

بررسی و مقایسه مهارت‌های روانی تصویرسازی و هدف‌گزینی مردان ورزشکار حرفه‌ای شنا و واترپلو

سید ولی موسوی مقتدای ۱۱ و مجید کرامتی مقدم ۲

۱ کارشناس ارشد روان‌شناسی ورزشی، دانشگاه آزاد واحد کرج

۲ دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد واحد بروجرد

چکیده

پژوهش حاضر به مقایسه مهارت تصویرسازی و هدف‌گزینی بازیکنان حرفه‌ای شنا و واترپلو پرداخته است. این پژوهش از نوع پژوهش‌های توصیفی - مقایسه‌ای بوده که به روش پیمایشی و میدانی انجام شده است. جامعه این پژوهش با توجه به نوع و ماهیت پژوهش و ملاک‌های ورودی، بازیکنان شنا و واترپلو حاضر در لیگ برتر کشور بودند. نمونه و جامعه برابر تعداد ۶۰ نفر از ورزشکاران شرکت کننده در لیگ باشگاه‌های کشور به صورت هدفمند انتخاب و در دو گروه شناگران (۳۰ نفر) و بازیکنان واترپلو (۳۰ نفر) قرار گرفتند. ابزار مورد استفاده، پرسش‌نامه ارزیابی مهارت‌های روانی SASI (انستیتوی ورزشی استرالیا جنوبی) ۶۰ سوالی بوده است. در تجزیه تحلیل داده‌ها در بخش آمار توصیفی از جداول و نمودارهای توصیفی برای بیان ویژگی‌های دموگرافیک و توصیفی پژوهش استفاده شد و در بخش آمار استنباطی از آزمون‌های کولموگروف اسمیرنوف جهت بررسی طبیعی بودن توزیع داده‌ها، استفاده شد، سپس از آزمون t دو گروه مستقل برای مقایسه تفاوت متغیرها در دو گروه استفاده گردید. یافته‌ها نشان داد که بین مهارت تصویرسازی ورزشکار حرفه‌ای شنا و واترپلو تفاوت معناداری وجود داشت. همچنین بین مهارت هدف‌گزینی مردان ورزشکار حرفه‌ای شنا و واترپلو تفاوت معناداری وجود نداشت.

واژگان کلیدی: تصویرسازی، هدف‌گزینی، بازیکنان حرفه‌ای، شنا، واترپلو

مقدمه و بیان مسأله:

امروزه مهارت‌های روانی در همان نقطه‌ای قرار دارند که پنجاه سال پیش مهارت‌های جسمانی قرار داشتند. مربیان باید به این اعتقاد دست یابند که مهارت‌های روانی هم چون مهارت‌های جسمانی قابل کسب‌اند و باید به طور اصولی و علمی آموزش داده شوند. مهارت‌های روانی به ورزشکاران اجازه می‌دهد تا در هنگام مسابقه اعتماد به نفس پیدا کنند و با فراهم کردن اطلاعات سبب اجرای بهینه آمادگی بدن و ذهن بروز پیشرفت در ورزشکار می‌شود (وست دبوراً، بوچز، چالزاً؛ ۱۳۷۴) و نهایتاً به افزایش عملکردهای ورزشی، تعدیل هیجانات، افزایش تمرکز، توسعه اعتماد به نفس، بالا بردن میزان یادگیری و... منجر خواهد شد. از این رو جک نیکوس، لاری برد، رچی جکسون و فران تارکنتون و بسیاری دیگر از ورزشکاران بزرگ برای بخش ذهنی و روانی در مسابقات اهمیت بسیار بالایی قائلند و معتقدند این مسئله در تعیین نتیجه، اعتبار (ارزش) بالایی دارد. منظور آن‌ها از اعتبار (ارزش) دادن بسیار بالا به آمادگی روانی این است که هنگامی که قهرمانان از نظر مهارت‌های بدنی در سطح بالایی قرار می‌گیرند و در همان سطح بالای مسابقات آماده می‌شوند، احتمالاً فردی موفق می‌شود که از نظر روانی آمادگی داشته باشد. در راستای پژوهش‌ها انجام شده در این زمینه نوریخس (۱۳۹۱) در پژوهش خود مبنی بر بررسی کاربست مهارت‌های روانی، هوش هیجانی و ارتباط آن با ارتقای سطح ورزشی زنان ورزشکار شهرستان گنبد نتایج به دست آمده بیانگر این بود که بین مهارت‌های روانی و ارتقای سطح ورزشی ورزشکاران رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین از بین مؤلفه‌های هوش هیجانی، مؤلفه‌های (اعتماد به نفس، همدلی، واقع‌گرایی، و حل مسأله) با ارتقای سطح ورزشی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و قادر به پیش‌بینی ارتقای سطح ورزشی بوده‌اند و یا تجاری (۱۳۹۱) نیمرخ مهارت‌های روانی جودوکاران نخبه ایران را به کمک پرسش‌نامه SASI ارزیابی کرد. تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که میان سه گروه سنی (بزرگسالان، جوانان و نوجوانان) از نظر مهارت‌های روانی انگیزش، تمرکز، اعتماد به نفس، کنترل حالات روانی، تصویرسازی ذهنی و هدف‌گزینی اختلاف معنی‌داری وجود ندارد و در گروه‌های سنی (بزرگسالان، جوانان و نوجوانان) میزان مهارت روانی انگیزش، اعتماد به نفس و هدف‌گزینی در سطح عالی و مهارت‌های روانی تمرکز، کنترل حالات روانی و تصویرسازی ذهنی در سطح خوب قرار داشتند. همچنین ریچارد و همکاران^۱ (۲۰۰۰) در پژوهش خود بهره‌گیری از مهارت‌های روانی در رفتار را مورد ارزیابی قرار دادند و نشان دادند که مهارت‌های روانی ممکن است رفتار ورزشی را به طرق مختلف در مسابقات متأثر می‌گردند. مقرنسی و همکاران (۱۳۸۷) نیز در پژوهش خود به تاثیر مهارت‌های روانی بر اضطراب رقابتی و عملکرد والیبالیست‌های لیگ برتر و ارتباط آن با تعداد بازی ملی پرداختند و نتایج نشان داد که تفاوت معناداری در خرده مقیاس‌های خودگویی، تصویرسازی ذهنی، کنترل عواطف، افکار منفی، سطح آرامش و انجام دادن وظایف بین تیم‌های والیبال رده بالا، رده میانی و رده پایین وجود دارد. اما در خرده مقیاس‌های هدف‌گزینی و میزان فعالیت این تفاوت معنادار نبود. همچنین بویز^۲ (۲۰۰۹) در پژوهش خود بر روی ورزشکاران گلف نشان داد که با توجه به ماهیت خاص این ورزش استفاده از مهارت‌های روانی همانند کنترل عواطف تمرکز، تصویرسازی و خودگویی جزء لاینفک برنامه تمرینی این ورزشکاران است. بنابراین با توجه به مباحث ذکر شده مربیان باید مهارت‌های روانی را به صورت کاربردی و پایه در تمرینات خود به کار ببرند. ورزشکاران حرفه‌ای معتقدند که عوامل روانی از جمله تعیین هدف و انگیزش نقش مهمی در موفقیت‌های آنان داشته است. در این رابطه، امروزه وجود روان‌شناس ورزشی در ورزش حرفه‌ای بسیار متداول است و به ورزشکاران در یادگیری مهارت‌های روانی کمک

