوردهای بهتر و برتری آنها در رقابت ها شده است، علم روانشناسی ورزش است. روانشناسی ورزش به معنی به کار گرفتن نظریه های روانشناسی در زمینه های مختلف ورزش مانند مربیگری و آموزش است. به عقیده متخصصان، عملکرد انسان شامل تعامل سه دستگاه جسمانی، فیزیولوژیکی و کنترل یا روانشناختی می باشد. بطور کلی عملکرد بهینه تنها زمانی حاصل می شود که ورزشکار چه از نظر بدنی و مهارتی و چه از نظر روانی آمادگی لازم را برای انجام مسابقه کسب و مهمتر از آن، اینکه آمادگی خود را در طول مسابقات حفظ نموده و استمرار بخشد .

آمادگی روانی از مهم ترین عوامل تعیین کیفیت عملکرد ورزشی است، به علاوه نتایج تحقیقات متعدد نشان داده است، ورزشکارانی که از آمادگی روانی بالایی برخوردارند در مسابقات موفق ترند، و وظایف مشخص شان را در قالب ورزش های تیمی و انفرادی به خوبی انجام می دهند. مهارت های روانی به آنها اجازه می دهد تا در شرایط مسابقه از اعتماد به نفس لازم جهت اجرای عملکرد مطلوب برخوردار شوند، بطور مثال گولد و وینبرگ^۱ (۱۹۹۵) در تحقیق شان نشان دادند: ورزشکارانی که از مهارت های روانی بهره می گیرند بهتر می توانند تمرکز کنند، از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند، کارآیی ذهنی آن ها بالاتر می رود و کمتر دچار هیجان می شوند و به طبع در عملکردشان موفق ترند. همچنین این ورزشکاران دارای قوه تفکر مثبت و توان تصمیم گیری بهتری نسبت به سایر ورزشکاران می باشند (۳۴).

بنابراین شناخت و توسعه مهارت های روانی برای قهرمانان از اهمیت زیادی برخوردار است. از طرف دیگر نیمرخ آمادگی روانی بازیکنان رشته های مختلف ورزشی به دلیل ویژگی ها ، ماهیت و نوع مهارت های هر رشته متفاوت هستند. به عبارت دیگر سطح مطلوب و بهینه مهارت های روانی رشته های ورزشی با هم تفاوت دارند. به عنوان مثال مورگان^۲ (۱۹۷۴) در تحقیقی بر روی نخبگان رشته های ورزشی کشتی ، پاروزنی و دوومیدانی نشان داد که الگوی مهارت های روانی آنها کاملاً

۱- Gould , D . & Weinberg

۲- Morgan

اختلاف دارند و مهارت های روانی بازیکنان نخبه این رشته ها یکسان نیستند (۲). این تفاوت به نظر می رسد حتی بین بازیکنان رشته های ورزشی گروهی و انفرادی نیز وجود داشته باشد. بدیهی است غفلت از این مهارت ها و عدم برنامه ریزی مناسب جهت بهبود آنها، موجب تضعیف عملکرد ورزشکار خواهد شد. بنابراین ورزشکاران باید علاوه بر آمادگی جسمانی، حرکتی و مهارتی ویژه هر رشته ورزشی، آمادگی روانی خاص آن رشته را نیز بدست آورند و این مهم بدون ترسیم نیمرخ و الگوی آمادگی روانی خاص هر رشته محقق نخواهد شد. این امر بخصوص در ارتباط با افراد معلول که با توجه به مشکلات خاص معلولیت، نمی توان سطح آمادگی جسمانی و مهارتی آنان را بطور قابل ملاحظه ای ارتقاء داد، ضرورت ایجاب می نماید، با استفاده از شاخص های روانی موثر و تمرین آنها بتوان در راه پیشرفت و موفقیت آنان کمک شایانی نمود. لذا شایسته است بررسی ها، مطالعات و تحقیقات گسترده ای در این زمینه صورت گیرد. امید است نتایج پژوهش حاضر، مورد استفاده مربیان و ورزشکاران گلبال قرار گرفته و ره گشای تحقیقات آینده در این زمینه گردد.

