



مقایسه مهارت های روانی بازیکنان هندبال بین گروه های مختلف بازی

احمد حیدری شهرضا^{۱۲۵} - مجید امیری^{۱۲۶} - کتر ناصر مومنی^{۱۲۷}

چکیده:

هدف از پژوهش حاضر، تعیین اولویت مهارت های روانی ورزشکاران هندبال درگروه ها و پست های مختلف بازی است، ابزاراندازه گیری پرسشنامه انستیتوی ورزشی استرالیای جنوبی (SASI)¹²⁸ است. نمونه آماری ۱۱۰ نفر از ورزشکاران لیگ برتر هندبال، جوانان اصفهان و مدارس متوسطه شهر اصفهان بودند. نتایج تحقیق نشان داد که مهارت روانی هدف گزینی بین بازیکنان در سطح $P \leq 0/05$ تفاوت معنی دار وجود دارد. همچنین اعتماد به نفس بین بازیکنان گوش راست با بازیکن پخش و بازیکنان گوش راست با بازیکن چپ و بازیکنان پخش با بازیکن دروازه بان و بازیکنان دروازه بان با بازیکن بغل گوش راست و بازیکنان دروازه بان با بازیکن گوش چپ در سطح $P \leq 0/01$ تفاوت معنی دار وجود دارد.

واژگان کلیدی: مهارت های روانی، هندبال، پست های بازی.

مقدمه:

هندبال یک بازی گروهی است که بازیکنان برای موفقیت به ویژگی ها و مهارت های مهمی چون درک موقعیت، درایت، دقت، چابکی، سرعت عمل و عکس العمل در اجرای مهارت ها در حد بسیار مطلوبی نیاز دارد. با این حال ویژگی متغیر بازی هندبال، بهبود توانایی بازیکنان را در همه زمینه ها ضروری ساخته است. تفاوت های اساسی ورزشکاران در اجرای مهارت های ورزشی و کسب موفقیت در مسابقات را می توان در چهار عامل جستجو کرد: تواناییها (تواناییهای شناختی و روانی حرکتی)، شخصیت، ارزشها و انگیزش (نادریان، ۱۳۸۴).

^۱ - عضو علمی پیام نور دانشگاه پیام نور

^۲ - دستیار علمی دانشگاه پیام نور

^۳ - عضو علمی دانشگاه پیام نور



نتایج تحقیقات نشان می دهد که هم توانائی های جسمی وهم مهارت های ذهنی وروانی برای اجرای مهارتهای ورزشی و عملکرد ایده آل برای یک ورزشکار لازم است. یک ورزشکار نخبه هندیال برای کسب موفقیت به آمادگیهای جسمانی ، روانی واجتماعی، تکنیکی ، تاکتیکی و همچنین ترکیب بی نظیری از استعداد، تمرینات سخت، نیمرخ روانی مناسب نیاز دارد (یونگ، ۱۹۹۹)^{۱۲۹}.

اصلا نخبانی و شهیدی (۱۳۸۱) در تحقیقی به مقایسه ویژگی های روانشناختی (اعتماد به نفس، انگیزش ، کنترل سطح انرژی روانی ، تمرکز حواس، هدف چینی و تصویر سازی ذهنی) ۲۸۶ آزمودنی ورزشکار و ۳۴۰ آزمودنی غیر ورزشکار از دانشجویان دختر وپسر دانشگاه های تهران را مورد بررسی قرار داد. نتایج تحقیق نشان داد که شرکت در فعالیت های بدنی و ورزش با رشد مهارت های روانی مورد مطالعه رابطه مثبت دارد.

تقیان (۱۳۸۴) با استفاده از پرسشنامه SASI به مقایسه مهارت های روانی بازیکنان والیبال دختر نخبه و غیر نخبه پرداخت. که نتایج تحقیق وی حاکی از این است که به جز مهارت انگیزش ، سایر مهارت ها در والیبالیست های نخبه به طور معنی داری بالا تر از والیبالیست های غیر نخبه می باشد. در مورد انگیزش وی نتیجه گرفت که این مهارت در غیر نخبه ها بالاتر از نخبه ها می باشد.

دیمتروف و پوپفسکی (۲۰۰۵)^{۱۳۰}، تحقیقی را جهت شناسایی اثرات انگیزش بر روی عملکرد مطلوب مهارت های والیبال با استفاده از یک پرسشنامه ، بین والیبالیست های ۱۱ تا ۱۳ ساله انجام دادند و پی بردند که انگیزش ، نقش مهمی در یادگیری مهارت های والیبال توسط والیبالیست های جوان در مراحل اولیه تمرین دارد.