1. Richard et al

2. Bois

می‌کند. هانتون و همکاران^۱ (۲۰۰۰) معتقدند که ورزشکاران المپیک از مهارت‌های روانی؛ بویژه تصویرسازی ذهنی و اعتماد به نفس به منظور نمایش عملکرد عالی استفاده می‌کنند؛ در حالی که ورزشکاران آماتور با هدف کاهش اضطراب رقابتی در شرایط استرس‌زا به فنون مهارت‌های روانی روی می‌آورند و یا هانتون و کاناکتون^۲ (۲۰۰۲) نیز در بررسی تاثیر مهارت‌های روانی بر کنترل اضطراب رقابتی و بهبود عملکرد شناگران، گزارش کردند که ورزشکاران المپیک از آثار مثبت مهارت‌های روانی بر عملکرد آگاه بودند، لذا علائم اضطراب بدنی و ذهنی کمتر و اعتماد به نفس بالاتری در مقایسه با شناگران آماتور داشتند، او معتقد است که ورزشکاران حرفه‌ای به صورت منظم و برنامه‌ریزی شده فنون تصویرسازی ذهنی، خودگویی مثبت و راهکارهایی را که در مسابقه‌ها منجر به موفقیت شده است (به منظور کاهش اضطراب رقابتی) مورد استفاده قرار می‌دهند. هم‌چنین همه ورزشکاران در هر رشته ورزشی با عوامل روان‌شناختی گوناگونی روبه‌رو هستند. هر چند محتوای برنامه‌های آمادگی روانی، در رشته‌های مختلف ورزشی متفاوت است ولی بر اساس اظهارات ویلی، تمامی برنامه‌های آمادگی روانی دارای موضوعات مشترکی هستند که از جمله می‌توان به مهارت‌های کنترل توجه (تمرکز)، انگیزش، توسعه اعتماد به نفس، تصویرسازی ذهنی، هدف‌گزینی مهارت‌های خودآگاهی^۳ و عزت نفس^۴ اشاره نمود (ویلی، ۱۹۸۶).

مبانی نظری:

ویژگی‌های شخصیتی و گرایش‌های روانی ورزشکاران موفق:

واژه «پرسونالیتی»^۱ از لغت یونانی پرسونا، اخذ شده است که در اصل به معنی ماسک‌هایی است که بازیگران نمایش‌های درام یونان قدیم به صورت می‌زدند. ولی عموماً پرسونا، به معنی نقشی است که هنرپیشه ایفا می‌کند. بنابراین مفهوم اولیه شخصیت با نقش اجتماعی برجسته‌ای که یک فرد در زندگی ایفا می‌کند مطابق است، یعنی یک شخصیت عمومی^۲ که از خود نسبت به کسانی که اطراف او هستند نشان می‌دهد. شخصیت شامل ویژگی‌های روان‌شناختی زیربنایی است که نسبتاً ثابت و پایدار بوده و فرایندی است که گرایش افراد را مشخص می‌کند تا در بیشتر موقعیت اما نه در همه آن‌ها، به شیوه‌ای معین واکنش نشان دهند^۴ (اولمر، ۱۹۸۸) بنابراین شخصیت نشانگر خصوصیات و صفات برجسته فرد می‌باشد، چنان‌چه ممکن است یک شخص به عنوان فردی پرخاشگر یا ترسو خطاب قرار گیرد این بدان معنی است که ظاهراً آن فرد رفتاری پرخاشگرانه یا رفتاری بزدلانه از خود بروز داده است. به عبارت دیگر، شخصیت به مجموع حالاتی که یک فرد در حضور دیگران از خود نشان می‌دهد یا به تعبیری، به مجموعه ویژگی‌های منحصر به فردی اطلاق می‌گردد که در مناسبات اجتماعی از وی بروز می‌کند. معمولاً ما در مورد شخصیت به عنوان مجموعه‌ای از خصوصیات اجتماعی نگاه می‌کنیم، نظیر درون‌گرایی یا پرخاشگری اما شخصیت شامل خصوصیات ادراکی و شناختی نظیر توانایی تمرکز نیز می‌باشد. گرایش‌های روانی با ویژگی‌های شخصیتی تفاوت دارند. ویژگی‌های شخصیتی را به طور عام «ویژگی‌هایی در شخص می‌دانند که او را مهیا می‌سازد تا در جمعی از موقعیت‌های معین واکنش نشان دهد و معمولاً از لحاظ دامنه، گستردگی کمتری از گرایش‌ها دارند». شخصیت را بر خلاف گرایش‌های روانی، می‌توان بر حسب ویژگی‌هایی تعریف کرد که

1. Hanton et al

2. Hanton and Connaughton

3 - Self- awareness

4 - Self- esteem

9- Personality

10- Persona

11- Public Personality

12- Lazarvs Monta , 1979 ,P.1

فرد داراست. این ویژگی‌ها ثابت و پایدار هستند، این به معنای آن است که اولاً افراد گرایش بر این دارند که در بیشتر موقعیت‌ها اما نه در همه آن‌ها، به شیوه‌ای معین واکنش نشان دهند، و ثانیاً واکنش‌های آنان ثابت است، یعنی در شرایط گوناگون خواه ورزش یا جای دیگر، قابل پیش‌بینی است. اما معلوم شده است که ویژگی‌های بدست آمده از پرسش‌نامه‌های شخصیت، از موقعیت‌های ورزشی به موقعیت‌های غیر ورزشی ثابت ندارند.^۱

تصویرسازی ذهنی:

تصویرسازی ذهنی چیست ؟

احتمالاً شما واژه‌های مختلفی جهت بیان آمادگی ذهنی ورزشکار برای فعالیت‌های ورزشی و رقابت شنیده‌اید، واژه‌هایی نظیر تجسم^۲، مرور ذهنی^۳، تصویرسازی ذهنی^۴ و تمرین ذهنی^۵ که همگی اشاره به خلق یا از نو ایجاد کردن یک تجربه در ذهن دارند (مسیبی و واعظ موسوی، ۱۳۸۶). تصویرسازی ذهنی شامل فراخوانی قسمتی از اطلاعات ذخیره شده از تجربیات در حافظه و استفاده از این اطلاعات در جهت تصویرسازی مطلوب می‌باشد. تورنی موریس و استفان جی - بال^۶ می‌گویند: « اصطلاح تصویرسازی ذهنی و تصور ذهنی اغلب به عنوان اصطلاحات مترادف به کار می‌روند. آن‌ها با بکارگیری همه حواس در ایجاد کردن یا از نو ایجاد کردن یک تجربه در ذهن سرو کار دارند». البته در این جا لازم به ذکر است که مگیل^۷ مفهوم تمرین ذهنی را فقط به موقعیتی اطلاق می‌کند که فرد یک مهارت یا قسمتی از آن را تصور می‌نماید. یعنی تمرین شناختی یک مهارت جسمانی که بدون وجود حرکات واضح بدنی صورت می‌گیرد. لذا ما در این پژوهش مفاهیم تصویرسازی ذهنی و تمرین ذهنی را در یک قالب به کار خواهیم برد. جک نیکلاس گلف باز مشهور جهان در مورد تصویرسازی ذهنی و تمرین مهارت جسمانی در ذهن می‌گوید قبل از هر ضربه من به تماشای فیلمی درون ذهنم می‌پردازم. اول توپ زیبا و سفید را در موقعیت هدف بر روی چمن سبز و روشن می‌بینم. سپس در صحنه بعد نوع ضربه، مسیر توپ و حرکات آن هنگام فرود را مجسم می‌کنم که تصاویر قبلی به واقعیت تبدیل خواهند شد. او معتقد است، این سینمای خانگی کلید تمرکز و نگرش مثبت بر روی هر ضربه اوست^۸. با توجه به تعاریف فوق در می‌یابیم که اگر چه در تصویرسازی هیچ گونه حرکت مشهودی وجود ندارد ولی دقیقاً با حرکات فیزیکی ارتباط تنگاتنگی دارند. مارتنز نیز به چیزی بیش از یک ارتباط حرکتی بین تصویرسازی ذهنی با حیطه حرکتی اعتقاد دارد بطوری که او معتقد است تصویرسازی ذهنی مانند احساس یک تجربه است (دیدن، احساس کردن، شنیدن) ولی بدون تحریکات خارجی معمول تحریک می‌شود. این تجارب ذاتاً یک محصولی از حافظه می‌باشند یعنی تجربه کردن به وسیله یادآوری و بازسازی رویدادهای قبلی است. تصویرسازی ذهنی حقیقتاً یک شکل از شبیه‌سازی می‌باشد و این مثل یک تجربه حسی واقعی است. (استفاده از تمام حس‌ها) اما تجربه به طور کامل در ذهن اتفاق می‌افتد. لازم به ذکر است اکثراً تصویرسازی ذهنی را تجدید خاطرات و تجربیات گذشته می‌دانند. اما آیا هرگز اجرای یک مهارت ورزشی را تماشا کرده‌اید و آیا سعی در تقلید آن داشته‌اید؟ آیا هرگز مراحل اجرای یک مهارت حرکتی را در

¹³- Vealy 1993

14. litualication

15. Mental rebursal

16. Imagery

17. Mental prectice

18. Morris, T& Bulli S.J(1990)

19. Magill(1989)

²⁰. Jack Nicolass(1976)

ذهن خود مرور کرده‌اید؟ ذهن ما قادر به تصویرسازی از رویدادهایی که هنوز رخ نداده‌اند نیز می‌باشند. گرچه تصویرسازی ذهنی به سختی در حافظه مدفون است. اما ما می‌توانیم تصویر را از بخش‌های متعدد حافظه بسازیم. برای مثال یک ورزشکار می‌تواند برای بازتوانی شانه مصدوم خود، دست خود را به طور ذهنی بالای سر ببرد، هر چند که او قادر به انجام این کار نباشد. بسیاری از بازیکنان فوتبال آمریکایی فیلم‌هایی از دفاعی که آن‌ها با آن روبرو خواهند شد را تصور می‌کنند. از طریق تصویرسازی ذهنی، روش‌های تهاجمی و تاکتیک‌های مخصوصی را به کار می‌برند تا از این طریق بتوانند در بازی واقعی بهترین تصمیم را بگیرند. کریس اورت^۱ تنیس باز مشهور، همیشه قبل از هر بازی با دقت هر جزء از مسابقه را که شامل سبک و روش بازی حریف و انتخاب بهترین ضربه خود بود را تمرین می‌کرد. در این جا او چگونگی کاربرد تصویرسازی ذهنی برای آماده شدن جهت یک مسابقه تنیس را توصیف می‌کند: قبل از انجام هر مسابقه من با دقت سعی می‌کردم آن‌چه را که اتفاق خواهد افتاد و چگونگی واکنش نسبت به موقعیت‌های ویژه را تمرین کنم. من نمونه‌ایی از روش‌های بازی حریف را تجسم می‌کردم و در برابر هر یک از آن‌ها تدبیر خاصی را به کار می‌بردم. این امر به من از لحاظ روحی کمک می‌کرد تا برای مسابقه آماده شوم و این احساس را داشته باشم که قبلاً این مسابقه را انجام داده‌ام، قبل از این که حتی به میدان قدم بگذارم. تصویرسازی ذهنی می‌تواند و باید بسیاری از حواس را درگیر کند حتی هنگامی که تصویرسازی ذهنی فقط به تجسم تعبیر شود. حواس حرکتی، شنوایی، لامسه و بویایی همه بطور بالقوه مهم هستند. حس حرکتی مخصوصاً برای ورزشکاران مهم است زیرا در برگزیده حرکت یا موقعیت جسمی است که از تحریک انتهای اعصاب در عضلات مفاصل و تاندون‌ها منبسط می‌شود. در اصل حس حرکتی احساس بدن‌مان است به طوری که در موقعیت‌های مختلف حرکت می‌کند. بکار بردن بیش از یک حس به ایجاد تصورات واضح کمک می‌کند، بنابراین تجربه را واقعی‌تر می‌سازد (مسیبی و واعظ موسوی، ۱۳۸۶).

انواع تصویرسازی ذهنی:

تصویرسازی ذهنی درونی^۲

تصویرسازی ذهنی درونی به تصورات اجرای مهارت از نقطه مناسب و از درون خود فرد گفته می‌شود و فرد آن‌چه را که دقیقاً هنگام اجرای واقعی مشاهده می‌کند هنگام تصویرسازی درونی نیز خواهد دید. دقیقاً شبیه حالتی است که یک دوربین داشته و آن‌چه را که هنگام اجرای واقعی قادر به اجرا کردنش بودیم را تصویربرداری می‌کنیم و گویی حقیقتاً از درون بدن خود احساساتی را تصور می‌کنیم که در موقعیت واقعی انتظار چنین احساسی را داریم. از آن جا که تصویرسازی ذهنی درونی؛ از یک نمای اولیه مشخص عمل می‌کند لذا این نوع تصویرسازی ذهنی بر احساس حرکت تأکید دارد. به طور مثال یک بازیکن هندبال می‌تواند گرفتن توپ را در دست و انگشتان خود، کشیدگی بازوی خود را در طول حرکت دست به طرف عقب، انتقال وزن و نهایتاً باز شدن بازوی خود و رها کردن توپ را احساس کند (مسیبی و واعظ موسوی، ۱۳۸۶).