بیان مسئله

روانشناسی ورزشی در دو سه دهه ی اخیر در جهان به شکل معنا داری رشد یافته است. کشورهای که در زمینه های مختلف ورزشی رشد بارز دارند، در ساختار سازمانی خود به روانشناسی ورزشی و تحقیقات وسیع در زمینه های مختلف آن جایگاه والایی اختصاص داده اند. به تبع سایر کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه نیز به دنبال مدیریت خلاق مبتنی بر اطلاعات و نو آوری بوده، مسلماً خواهان رسیدن به جایگاهی در ورزش می باشند تا با توجه به اطلاعات روز، جایگاه روانشناسی ورزشی، چگونگی روان افزایی، افزایش رشد شخصیت و مهارت های مقابله با استرس در همه ی زمینه های ورزش حرفه ای و غیر حرفه ای در سطح بالایی قرار داشته باشند.

با پیشرفت علم روان شناسی، بحث مهارتهای روانی در اجرای مهارتهای ورزشی از اهمیت بسزایی برخوردار شده است، قبلاً به اهمیت آماده سازی جسمانی تأکید می شد، در حالی که امروزه روان شناسان ورزشی، مربیان و ورزشکاران هر چه بیشتر بر آماده سازی روانی توجه و تأکید می کنند (۲۱). همچنین استفاده از مهارتهای روانی، پیشرفت قابل ملاحظه ای در عملکرد ورزشکاران

حرفه ای، المپیک و سطوح دانشگاهی به وجود آورده است (۲۹). به عقیده هکر (۲۰۰۰) اغلب، کمبود های روانی است که ورزشکاران نخبه را از اجرای بهینه در تمرین و مسابقات بازمی دارد، نه اشتباه ها و کمبود های فیزیکی (۱۷). به نظر لئون (۲۰۰۲) بیشترین عامل در موفقیت یا عدم موفقیت ورزشکاران نخبه و غیرنخبه به عوامل روانی آنها مربوط است (۲۵).

محققان بسیاری تاکنون به مطالعه ی مهارت های روانی در ورزشکاران پرداخته اند و اهمیت مهارت های ذهنی را در عملکرد ورزشکاران رشته های مختلف ورزشی چون بسکتبال (نوابی نژاد ۱۳۷۳، حسینون ۱۳۸۰، لیو و کوکس ۳ ۱۹۹۶)، هندبال (نوابی نژاد ۱۳۷۳، آقاعلی نژاد ۱۳۷۶، ذاکری ۱۳۷۹)، شنا (نوابی نژاد ۱۳۷۳، لیو و کوکس ۱۹۹۶)، بدمیتون (ذاکری ۱۳۷۹)، والیبال (تقیان، حسینون و میهن دوست ۱۳۸۰، لیو و کوکس ۱۹۹۶)، کاراته (قدیری ۱۳۸۴)، جودو (زارعیان ۱۳۸۴)، کشتی (میرزایی و همکاران ۱۳۸۶)، تکواندو (جعفری و همکاران ۱۳۸۶)، هاکی (کروگر ۴ ۲۰۱۰) گزارش کرده و اظهار داشته اند که ورزشکاران در سطح نخبگی از مهارت های روانی بالایی برخوردارند. برخی مطالعات نیز به بررسی مهارت های ذهنی بین دو جنس مرد و زن پرداخته اند. تعدادی (ترابی ۱۳۸۴، شریفیان و جمالیان ۱۳۸۶) به این نتیجه رسیدند که بین مهارت های روانی مردان و زنان تفاوت معنی داری وجود ندارد و برخی (کوه فلاح ۱۳۹۰، لیو و کوکس ۱۹۹۶) عنوان نمودند که مهارت های روانی مردان بالاتر از زنان است. گروهی بر روی ورزشکاران رشته های گروهی و انفرادی به مطالعه پرداخته اند، واحد تحقیقات اداره ورزش بانوان استان تهران (۱۳۷۹) و مرکز روانشناسی ورزش آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک (۱۳۸۷) در تحقیقشان پی بردند که بین مهارت های روانی ورزشکاران رشته های گروهی و انفرادی تفاوت وجود دارد ولی عبدا.. (۱۳۸۱)، نوربخش و ملکی (۱۳۸۴)، ترابی و علی دوست (۱۳۸۴) بین ورزشکاران رشته های گروهی و انفرادی تفاوتی مشاهده نکردند. با این وجود، در طی چند سال اخیر مطالعه ی چندانی در رابطه با معلولین (مرکز روانشناسی ورزش آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک ۱۳۸۷، پورسلطانی و همکاران ۱۳۸۸، جائو و همکاران ۵ ۲۰۰۷) صورت نگرفته است. بخصوص در حوزه ورزش نابینایان و رشته ی گلبال تحقیقات اندکی چون تحقیق کمیلی (۱۳۸۹)