روش شناسی تحقیق:

روش تحقیق از نوع توصیفی است. جامعه آماری تحقیق شامل، کلیه ورزشکاران هندیالیست دانشگاه اصفهان و بازیکنان هند بال دبیرستان های اصفهان و لیگ برتر هندیبال ایران است که در سال ۸۷-۱۳۸۶ در تیم های ورزشی عضویت داشته و در مسابقات شرکت کرده اند. نمونه آماری شامل ۱۱۰ از هندیالیست ها بودند که به صورت تصادفی خوشه ای

¹²⁹ - Young, 1999.

¹³⁰ - Dimitrov ,and Popovskii (2005).



هدفدار انتخاب شدند. ابزار اندازه گیری پرسش نامه ارزیابی مهارت های روانی انستیتوی ورزشی استرالیای جنوبی است که روایی و پایایی آن توسط گراهام وینتر و کتی مارتین^{۱۳۱} بدست آمده است. مهارت های روانی در این پرسشنامه شامل انگیزش، تمرکز، اعتماد به نفس، تنظیم انرژی روانی، تصویر سازی ذهنی و هدف گزینی می باشد.

بحث و نتیجه گیری:

نتایج در تحقیق حاضر نشان داده که در مقایسه مهارت هدف گزینی بین بازیکنان گروه های مختلف تفاوت معنی داری مشاهده گردید .

تحقیقات ، وجود ارتباط بین هدف قرار دادن تکلیف و باورهای فرد درباره موفقیت را نشان داده است. شرایط فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی در کشور ما ، منجر به ایجاد باورها و دیدگاه های مختلفی در بین مردان و زنان گردیده و تضادهایی در توقعات آنها نسبت به زندگی به وجود آمده است. که این امر ، می تواند در گزینش اهداف توسط بازیکنان تاثیر گذار باشد. (میرصفیان، ۱۳۸۷)

رجسکی عقیده دارد که ورزشکاران مبتدی و سطح پایین ممکن است ، انتظارات پایین تری نسبت به دیگر ورزشکاران داشته باشند. تفاوت در سطح توقعات می تواند منجر به تفاوت در اهداف گردد (ایسنا، ۱۳۸۱)^{۱۳۲}.

ورزشکاران اهداف واقع گرایانه را براساس توانایی خود تدوین میکنند، ولی این امر به تنهایی، نحوه اجرای مطلوب را ضمانت نمیکند و ورزشکاران باید برای اجرای بهینه، دارای مهارت های جسمانی باشند. وجود تفاوت های جسمانی بین ورزشکاران نیز می تواند بر نحوه گزینش اهداف در آنها تاثیر گذار باشد. (مایکل بار، ۲۰۰۷)^{۱۳۳} همچنین ، نتیجه دیگر این تحقیق مقایسه بین مهارت هدف گزینی بازیکنان پست های مختلف تفاوت معنی داری مشاهده گردید. مقایسه ثانویه نشان داد که بازیکنان پست های گوش چپ ، پخش دارای بالاترین مقدار این مهارت بودند، در حالی که پست های دروازه بان و گوش راست دارای کمترین مقدار این مهارت بوده اند.

¹³¹ -graham winter and catty martin

¹³² - issna(1381)

¹³³ -Michael Barr (2007)



با توجه به نتایج تحقیق و محقق این گونه دریافت می شود، در ورزش های گروهی، اهداف تیمی بر اهداف بازیکنان الویت دارد ولیکن یکسان نبودن اهداف در بین بازیکنان، شاید از دلایل تفاوت هدف گزینی بین پست ها باشد. معمولاً، خواسته ها و اهداف متفاوت در افراد و تمایل برای دستیابی به آنها، موجب گزینش اهداف مختلف می گردد. که این دلیل می تواند تفاوت مهارت هدف گزینی بین گروه های را توجیه کند.

از نتایج استنباط شده دیگر تحقیق نشان می دهد که تفاوت در اعتماد به نفس بین بازیکنان هندبال در پست های مختلف ($F:3/742 \quad p \leq /01$) معنی دار بوده است و نتایج آزمون توکی نشان داد که اعتماد به نفس بین بازیکنان گوش راست با بازیکنان گوش چپ و بازیکنان پخش با دروازه بانان و دروازه بانان با بازیکنان بغل گوش چپ و بازیکنان دروازه بان با بازیکنان گوش چپ تفاوت معنی داری وجود دارد.

بنابر این با توجه به اینکه بازیکنان پستهای مختلف بازی عملکردهای متفاوتی دارند این تفاوت های فردی طبیعی به نظر می رسد. که با توجه به اینکه پست پخش در هندبال یکی از پستهای مهم و اساسی است. بازیکن شاغل در این پست مسئول سازمان دادن تاکتیک های حمله و استقرار بازیکنان را در جریان حمله شکل می دهد لذا طبیعی است که دارای بالاترین میانگین نمره اعتماد به نفس در بین دیگر پستها باشد تا بدون استرس و اضطراب و اعتماد به نفس بالا تیم را هدایت کند. در مورد مقایسه بازیکنان دیگر با بازیکنان پخش می توان نتیجه گرفت که اعتماد به نفس بالاتری نسبت به بازیکنان دیگر دارد. به نظر مردانی (۱۳۸۵) سابقه ورزشی نیز نقش مهمی در اعتماد به نفس ایفاء دارد. در مورد پست دروازه بان کمترین نمره اعتماد به نفس را به خود اختصاص داده است.