تصویرسازی ذهنی بیرونی^۳

در تصویرسازی ذهنی بیرونی فرد خود را از یک نما به عنوان یک مشاهده گر خارجی می‌بیند. دقیقاً شبیه به این که ما خود را در یک فیلم یا نوار ویدئویی تماشا می‌کنیم. در این نوع تصویرسازی ذهنی فرد از درون خود بیرون می‌آید و اجرای مهارت خود را تصور می‌کند. به طور مثال اگر یک پرتاب کننده توپ بیسبال حرکت پرتاب خود را از یک چشم انداز خارجی تصویرسازی کرد او

21. Chris Evert

22. Internal Imagery

23. External Imagery

نه تنها حرکت پرتاب خود، گیرنده توپ و داور را می‌دید، بلکه تمام افراد حاضر در زمین را مشاهده می‌نماید. به هر حال در این نوع تصویرسازی ذهنی تأکید کمتری بر حس حرکت می‌باشد چون که پرتاب کننده به طور ساده اجرای حرکت خود را تماشا می‌کند. دو احساس بینائی و جنبش برای تمرین مهارت‌های حرکتی از طریق تصویرسازی ذهنی از اهمیت خاصی برخوردار است به طوری که ماهونی و آونر به جای تصورات بینایی و جنبشی از تصورات بیرونی و درونی استفاده کردند. آن‌ها با این سیستم طبقه‌بندی نشان دادند که ژیمیناست‌های تیم المپیک ۱۹۷۶ آمریکا اکثراً از تصویرسازی ذهنی درونی (جنبش در قیاس با تصویرسازی بیرونی بصری) استفاده می‌کنند. مورفی نیز در یک بررسی بر روی ورزشکاران نشان داد که آن‌ها از هر دو تصویرسازی ذهنی درونی و بیرونی استفاده می‌کنند. اگر چه این تحقیق قطعی نبود ولی شواهد نشان داد که حقیقتاً ممکن است تصویرسازی ذهنی داخلی نتایج بهتری نسبت به تصویرسازی ذهنی خارجی در برداشته باشد.

هدف گزینی:

بسیاری از مردم هدف را به عنوان یک موضوع، معیار، قصد انجام کار و میزان اجرا یا مهارت تعریف می‌کنند. بعضی از آن‌ها در مورد اهداف بسیار ذهنی یا موضوعاتی نظیر شاد بودن و انجام بهترین کار یا لذت بردن از خود صحبت می‌کنند. دیگران نیز بیشتر در مورد اهداف عینی، نظیر بلند کردن میزان مشخصی وزنه، دویدن به تعداد دور مشخص، یا کسب امتیاز مشخص در طول بازی بسکتبال، صحبت می‌کنند. پس به طور کلی منظور از هدف رسیدن به معیار مشخصی در یک مسابقه یا یک تکلیف است^۱. از هدف برای کمک به تمرکز و تنظیم رفتار استفاده می‌شود. در نتیجه می‌تواند در انگیزش هم تأثیرگذار باشد. هدف‌چینی تأثیر زیادی بر اجرا دارد در حالی که اغلب مردم از اهداف در حد وسیعی استفاده می‌کنند ولی تعداد کمی از تأثیر اهداف بر انگیزش بهره می‌برند. با علم به این که تدوین اهداف در کل، بازی را بهبود بخشیده است و به طور اخص، عملکرد را بهبود می‌بخشد، متضمن این نکته نیز می‌باشد که اهداف تعیین شده از جانب دیگران، نه تنها ممکن است انگیزه روانی شخص را تضعیف کند بلکه ممکن است برخورد اجرای اعمال ورزشی نیز تأثیر منفی بگذارد.

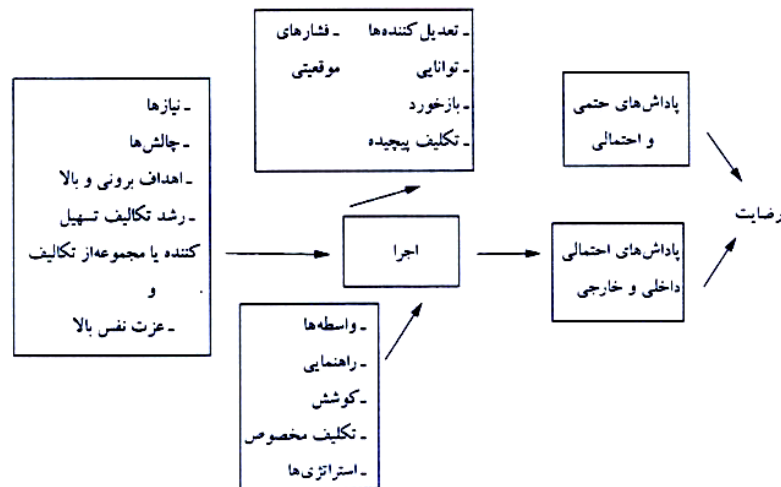
انواع هدف:

روان‌شناسان ورزشی معمولاً بین اهداف واقعی و اهداف خیالی تمایز قائل شده و بیشتر وقت خود را صرف کمک به کارآموزان یا دانش‌آموزان خود می‌کنند تا بیشتر اهداف واقعی اتخاذ کنند. اهداف خیالی^۱ بیان کننده کلی قصد و نیت فرد می‌باشد (به عنوان مثال؛ می‌خواهم خوب زندگی کنم؛ می‌خواهم خوش باشم)، اما به طور قابل اندازه‌گیری و ملموسی بیان نمی‌شود. اهداف خیالی و ذهنی بسیار دور از دسترسند و ورزشکاران را به تلاشی ماوراء به توان خود بر می‌انگیزاند و همین موجب افت عملکرد، آسیب-دیدگی، تخلیه انرژی و از پای در آمدن می‌گردد. در مقابل اهداف واقعی^۲ برکسب معیار مشخصی از مهارت در یک تکلیف در یک زمان خاص تمرکز دارد. تلاش برای کاهش مقدار معینی از وزن خود در مدت سه ماه و یا کاهش زمان اجرا در انتهای فصل همگی نمونه‌هایی از اهداف واقعی‌اند. تعریف ما در مورد اهداف واقعی شامل اهداف نتیجه‌ای، عملکردی و فرآیندی می‌باشد.

24. Mc clement.1982

25. subjective goals

26. objective goals



مدل هدف‌گزینی مقایسه‌ای

• اهداف نتیجه‌ای^۱

این نوع اهداف به طور خاص بر نتیجه رقابت یا مسابقه تمرکز داشته نظیر برد، کسب مدال، کسب امتیاز بیشتر نسبت به حریف. بنابراین، رسیدن به این اهداف نه تنها وابسته به تلاش فرد است بلکه به توانایی و قابلیت‌های حریف نیز وابسته است. شما ممکن است بهترین بازی تنیس در طول عمرتان را انجام دهید اما بازنده شوید. پس اگر هدف نتیجه‌گرایی را اتخاذ کرده باشید در رسیدن به هدف‌تان شکست خورده و بازنده هستید.

• اهداف عملکردی^۲

اهداف عملکردی بر رسیدن به معیارهای مشخص در اجرای فرد بدون توجه به سایر رقبا تمرکز کرده و معمولاً مقایسه‌ای بین عملکرد قبلی با آنچه که هم اکنون وجود دارد انجام می‌دهد. به همین دلیل اهداف عملکردی از انعطاف‌پذیری بیشتری برخوردار بوده و در کنترل شما می‌باشند.