-
- ۱- Heaker
 - ۲- Leunes
 - ۳- Liu & Cox
 - ۴- Kruger
 - ۵ - Zhao et al

که بر روی دختران گلبالیست حاضر در اردوهای تیم ملی و همچنین مطالعه‌ی کوه فلاح (۱۳۹۰) که مهارت‌های ذهنی زنان و مردان ورزشکار تیم ملی گلبال ایران را مورد مقایسه قرار داده است، پژوهش‌های دیگری صورت نگرفته است.

پژوهش حاضر در شناخت مهارت‌های روانی ورزشکاران نابینای گلبال نقش موثری داشته و الگوی مناسبی برای ورزشکاران فراهم می‌کند تا آنان بتوانند علاوه بر آمادگی جسمانی و مهارتی ویژه رشته گلبال، آمادگی روانی را نیز در خود توسعه دهند. از این رو محقق بر آن است تا به بررسی این موضوع بپردازد که آیا بازیکنان ملی گلبال از مهارت‌های روانی بهره می‌برند؟ نیمرخ و الگوی مهارت‌های روانی این رشته چیست؟ و همچنین مقایسه‌ای از لحاظ بکار بردن یا نبردن این مهارتها در بین بازیکنان بعمل آورده و دریابد که آیا بازیکنان نخبه‌ی این رشته از لحاظ استفاده از مهارت‌های روانی با هم تفاوت دارند یا خیر؟

ضرورت و اهمیت تحقیق

مفهوم گسترده‌ی روانشناسی ورزشی در برگیرنده‌ی جنبه‌های گوناگون روانشناختی ورزش‌های رقابتی، تمرین، آمادگی جسمانی، استراحت و پیشرفت مهارت‌های حرکتی می‌باشد امروزه کشورها و هیأت‌های ورزشی و ورزشکاران متعددی در سراسر جهان با برنامه‌ریزی منظم و سالانه به تمرینات جدی در یک رشته ورزشی خاص می‌پردازند بطوری که در سطح بالای رقابتی، رقابت میان ورزشکاران زنده اغلب برابر و یکسان، بسیار نزدیک و حساس است و فاصله بین قهرمانان به چند هزارم ثانیه و چند میلی‌متر کاهش پیدا کرده است و آنچه ورزشکاران را متفاوت می‌کند توجه به این نکته است که ورزشکاران به چیزی فراتر از تمرینات فشرده و تلاش‌های مستمر جسمی و حرکتی نیازمندند که آن همان آمادگی روانی است، مسلماً بدون بهره‌وری از مهارت‌های روانی، رسیدن به اوج عملکرد ورزشی میسر نیست.