به نظر صفیان (۱۳۸۷) اعتماد به نفس در ورزش تابع سه بعد اساسی است: مهارت یا وظیفه، شرایط و خود شخص. که این ابعاد می تواند در شکل گیری اعتماد به نفس بازیکنان در پست های مختلف بازی تاثیرگذار باشد.

فهرست منابع و مأخذ (فارسی و غیرفارسی) مورد استفاده:

- ایسنا (۱۳۸۱). چگونگی کاربرد نظریه های روانشناسی ورزش. ماهنامه ورزش دانشگاه انقلاب.
- رابرتس، گ (۱۳۸۲). روانشناسی ورزش. مترجم واعظ موسوی. م، شجاعی. انتشارات رشد.
- میر صفیان، ح. (۱۳۸۷). فنون روانشناسی ورزش و تمرین. انتشارات مهر قایم. (۱۵)، ۱۳۱-۱۳۸.



نادریان جهرمی م، (۱۳۸۴). مدیریت منابع انسانی در سازمان های ورزشی. انتشارات دانشگاه

-Burke ,S. Guidone ,L.(2004).Mental imagery as a mean of performance enhancement for athletes. Journal of sport psych unpublished. Available At:htt://dlibrary.acu.edu. au/

-Thompson (2002). "Racial and Regional Physical Activity Patterns of High School Girls Enrolled in Required Physical Education in South Carolina" university of south Carolina.

17-Michael Bar-Eli . Action bias among elite soccer goalkeepers:

The case of penalty kicks Journal of Economic Psychology 28 (2007) 606–621

جدول میانگین مهارت های روانی در پست های مختلف بازی:

هدف گزینی		تصویر سازی ذهنی		کنترل سطح انرژی		اعتماد به نفس		تمرکز		انگیزش		
S	X	S	X	S	X	S	X	S	X	S	X	
۵/۷۵۳	۳۳/۴۶۱	۳/۱۴۶	۳۶/۳۰۷	۲/۴۳۶	۳۷/۵۳۸	۱/۸۴۲	۳۸/۳۰۷	۳/۱۱۳	۳۶/۷۶۹	۱/۵۷۳	۳۸/۱۵۳	گوش راست
۷/۷۴۳	۳۶/۶۸۷	۴/۸۶۹	۳۷/۸۷۵	۵/۴۸۲	۳۹/۰۶۲	۲/۶۲۰	۴۱/۲۵۰	۷/۸۸۸	۳۵/۳۱۲	۳/۹۹۷	۳۷/۸۷۵	بغل گوش راست
۳/۷۷۸	۳۹/۴۴۴	۸/۱۳۶	۳۷/۲۲۲	۶/۷۲۲	۳۷/۷۷۷	6/۸۱8	38/۴۴۴	۴/۴۴۴	۳۸/۳۳۲	۲/۵۸۷	۳۷/۲۲۲	پخش
۸/۶۶۰	۳۵/۰۰۰	۶/۹۹۶	۳۶/۴۳۸	۸/۹۳۳	۳۸/۱۴۲	۳/۴۶۲	۳۷/۰۰۰	۶/۶۰۴	۳۳/۴۲۸	۳/۵۷۹	۳۷/۸۷۵	خط زن
۱۲/۴۸	۳۰/۸۳۲	۴/۲۶۲	۳۷/۱۶۶	۵/۷۹۶	۳۹/۰۰۰	۶/۷۳۵	۳۸/۸۳۳	۴/۴۲۷	۳۷/۰۰۰	۷/۵۴۷	۳۸/۸۳۳	دروازه بان
۴/۱۰۹	۳۹/۰۰۰	۲/۳۵۷	۳۷/۰۰۰	۶/۰۰۳	۳۷/۴۰۰	۶/۲۵۰	۳۹/۸۰۰	۴/۰۵۶	۴۰/۳۰۰	۴/۷۵۶	۳۸/۸۰۰	بغل گوش چپ
۵/۶۱۹	۳۹/۳۶۸	۵/۸۲۶	۳۹/۴۷۳	۶/۱۵۴	۳۹/۸۹۴	۵/۰۹۴	۳۶/۶۳۱	۴/۲۷۹	۳۹/۲۶۳	۴/۹۱۶	۴۱/۷۸۹	گوش چپ