

# تأثیر یک برنامه منتخب آمادگی روانی بر سطح عملکرد ورزشکاران دختر در رشته

## های رکوردی (تنیس روی میز – تیر اندازی)

مجری: شمسی صنعتی منفرد

عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت معلم-۱۳۸۲

امروزه بسیاری از مشکلاتی که برای ورزشکاران پیش می آید در محدوده موانع و مشکلات ذهنی و روانی است. در واقع رقابت بر سر آمادگی روانی بالاتر است. تحقیق حاضر به بررسی اثرگذاری یک برنامه آمادگی روانی ۴۲ روزه شامل انگیزش، تصویرسازی، هدف گزینی، اعتماد بنفس و تمرکز(با پیروی از اصول روانشناسی و تمرینات NLP) بر سطح عملکرد و نیز سطح آمادگی روانی ورزشکاران دختر در دو رشته تیراندازی و تنیس روی میز پراخته است.

آزمودنی های هر رشته به دو گروه کنترل و تجربی با مقایسه پیش آزمون و پس آزمون تقسیم شدند. سطح عملکرد تیراندازی با رکورد ۴۰ تیر و سطح عملکرد تنیس روی میز در ۶ عامل اصلی از مهارت های تنیس روی میز شامل کنترل هل، کنترل کات، کنترل انقباض عضله و تمرکز، اسمش، لوپ و سرویس اندازه گیری شد. اندازه گیری سطوح آمادگی روانی آزمودنی ها شامل انگیزش، هدف گزینی، اعتماد بنفس، تصویرسازی و تمرکز با استفاده از پرسشنامه استرالیایی SASI Psych انجام شد. نتایج دو رشته به تفکیک به این قرار است :

۱. بین سطح عملکرد ورزشکاران دختر رشته تیراندازی در دو گروه کنترل و تجربی در مرحله پیش آزمون تفاوت معناداری وجود نداشت.
۲. بین سطح عوامل روانی ورزشکاران دختر رشته تیراندازی در دو گروه کنترل و تجربی در مرحله پیش آزمون تفاوت معناداری وجود نداشت.
۳. بین سطح عملکرد ورزشکاران دختر رشته تیراندازی در دو گروه کنترل و تجربی در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری وجود نداشت.
۴. بین سطح عوامل روانی ورزشکاران دختر رشته تیراندازی در دو گروه کنترل و تجربی در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری وجود نداشت.
۵. بین سطوح عملکرد ورزشکاران دختر رشته تیراندازی در مرحله پیش و پس آزمون تفاوت معنادار وجود داشت.
۶. بین سطوح عوامل روانی ورزشکاران دختر رشته تیراندازی گروه تجربی در مرحله پیش و پس آزمون تفاوت معناداری وجود نداشت.

۷. بین سطح عوامل عملکرد ورزشکاران دختر رشته تنیس روی میز در دو گروه کنترل و تجربی در مرحله پیش آزمون جز عامل کنترل انقباض عضله تفاوت معناداری وجود نداشت.
۸. بین سطح عوامل روانی ورزشکاران دختر رشته تنیس روی میز در دو گروه کنترل و تجربی در مرحله پیش آزمون تفاوت معناداری وجود نداشت.
۹. بین سطح عوامل عملکرد ورزشکاران دختر رشته تنیس روی میز در دو گروه کنترل و تجربی در مرحله پس آزمون جز عوامل کنترل کات و کنترل انقباض عضله تفاوت معنادار وجود داشت.
۱۰. بین سطوح عوامل روانی ورزشکاران دختر رشته تنیس روی میز در دو گروه کنترل و تجربی در مرحله پس آزمون تفاوت معنادار وجود داشت.
۱۱. بین عوامل سطوح عملکرد ورزشکاران دختر رشته تنیس روی میز گروه تجربی در مرحله پیش و پس آزمون تفاوت معنادار وجود داشت.
۱۲. بین سطوح عوامل روانی ورزشکاران دختر رشته تنیس روی میز گروه تجربی در مرحله پیش و پس آزمون جز در عوامل تصویرسازی و هدف‌گزینی تفاوت معناداری وجود داشت.

می‌توان نتیجه‌گیری کرد که کاربرد یک برنامه آمادگی روانی شامل آرامسازی، تصویرسازی، تمرکز، هدف‌گزینی، گفتگوی درونی و اعتماد بنفس در طی ۴۲ روز نتایج مثبتی را در عملکرد ورزشکاران خصوصاً در رشته تنیس روی میز به همراه داشت. همچنین این برنامه در بهبود عوامل آمادگی روانی آزمودنی‌ها موثر بوده است. به طور کلی با وجود نتایج متفاوتی که در دو رشته به دست آمده، می‌توان اظهار داشت که استفاده از برنامه‌های آمادگی روانی در بهبود وضعیت روانی ورزشکاران و نیز سطح عملکردشان موثر است. این تحقیق ضرورت پرداختن به مهارت‌های روانی را در ورزشکاران توسط مسئولین، مربیان و حتی خود ورزشکاران را خاطرنشان می‌کند که تحقیقات بیشتر در رشته‌های مختلف ورزشی بر غنای آن خواهد افزود.

کلمات کلیدی: برنامه آمادگی روانی، عملکرد، تیراندازی، تنیس، پرسشنامه استرالیایی SASI Psych