تری اورلیک و جان پارتینگتون^۱ (۱۹۸۸) گروهی از ورزشکاران را که دارای اجرای مناسب و خوبی بوده و نسبت به رقبای خویش، صاحب برتری شده بودند، یا بالاترین انتظارات خود را در بازی‌های المپیک ۱۹۸۴ برآورده کرده بودند با گروهی از ورزشکارانی که مطابق استانداردهای معمول عمل نمی‌کردند مقایسه نمودند. آنها به این نتیجه رسیدند که تنها عامل متمایزکننده‌ی این دو

۱- Orlick, T. & J., Partington

گروه این است که ورزشکاران موفق آمادگی فیزیولوژیکی و روانی بالاتری داشتند. بنابراین یک ورزشکار مستعد که دارای مهارت تکنیک است در صورت عدم آمادگی جسمانی یا روانی موفق نخواهد شد که به یک عملکرد و اجرای مطلوب دست پیدا کند. رابرت وینبرگ معتقد است مسابقات قهرمانی معمولاً یک نبرد روانی است و برنده ی این بازی روانی بدون شک برنده ی مسابقه است لذا می بینیم آنچه تعیین کننده ی پیروزی یک قهرمان برجسته است توانایی او در کنترل روانی و آمادگی روحی در رقابت می باشد (۱۲).

امروزه تاکید بر این است که ورزشکاران علاوه بر تمرینات منظم و پیشرفته، از نظر روانی نیز می بایست در وضعیت مطلوبی قرار داشته باشند تا بتوانند به موفقیت بیشتر دست یابند. بنابراین رسیدن به درجه مطلوبی از موفقیت، نیازمند تناسب و هماهنگی آمادگی جسمانی، مهارتی و روانی ورزشکار است. لذا مربیان در تمام سطوح از روش های روانشناختی مانند کنترل هیجان، تصویرسازی ذهنی، هدف چینی، بازداری تفکر، تمرکز و افزایش اعتماد به نفس کمک می گیرند تا ورزشکاران را در اجرای بهتر یاری دهند.

با وجود آنکه بیش از چند دهه از نخستین تحقیق در زمینه روانشناسی ورزشی می گذرد و اکثر کشورهای پیشرفته در زمینه ی ورزش، جایگاه و ارزش ویژه ای برای آن قائلند، متأسفانه این رشته در کشور ما کمتر مورد توجه و اهمیت قرار گرفته است. از دلایل عمده آن می توان به عدم وجود کتب و مقالات متعدد، نبود رشته ای مستقل تحت این عنوان در دانشگاهها، فقدان تحقیقات لازم در این زمینه، عدم استفاده از این دانش برای ارتقاء سطح آمادگی روانی ورزشکاران سطوح مختلف، عدم آگاهی مربیان، ورزشکاران و مسئولین از قلمرو وسیع و فواید آن و . . . اشاره نمود به همین منظور بررسی مهارت های روانی ورزشکاران گلبال، اولین و مهم ترین گام در جمع آوری اطلاعات مذکور و ارائه یک برنامه بلند مدت روانی می باشد، شناسایی نقاط ضعف و قوت و برنامه ریزی جهت ارتقاء سطح آمادگی روانی آنها موجب رشد و ارتقاء ورزش گلبال خواهد شد. همچنین ضرورت و اهمیت دسترسی به مهارتهای روانی مطلوب برای ورزشکاران گلبال در انتخاب افراد مناسب برای این رشته ورزشی نهفته است، در حقیقت در بین همه ی معیارهای استعدادیابی که بررسی می شود شناخت مهارت های روانی با ثبات تر هستند. لذا شناخت و توجه به این معیارها در زمان انتخاب ورزشکاران از اهمیت بالاتری برخوردار است. به این ترتیب دسته ای از معیارهای استعدادیابی را می توان از میان ویژگیهای روانی ورزشکاران انتخاب کرد. بنابراین ضرورت ایجاد می نماید تا برنامه ریزی لازم جهت گسترش و اشاعه این دانش در جامعه صورت پذیرد، همچنین تحقیقات گسترده ای برای بررسی و شناسایی شرایط موجود انجام شود.