• اهداف فرآیندی^۳

این گونه اهداف بر روی طرز کار فردی تمرکز دارد که باید در طول اجرا به خوبی یک سری موارد را رعایت کند. به عنوان مثال؛ یک شناگر ممکن است قصد کند در طول شنای کرال همیشه دستانش کشیده و از استروک‌های بلند استفاده کند، یا این که بسکتبالیست خود را متعهد کند در طول بازی توپ را در اوج پرش خود رها کند. در تحقیقات اخیر که توسط هاردی و کینگستون^۴ انجام شده، به طور معنی‌داری تأثیر اهداف فرآیندی را بر روی امتیازات مثبت گلف بازان ماهر به اثبات رسیده است (ماهر جهرمی،

(۱۳۸۳)

27. outcome goals

28 performance goals

29. process goals

30. Hardy & Kingstone (1997)

پیشینه پژوهش:

مقرنسی و همکاران (۱۳۸۷) نیز در پژوهش خود به تاثیر مهارت‌های روانی بر اضطراب رقابتی و عملکرد والیبالیست‌های لیگ برتر و ارتباط آن با تعداد بازی ملی پرداختند و نتایج نشان داد که تفاوت معناداری در خرده مقیاس‌های خودگویی، تصویرسازی ذهنی، کنترل عواطف، افکار منفی، سطح آرامش و انجام دادن وظایف بین تیم‌های والیبالیست رده بالا، رده میانی و رده پایین وجود دارد. اما در خرده مقیاس‌های هدف‌گزینی و میزان فعالیت این تفاوت معنادار نبود. جعفری و همکاران (۱۳۸۶) برخی مهارت‌های روانی تکواندوکاران زن برتر و غیر برتر را مورد بررسی قرار دادند. با توجه به این یافته‌ها می‌توان گفت تمرکز و تصویرسازی در موفقیت تکواندوکاران اهمیت بیشتری دارند و شایسته است در برنامه‌ریزی و آماده‌سازی تکواندوکاران در رقابت‌ها، مورد توجه بیشتر مریبان و روان‌شناسان ورزشی قرار گیرند. نوربخش و ملکی (۱۳۸۴) به بررسی مهارت‌های روانی پایه، روانی و جسمانی و شناختی ورزشکاران مرد برتر رشته‌های گروهی و انفرادی استان خوزستان و رابطه این مهارت‌ها با خودکارآمدی آنان با استفاده از ابزار اندازه OMST پرداختند و نتیجه گرفته شده که مهارت‌های روانی و خودکارآمدی اهمیت یکسانی در ورزشکاران برتر رشته‌های انفرادی و گروهی دارد و اجزای جدایی‌ناپذیر رقابت‌های ورزشی به شمار می‌روند. فلیچر (۲۰۰۱) در پژوهش خود دریافت ورزشکاران غیر برتر روش‌های آرامش‌دهی را به کار می‌برند تا شدت اضطراب خود را به حد مناسب و قابل کنترل پایین آورند، به طوری که آن‌ها را قادر سازد علائم اضطراب را برای عملکرد، مفیدتر تفسیر کنند و اعتماد به نفس بیشتری داشته باشند. در بررسی دیگر معلوم شد شناگران حرفه‌ای از تصویرسازی ذهنی در تسهیل عملکرد استفاده می‌کنند. در مطالعه‌ای دیگر معلوم شد گلف بازها تصویرسازی ذهنی را برای کاهش هیجانات و شناخت‌های منفی به کار می‌برند که به بهبود عملکرد می‌انجامد. جورجیا و همکاران (۲۰۱۳) مهارت‌های روانی شناگران ناتوان جسمی یونانی را مورد ارزیابی قرار دادند. نتایج نشان دادند که شناگران زن نسبت به مردان شناگر در پذیرش مهارت‌هایی چون تعلم (قابلیت یادگیری از مربی)، رهایی از نگرانی و اضطراب و عملکرد مناسب تحت فشار توانا تر هستند. نوع ناتوانی آن‌ها بر روی تمرکز شناگران در شرایط مختلف تاثیر می‌گذارد. نهایتاً این که شناگرانی که هشت ساعت در هفته تمرین می‌کنند در کسب موفقیت و رسیدن به اهداف خاص در مسابقات نسبت به کسانی که شش و یا ده ساعت آموزش می‌بینند توانا تر هستند. هم‌چنین علاوه بر میزان ساعات تمرینی که منجر به افزایش مهارت‌های روانی تمرکز، اعتماد بنفس می‌شود نقش سابقه ورزشی و تمرینی نیز کاملاً آشکار است. بویز (۲۰۰۹) در پژوهش خود بر روی ورزشکاران گلف نشان داد که با توجه به ماهیت خاص این ورزش استفاده از مهارت‌های روانی همانند کنترل عواطف تمرکز، تصویرسازی و خودگویی جزء لاینفک برنامه تمرینی این ورزشکاران است. تیس و هادستون^۱ در سال ۱۹۹۹ تحقیق را در رابطه با استفاده از مهارت‌های روانی در شناگران زن انجام دادند. هدف اصلی این تحقیق بررسی استفاده از مهارت‌های روانی به وسیله شناگران زن دانشگاهی و هدف بعدی بررسی تفاوت‌های استفاده از این مهارت‌ها بین ورزشکاران متخصص در مسابقات مختلف شنا بود. ابتدا شناگران زن دانشگاهی (n=۱۴۷) به دو گروه شناگران سرعتی (n=۱۰۵) و شناگران استقامتی (n=۴۲) تقسیم شدند. سپس به وسیله یک پرسش‌نامه محقق ساخته^۲ برآورد ذهنی شدند. پس از بررسی نهایی نتایج بدست آمده نشان داده شد که هدف‌چینی، خود گفتاری مثبت و موزیک اغلب برای روان‌افزایی^۳ ورزشکاران مورد استفاده قرار می‌گیرد و از سوی دیگر بین دو گروه ورزشکار شای سرعتی و استقامتی در استفاده از مهارت‌های هدف‌چینی خودگفتاری مثبت و تصویرسازی ذهنی اختلاف معنی‌داری مشاهده نگردید.

31. Thiese, kaia E; Huddleston, sharon

32. Researcher – generated questionnaire

33. Psyching up

باکستر جونز^۱ و همکاران (۱۹۹۵) مطالعاتی به منظور مقایسه رشد اندازه‌های بدنی ورزشکاران جوان ۸ تا ۱۹ سال، در چهار رشته فوتبال، ژیمناستیک، تنیس و شنا انجام دادند. ویژگی‌های ساختاری بدن ۲۳۲ ورزشکار مرد برای مدت سه سال متوالی مورد ارزیابی قرار گرفت و برای پیش‌بینی قد مطلوب، قد والدین آن‌ها مورد بررسی قرار گرفت. نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که متوسط قد با توجه به وضعیت قامت و بلوغ در مردان شناگر به طور معناداری از قهرمانان ژیمناستیک و فوتبال بیشتر بود. حجم بدن ورزشکاران شنا نسبت به سایر ورزشکاران سه رشته دیگر (تنیس، ژیمناستیک و فوتبال) به طور معنادار بزرگ‌تر بود، هم‌چنین مشخص شد که موفقیت آن‌ها در ورزش، ریشه‌های ارثی داشته است.