محقق در نظر دارد پس از بررسی و مقایسه مهارت های روانی ورزشکاران گلبال و ارائه نیم رخ روانی، اطلاعات را در اختیار ورزشکاران و مربیان قرار داده تا به نقاط ضعف و قوت خویش آگاهی پیدا نمایند، همچنین مربیان با آگاهی از این اطلاعات بتوانند در برنامه ریزی، انتخاب نفرات و استعداد یابی به عملکرد بهتری دست یافته و با شناخت بهتر و بالاتر موفقیت های بیشتری را کسب نمایند.

اهداف تحقیق

هدف کلی

با توجه به اهمیت مهارت های روانی در اجراهای ورزشی، هدف کلی در این تحقیق عبارت است از بررسی مهارت های روانی ورزشکاران ملی گلبال مردان ایران با برخی از شرکت کنندگان مسابقات قهرمانی جهان (۲۰۱۰ میلادی انگلیس) و مقایسه ی آن ها.

اهداف ویژه

تعیین میزان "مهارت های روانی" بازیکنان ملی گلبال ایران و برخی از کشورهای شرکت کننده در مسابقات قهرمانی جهان و مقایسه ی آن ها.

تعیین میزان مهارت "انگیزش" بازیکنان ملی گلبال ایران و برخی از کشورهای شرکت کننده در مسابقات قهرمانی جهان (۲۰۱۰ میلادی انگلیس) و مقایسه ی آن ها.

تعیین میزان مهارت "تمرکز" بازیکنان ملی گلبال ایران و برخی از کشورهای شرکت کننده در مسابقات قهرمانی جهان (۲۰۱۰ میلادی انگلیس) و مقایسه ی آن ها.

تعیین میزان مهارت "کنترل حالات روانی" بازیکنان ملی گلبال ایران و برخی از کشورهای شرکت کننده در مسابقات قهرمانی جهان (۲۰۱۰ میلادی انگلیس) و مقایسه ی آن ها.

تعیین میزان مهارت "اعتماد به نفس" بازیکنان ملی گلبال ایران و برخی از کشورهای شرکت کننده در مسابقات قهرمانی جهان (۲۰۱۰ میلادی انگلیس) و مقایسه ی آن ها.

تعیین میزان مهارت "تصویرسازی" بازیکنان ملی گلبال ایران و برخی از کشورهای شرکت کننده در مسابقات قهرمانی جهان (۲۰۱۰ میلادی انگلیس) و مقایسه ی آن ها.

تعیین میزان مهارت "هدفمندی" بازیکنان ملی گلبال ایران و برخی از کشورهای شرکت کننده در مسابقات قهرمانی جهان (۲۰۱۰ میلادی انگلیس) و مقایسه ی آن ها.

فرضیه های تحقیق

بین " مهارت‌های روانی " بازیکنان ملی گلبال ایران و برخی از کشورهای شرکت کننده در مسابقات قهرمانی جهان (۲۰۱۰ میلادی انگلیس) تفاوت معنی داری وجود دارد.

بین مهارت " انگیزش " بازیکنان ملی گلبال ایران و برخی از کشورهای شرکت کننده در مسابقات قهرمانی جهان (۲۰۱۰ میلادی انگلیس) تفاوت معنی داری وجود دارد.

بین مهارت " تمرکز " بازیکنان ملی گلبال ایران و برخی از کشورهای شرکت کننده در مسابقات قهرمانی جهان (۲۰۱۰ میلادی انگلیس) تفاوت معنی داری وجود دارد.

بین مهارت " اعتماد به نفس " بازیکنان ملی گلبال ایران و برخی از کشورهای شرکت کننده در مسابقات قهرمانی جهان (۲۰۱۰ میلادی انگلیس) تفاوت معنی داری وجود دارد.

بین مهارت " کنترل حالات روانی " بازیکنان ملی گلبال ایران و برخی از کشورهای شرکت کننده در مسابقات قهرمانی جهان (۲۰۱۰ میلادی انگلیس) تفاوت معنی داری وجود دارد.