روش پژوهش:

پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های توصیفی - مقایسه‌ای بوده است که به روش پیمایشی و میدانی انجام شده است. هم‌چنین این پژوهش را می‌توان از نوع پژوهش‌های کاربردی و حال‌نگر به شمار آورد.

جامعه آماری:

جامعه این پژوهش با توجه به نوع و ماهیت پژوهش و ملاک‌های ورودی، بازیکنان شنا و واترپلو حاضر در لیگ کشوری می‌باشند.

نمونه آماری و روش نمونه‌گیری:

تعداد ۶۰ نفر از ورزشکاران شرکت کننده در لیگ باشگاه‌های کشور به صورت در دسترس انتخاب و در دو گروه شناگران (۳۰ نفر) و بازیکنان واترپلو (۳۰ نفر) قرار گرفتند.

یافته‌ها نشان داد، نمونه آماری دارای میزان سن ۳۱/۷ درصد بین ۱۹ تا ۲۱ سال، ۳۸/۵ درصد بین ۲۲ تا ۲۴ سال و ۳۰ درصد از ۲۵ تا ۴۰ سال بودند. هم‌چنین ۲۱/۶ درصد از پاسخ‌دهندگان دارای تحصیلات دیپلم و زیردیپلم و ۴۶/۷ درصد از پاسخ‌دهندگان دارای تحصیلات فوق دیپلم و نهایتاً ۳۱/۷ درصد آنان دارای کارشناسی و بالاتر بودند.

بین میزان مهارت تصویرسازی ذهنی مردان ورزشکار حرفه‌ای شنا و واترپلو تفاوت معناداری وجود دارد.

مقایسه میزان تصویرسازی ذهنی در ورزشکاران شنا و واترپلو

آزمون t برای برابری میانگین‌ها			آزمون لوین برای برابری واریانس‌ها		فرضیه	
سطح معناداری	میانگین	درجه آزادی	T	سطح معناداری		F
۰/۰۰۰	۳/۵۹	۵۸	-۱/۹۲۶	۰/۹۲۳	۰/۷۸۱	میزان تصویرسازی مردان
۰/۰۰۰	۳/۸۳	۵۷/۹۹	-۱/۹۲۶			ورزشکار حرفه‌ای شنا و واترپلو

با توجه به نتایج جدول فوق از آن‌جا که مقدار سطح معناداری در آزمون لوین در سطح ۰/۰۵ معنادار نمی‌باشد ($P > 0/05$) در نتیجه فرض برابری‌ها پذیرفته می‌شود. بنابراین مقدار t محاسبه شده با فرض برابری واریانس‌ها گزارش می‌شود. و با توجه به سطح معناداری در آزمون t برای واریانس‌ها مشاهده می‌شود که چون مقدار سطح معناداری بدست آمده در سطح ۰/۰۵ معنادار می‌باشد. ($P < 0/05$) در نتیجه فرضیه صفر رد می‌شود. بین مهارت تصویرسازی مردان ورزشکار حرفه‌ای شنا و واترپلو تفاوت معناداری وجود دارد. تصویرسازی مردان ورزشکار حرفه‌ای واترپلو بیشتر از شنا است. بین مهارت هدف‌گزینی مردان ورزشکار حرفه‌ای شنا و واترپلو تفاوت معناداری وجود ندارد.

مقایسه میزان هدف‌گزینی در ورزشکاران شنا و واترپلو

فرضیه			آزمون لوین برای برابری واریانس‌ها		آزمون t برای برابری میانگین‌ها		
F		سطح معناداری	T	درجه آزادی	میانگین	سطح معناداری	
۲/۰۷۲	۰/۱۵۶		-۲/۷۸۴	۵۸	۳/۱۵	۰/۲۳	
		با فرض برابری واریانس‌ها	-۲/۷۸۴	۵۶/۹	۳/۱۵	۰/۲۳	
		میزان هدف‌گزینی مردان ورزشکار حرفه‌ای شنا و واترپلو					
		با فرض نابرابری واریانس‌ها					

با توجه به نتایج جدول بالا از آنجا که مقدار سطح معناداری در آزمون لوین در سطح $0/05$ معنادار نمی‌باشد ($P > 0/05$) در نتیجه فرض برابری‌ها پذیرفته می‌شود. بنابراین مقدار t محاسبه شده با فرض برابری واریانس‌ها گزارش می‌شود. و با توجه به سطح معناداری در آزمون t برابری واریانس‌ها مشاهده می‌شود که چون مقدار سطح معناداری بدست آمده در سطح $0/05$ معنادار نمی‌باشد. ($P > 0/05$) در نتیجه فرضیه صفر رد نمی‌شود. بین مهارت هدف‌گزینی مردان ورزشکار حرفه‌ای شنا و واترپلو تفاوت معناداری وجود ندارد.

بحث و نتیجه‌گیری:**تصویرسازی ذهنی**

بین مهارت‌های روانی در بین مردان ورزشکار حرفه‌ای شنا و واترپلو بر حسب تصویرسازی رابطه معناداری داشت. پژوهش‌های همسو با این پژوهش را می‌توان چنین نام برد؛ مقرنسی و همکاران (۱۳۸۷)، شو آن فلت (۲۰۰۸)، ویل پلتوماکی (۲۰۱۴) و خبیری (۱۳۹۱). مقرنسی و همکاران (۱۳۸۷) در پژوهش خود به تاثیر مهارت‌های روانی بر اضطراب رقابتی بر عملکرد والیبالیست‌های لیگ برتر و ارتباط آن با تعداد بازی ملی پرداختند که نتایج آن حاکی از وجود تفاوت معنادار بین مهارت تصویرسازی آنان بود. شو آن فلت (۲۰۰۸) نیز در پژوهشی عملکرد بازیکنان ۱۱ تیم والیبالیست را بررسی کرد و به این نتیجه رسید که مهارت تصویرسازی ذهنی می‌تواند عملکرد بازیکنان را بهبود بخشد و این لزوم یادگیری مهارت تصویرسازی ذهنی را برای بازیکنان بیان می‌دارد. در پایان‌نامه ویل پلتوماکی (۲۰۱۴) توانایی تصویرسازی و استفاده از این مهارت در ورزش‌های تیمی و انفرادی پژوهش شده است. در پژوهش ایشان چنین نتیجه‌گیری شد که بین تصویرسازی ذهنی ورزشکاران رشته‌های انفرادی و تیمی تفاوت معناداری وجود دارد به طوری که ورزشکاران رشته‌های انفرادی تنها از تصویرسازی درونی بهره می‌بردند اما ورزشکاران رشته‌های تیمی علاوه بر تصویرسازی درونی از مهارت تصویرسازی بیرونی نیز استفاده می‌کردند. خبیری (۱۳۹۱) این موضوع را بیان می‌دارد که تنها تصور اجرای مهارت مفید نیست بلکه تصور نتیجه هم مفید می‌باشد به عنوان مثال در بیسبال، پرتاب کننده‌های توپ نه تنها فقط باید پایان و حمل توپ را ببینند و احساس کنند بلکه دقیقاً حرکت آن را به سمت جایی که آن‌ها می‌خواهند توپ به آنجا منتقل شود نیز ببینند و هنگامی که ورزشکاران در تصویرسازی ذهنی خود موفق می‌شوند آن‌ها باید به خود بگویند که کار را خوب انجام داده‌اند و هم روی تصورشان کنترل دارند. در مقابل، پژوهش‌های ناهمسو نیز می‌تواند شامل پژوهش نوربخش و ملکی (۱۳۸۴) و تجاری (۱۳۹۱) می‌باشد. نوربخش و ملکی (۱۳۸۴) در پژوهش خود به بررسی مهارت‌های روانی پایه، روانی و جسمانی و شناختی ورزشکاران مرد برتر رشته‌های گروهی و انفرادی استان خوزستان پرداخت. مهم‌تر آن که بین مهارت تصویرسازی ذهنی آن‌ها تفاوت معناداری وجود نداشت. هم‌چنین تجاری (۱۳۹۱) در پژوهش خود نیمرخ مهارت-