بین مهارت " تصویرسازی " بازیکنان ملی گلبال ایران و برخی از کشورهای شرکت کننده در مسابقات قهرمانی جهان (۲۰۱۰ میلادی انگلیس) تفاوت معنی داری وجود دارد.

بین مهارت " هدفمندی " بازیکنان ملی گلبال ایران و برخی از کشورهای شرکت کننده در مسابقات قهرمانی جهان (۲۰۱۰ میلادی انگلیس) تفاوت معنی داری وجود دارد.

پیش فرض های تحقیق

فرض می شود :

- آزمون شوندگان مفهوم سوالات را بخوبی درک کرده اند.
- آزمون شوندگان به سوالات با صداقت کامل پاسخ داده اند.
- شرایط پاسخ گویی برای آزمون شوندگان یکسان و در شرایط عادی و طبیعی بوده است.

قلمرو تحقیق

- اختصاص دادن تحقیق به ورزشکاران گلبال،
- اختصاص دادن تحقیق به ورزشکاران مرد با میانگین سنی $1 \pm 1 / 26$ ،
- پر کردن پرسشنامه توسط ورزشکاران در زمان مسابقه،
- استفاده از آزمون ارزیابی مهارتهای روانی انستیتوی ورزش استرالیای جنوبی (SASI).

محدودیت ها

- روشن نبودن میزان صداقت و دقت ورزشکاران در پاسخ دادن به سوالات،
- روشن نبودن میزان درک ورزشکاران از سوالات،
- روشن نبودن حالات روحی متفاوت ورزشکاران هنگام پرکردن پرسشنامه،
- عدم وجود منابع مورد نیاز به دلیل انجام نشدن پژوهش های مشابه،
- عدم کامل همکاری کلیه ی ورزشکاران.

تعریف واژه ها و اصطلاحات مهم

مهارت های روانی ۱: به ویژگی های ذاتی یا آموخته ورزشکار اطلاق می شود که موفقیت او را ممکن یا محتمل می سازد(۲۸).

انگیزش ۲: شدت رفتار و میزان تلاش و تکاپو برای رسیدن به یک هدف و تعیین جهت رفتار(۱).
تمرکز ۳: یک فعالیت شناختی برای نگهداری کانون توجه ذهنی و بدنی بر اجرای تکلیف حرکتی می باشد. همچنین توانایی ورزشکار در توجه به مرتبط ترین محرک (مانند حرکت بازیکن مقابل) و نادیده گرفتن سایر محرک ها (مانند هیاهوی تماشاگران)(۳۰).

کنترل حالت های روانی ۴(تنظیم سطح انرژی روانی): به مفهوم کنترل افکار، احساس ها و در واقع آگاهی یافتن بر بخشی از فعالیت های ذهنی و درونی، در جریان یک رویداد مهم است(۱).
اعتماد به نفس ۵: یعنی اطمینان به خود، باور و اطمینان داشتن به تواناییها، ظرفیتها و قضاوتهای خود(کورسینی ۲۰۰۲)(۲۸).

تصویرسازی ذهنی ۶: تصویرسازی ذهنی عبارت است از استفاده از تمام حواس برای ایجاد یا باز آفرینی یک تجربه در ذهن(۱۲).

هدفمندی ۷: به معنای داشتن برنامه ای منظم و طبقه بندی شده از نظر ترتیب اهداف و تلاش برای رسیدن به آن هاست(۳۰).

نیم رخ روانی ۸: الگوی مشخص پاسخ هایی است که یک فرد یا یک گروه ارائه می دهند و پیش بینی می شود در شرایط معین بیشتر بروز کند.

۱۱- Mental skills / psychological skills

۲- Motivation

۳- Concentration

۴- Controlling psychological level

۵- Self- confidence

۶- Imagery

۷- Goal setting

۸ - Psychological profile