های روانی جودوکاران نخبه ایران را به کمک پرسشنامه SASI ارزیابی کرد که در آن بین مهارت تصویرسازی ذهنی اختلاف معناداری وجود نداشت. از آنجا که عملکرد ورزشکاران بازتابی از افکار و احساسات آنهاست پس می‌توانند با ایجاد تصاویر ذهنی مثبت از خودشان در حال انجام این مهارت، مهارت خود را نیز بالا ببرند. علاوه بر این، آنها می‌توانند مهارت را به مراتب بیشتر از آنچه در عمل انجام می‌دهند در ذهن خود تصور کنند. همچنین ایجاد تصاویر ذهنی موفقیت‌آمیز، احساس اعتماد به نفس آنها را تقویت می‌کند در نتیجه تصویرسازی ذهنی به خصوص در میان ورزشکاران حرفه‌ای کمک خواهد کرد تا عملکردی با نتیجه مثبت پیش روی داشته باشند. ورزشکاران همچنین می‌توانند از تصویرسازی ذهنی برای یادگیری استراتژی استفاده کنند. ورزشکاران واترپلو دارای تصویرسازی ذهنی بالایی نسبت به شناگران می‌باشند. بازیکنان واترپلو باید از قدرت و سرعت بالایی برخوردار باشند. در واقع در این ورزش تمام اعضای بدن مانند یک زنجیر عمل می‌کنند، یعنی ورزشکار باید از تمام عضلات خود کمک بگیرد تا بتواند نیروی لازم را به توپ وارد کند. به دست آوردن مهارت در این زمینه‌ها نیاز به تمرین فراوان دارد. نکته مهم این است که بازیکنان علاوه بر قدرت و انعطاف‌پذیری باید از تمرکز کافی و قدرت طراحی نقشه برای تمرکز بر حریف و تصویرسازی بهینه برخوردار باشند. با توجه به بحث‌ها و یافته‌های فوق می‌توان این چنین اظهار داشت که احتمالاً در رشته واترپلو علاوه بر استفاده بازیکنان از تصویرسازی درونی، تصویرسازی بیرونی نیز در عملکرد آنها نقش دارد.

هدف‌گزینی:

بین مهارت‌های روانی در بین مردان ورزشکار حرفه‌ای شنا و واترپلو بر اساس مولفه هدف‌مندی رابطه معناداری وجود نداشت. پژوهش‌های همسو با این پژوهش شامل مطالعات تیس و هادستون (۱۹۹۹)، نوربخش و ملکی (۱۳۸۴) و مقرنسی و همکاران (۱۳۸۷) می‌باشد. تیس و هادستون (۱۹۹۹) در پژوهش خود تحت عنوان "بررسی استفاده از مهارت‌های روانی به وسیله شناگران دانشگاهی و بررسی تفاوت‌های استفاده از این مهارت‌ها بین ورزشکاران متخصص" در مسابقات مختلف شنا بود که در آن بین مهارت هدف‌گزینی شناگران سرعتی و استقامتی اختلاف معناداری مشاهده نشد. همچنین نوربخش و ملکی (۱۳۸۴) در پژوهش خود به بررسی مهارت‌های روانی پایه، روانی و جسمانی و شناختی ورزشکاران مرد برتر رشته‌های گروهی و انفرادی استان خوزستان و رابطه این مهارت‌ها با خودکارآمدی آنان با استفاده از پرسشنامه OMSAT پرداختند و چنین نتیجه گرفته شد که مهارت‌های روانی و خودکارآمدی اهمیت یکسانی در ورزشکاران برتر رشته‌های انفرادی و گروهی دارد که در مهارت هدف‌گزینی آنها تفاوت معناداری وجود نداشت. همچنین مقرنسی و همکاران (۱۳۸۷) نیز در پژوهشی تاثیر مهارت‌های روانی بر اضطراب رقابتی و عملکرد والیبالیست‌های لیگ برتر و ارتباط آن با تعداد بازی‌های مطالعه کردند و نتایج حاکی از آن بود که در خرده مقیاس‌ها، مهارت هدف‌گزینی و میزان فعالیت آن تفاوت معناداری وجود نداشت. از طرف دیگر، پژوهش‌های ناهمسو شامل دو پژوهش کیوان‌فر (۱۳۸۸) و فرنک (۲۰۱۳) می‌باشد. کیوان‌فر (۱۳۸۸) در پژوهش خود تحت عنوان "بررسی ارتباط مهارت‌های روانی ورزشکاران مرد شنا، شیرجه و واترپلو با نخبگی و سابقه تمرین توسط پرسشنامه SASI" نشان داد که مهارت هدف‌گزینی با نخبگی شناگران ملی ارتباط معناداری وجود دارد. همچنین فرنک (۲۰۱۳) در پژوهش خود با عنوان "اثر تمرین بر روی ساختار مهارت‌های روانی" به بررسی مهارت‌های روانی ورزشکاران در سطوح مختلف با عملکردهای مختلف پرداخت. پژوهش بر روی دو گروه ۱۲ نفری آزمایش و تست شد. جمع‌آوری اطلاعات با کمک پرسشنامه SDA-M صورت گرفت و نتیجه آن وجود تفاوت معنادار در مهارت هدف‌گزینی آنان بود. تاثیر داشتن هدف‌های مشخص در زندگی شخصی و ورزشی به تجربه برای همه ثابت شده است. تمام امور زندگی، از امور ساده مانند خرید روزانه تا تلاش برای قهرمانی، با برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری، دقیق‌تر، موثرتر و کارآمدتر انجام می‌شود. لاک و همکاران (به نقل از گولد، ۲۰۰۱) نیز مفهوم هدف ورزشی را چنین تعریف کرده‌اند: "رسیدن به

استانداردی خاص از مهارت در یک تکلیف، معمولاً در یک محدوده زمانی "هدف‌گزینی از طریق متمرکز کردن توجه فرد به هدف، مانع سرگردانی ذهن و صرف همه تلاش‌ها برای رسیدن به آن می‌شود. داشتن هدف مشخص سبب افزایش انگیزش و مقاومت فرد می‌شود و با تقویت احساس ضرورت فراگیری مهارت‌ها برای دستیابی به هدف، یادگیری نیز آسان خواهد شد. اثر بخش بودن هدف‌گزینی مستلزم رعایت برخی اصول است؛ مانند انتخاب هدفی ویژه، تعیین محدوده زمانی برای رسیدن به هدف، انتخاب هدف‌های دشوار و در عین حال دست‌یافتنی، یادداشت کردن هدف‌ها، ترکیب هدف‌ها، انتخاب هدف‌های کوتاه مدت و بلند مدت، تعیین هدف برای تمرین و مسابقه و در نهایت تفاوت‌های فردی در هدف‌گزینی. اهداف تیمی در رشته‌هایی که به سطح بالایی از همکاری و انطباق نیاز دارند از اهمیت بالایی برخوردار است مثل والیبال و بسکتبال. اهداف تیمی زمانی موثر است که اهداف فردی در آن‌ها به وضوح و روشنی تعیین شده باشد. اهداف فردی اهدافی هستند که برای هر فرد در نظر گرفته می‌شوند. در هدف‌گزینی باید اولویت را به اهداف فردی اختصاص داد (خبیری، ۱۳۹۱). از آنجایی که اهداف کلی برای تیم مشخص می‌شود که به صورت گروهی برای رسیدن به اهداف تلاش می‌کنند در رشته‌های انفرادی نیز اهداف کلی برای فرد مشخص می‌شود تا در راه رسیدن به هدف‌شان تلاش کنند. به طور کلی، فرآیند هدف‌گزینی برای ورزشکاران حرفه‌ای شنا و واترپلو یکسان است. کسب مدال، قهرمان بودن و موفقیت در میان این دو گروه نیز طبیعتاً یکسان است.

منابع:

- جعفری اکرم، مرادی محمدرضا، رفیعی نیا پروین، "مقایسه برخی مهارت‌های روانی تکواندوکاران زن برتر و غیر برتر" فصلنامه المپیک، ۱۳۸۶، سال پانزدهم، شماره ۱، ۱۱۳-۱۲۳.
- خبیری، "روانشناسی ورزشی راهنمای مربیان"، چاپ ششم، ۱۳۹۱.
- فرنک، "اثر تمرین بر روی ساختار مهارت‌های روانی"، ۲۰۱۳.
- کیوان فر محمد، "ارتباط مهارت‌های روانی ورزشکاران مرد شنا، شیرجه، واترپلو با نخبگی و سابقه تمرین" پایان نامه کارشناسی ارشد، ۱۳۸۸.
- ماهرجهرمی روح اله، "مهارت‌های روانی بازیکنان نخبه بسکتبال کشور" پایان نامه کارشناسی ارشد، ۱۳۸۳.
- مسیبی؛ فتح‌الله، واعظ موسوی؛ محمدکاظم، (۱۳۸۶)، روان‌شناسی ورزش، انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، تهران.
- مقرنسی، مهدی و همکاران (۱۳۸۷) تاثیر مهارت‌های روانی بر اضطراب رقابتی و عملکرد والیبالیست‌های لیگ برتر و ارتباط آن با تعداد بازی ملی، فصلنامه علوم ورزش، سال ۲، شماره ۴
- نوربخش پریش، ملکی محمد، "مقایسه مهارت‌های روانی پایه، روانی-جسمانی و شناختی ورزشکاران مرد برتر رشته‌های گروهی و انفرادی استان خوزستان و رابطه این مهارت‌ها با خودکارآمدی آنان" مجله حرکت، ۱۳۸۴، شماره ۲۳، ۱۲۵-۱۴۱.
- واعظ موسوی سید محمد کاظم، "تعیین روایی و پایایی پرسشنامه آمادگی روانی ورزشکاران" فصلنامه المپیک، ۱۳۸۰، سال نهم شماره ۳، ۳۳-۴۶.
- وست، د.، چ. بوچر، ۱۳۷۵. مبانی تربیت بدنی و ورزش. مترجم: آزاد، ا. انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران، ۳۳۴.

Bois.E.(2009).Psychological characteristics and their relation to performance. The sport psychologist.23 ,252-270.

Bois.E.(2009).Psychological characteristics and their relation to performance. The sport psychologist.23 ,252-270.

- Dr. Bhupinder Singh, Onkar Singh, Dr. Baljinder Singh Bal, "A Comparative Study of Achievement Motivation and Locus of Control of University Level Team and Individual Sports", IJEAR Vol. 2, Issue 2, July - December 2012.
- Fletcher, D., S. Hanton (2001), "The Relationship between Psychological Skills and Competitive Anxiety Response", *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 89-101.
- Fletcher, D., S. Hanton (2001). "The Relationship between Psychological Skills and Competitive Anxiety."
- Hadi Kajbafnezhad1, Hassan Ahadi, Ali Reza Heidarie, Parviz Askari, MirSalahedin Enayati," Difference between Team and Individual Sports with Respect to Psychological Skills, Overall Emotional Intelligence and Athletic Success Motivation in Shiraz City Athletes", *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, 2011.
- Hanton ,S. ,Jones ,G. and Mullen ,R. (2000) Intensity and direction of competitive anxiety as interpreted by rugby players and rifle shooters. *Perceptual and motor skills*.90, 513-521.
- Hanton ,S. and Connaughton ,D. (2002) Perceived control of anxiety and its relationship to self-confidence and performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 73 ,87-97.
- Hassan Mohammadzadeh, Saadi Sami," Psychological Skills of Elite and Non-Elite Volleyball Players", *Annals of Applied Sport Science*, vol. 2, no. 1, pp. 31-36, Spring 2014.
- McChesney R.(2013) *Media Made Sport: A History of Sports Coverage in the U.S.* www.ux1.eiu.edu/~jjgisoni/MediaMade.
- Polatidou Georgia, Sofia Batsiou, Panagiotis Antoniou "Psychological Skills Evaluation of Greek Swimmers with Physical Disabilities" *Indian journal of applied research*, 2013, volume 3, pages 483-487.
- Richard C. Thelwell, Iain A. Greenlees, Neil J.V. Weston, "Examining the Use of Psychological Skills throughout Soccer Performance", the world's leading sport centre, 2000.
- Richard Neil, Stephen D. Mellalieu, Sheldon Hanton," psychological skills usage and the competitive anxiety response as a function of skill level in rugby union" *journal of sport science and medicine*, 2006, volume 5, 415-423.
- Ulmer, H.(1988). The problem of talent identification in sport from the point of view of exercise physiology. Mares, H.de (Ed): *Die Talent problematik in sport*. (pp. 103-113).
- Ville Peltomäki," IMAGERY ABILITY AND IMAGERY USE IN INDIVIDUAL AND TEAM SPORTS", Master's Thesis in Sport and Exercise Psychology Autumn 2014 Department of Sport Sciences University of Jyväskylä.