

نیمرخ مهارت های روانی جودوکاران نخبه ایران: مورد کاربرد برای کشف وتوسعه استعداد (TID)

دکتر فرشاد تجاری^{۱*}

تاریخ دریافت: ۱۳۹۱/۵/۳۱، تاریخ تصویب: ۱۳۹۱/۸/۲

چکیده

هدف این پژوهش، تعیین و مقایسه نیم رخ روانی مردان جودوکار نخبه ایران در سه گروه سنی بزرگسالان، جوانان و نوجوانان در ایران است. به این منظور ۲۱۸ نفر جودوکار نخبه بزرگسال با میانگین $۴/۹ \pm ۲۵/۷$ سال، جوانان $۱/۴ \pm ۱۸/۹$ سال و نوجوانان $۰/۷ \pm ۱۵/۷$ سال بصورت هدفدار انتخاب شدند. آزمودنی ها بوسیله پرسشنامه مهارت های روانی SASI مورد ارزیابی قرار گرفتند. تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد که میان سه گروه سنی (بزرگسالان، جوانان و نوجوانان) از نظر مهارت های روانی (انگیزش، تمرکز، اعتماد به نفس، تنظیم سطح انرژی روانی، تصویرسازی ذهنی، و هدف چینی) اختلاف معنی داری وجود ندارد ($P < 0/05$) و در گروه های سنی (بزرگسالان، جوانان و نوجوانان) میزان مهارت روانی انگیزش، اعتماد به نفس و هدف چینی در سطح عالی و مهارت روانی تمرکز، کنترل حالات روانی و تصویرسازی ذهنی در سطح خوب قرار داشتند. همچنین نتایج تحقیق حاضر نورم مربوط به امتیاز مهارت های روانی را در جودوکاران نخبه سه رده سنی مشخص کرده است.

واژه گان کلیدی: مهارت روانی، جودوکار، کشف و توسعه استعداد.

Abstract

The purpose of this study is Comparison and determination of psychological profiles of Iran's elite male judoka in three age categories of cadets , juniors and seniors for talent identification and development in Judo. three group of elite athletic, cadets

(N =68), juniors (N=82), seniors(N=68) who voluntarily participated ,were examined by the questioner of SASI.

the finding revealed that not statistically significantly differ on six psychological factors of motivation , concentration , goal setting , imagery , self control and self confidence between groups. the psychological profiles of cadets , juniors, seniors shows that highest scores on the motivation, goal setting and self-confidence.

In conclusion , this study shows a profile of psychological aspect of Iranian elite level male Judokas which can be considered as a valuable model in talent identification and development in Judo.

Key words : talent identification, judokar, psychological profile

مقدمه

اگرچه اهمیت مسائل روانی در ورزش از چندین سال پیش شناخته شده است. با این حال روانشناسی ورزشی هنوز دانش بسیار جوان می باشد (اتکینسون، ۱۳۷۱ و آقا علی نژاد، ۱۳۷۶ و بول استفن و ۱۳۷۷ و امیرتاش، ۱۳۸۲). روان شناسان ورزشی، ورزش را همچون وسیله‌ای برای پیشرفت انسان می‌بینند و علاقمند هستند که در هر ورزش یک ورزشکار بر تمام نیروهای بالقوه خود دسترسی پیدا کنند. استفاده از آزمون‌های روانی در ورزش در سال‌های اخیر بسیار افزایش یافته است. آمادگی روانی عامل عمده مهمی در تعیین موفقیت ورزشکار است. نقش مهارت‌های روانی برای اندازه‌گیری فعالیت‌های روانی خصوصاً جنبه ذهنی آن بیش از همه اهمیت پیدا کرده است. بنابراین مقوله‌های (انگیزش، اعتماد به نفس، تمرکز، تصویرسازی ذهنی، کنترل حالات روانی و هدفمندی) که متغیرهای مهارت‌های روانی است در فعالیت‌های ورزشی کاربرد فراوانی دارد (آهولا و هتفیلد، ۱۳۷۲ و بول استفن، ۱۳۷۷ و تقیان، ۱۳۸۰). همه کارشناسان و صاحب‌نظران، محققان و مربیان به اهمیت تک تک مهارت‌های روانی در رسیدن ورزشکار به اوج قابلیت‌ها و استعدادهاش واقفند. مهارت‌های روانی مجموعه‌ای از تکنیک‌ها و روش‌هایی هستند که در جهت آمادگی روانی و در نهایت بالا بردن عملکرد ورزش تعدیل هیجانات، افزایش تمرکز، توسعه اعتماد به نفس و بالا بردن میزان یادگیری بکار می‌روند (تقیان، ۱۳۸۰، حسین‌یون، ۱۳۸۰، امیرتاش، ۱۳۸۲). در این تحقیق مقایسه نیم رخ روانی مردان جودوکار نخبه ایران در سه گروه سنی بزرگسالان، جوانان و نوجوانان انجام خواهد شد. از روی نیمرخ‌های شخصیتی یا روانی می‌توان به ورزشکارانی که در انتخاب دو یا سه رشته ورزشی مردد می‌مانند یا اینکه جایگاه مناسب آنها را مشخص کرد. ورزشکارانی که از نظر سطح مهارت در جایگاه‌های مختلف قرار می‌گیرند نیمرخ شخصیتی مختلف دارند (Cox, 1996 و Gill, 1986 و Could, 1981). در کل نیمرخ روانی ورزشکاران نخبه در کلاس جهانی می‌تواند به درستی از ورزشکاران که کمترین مقام را بدست آورده‌اند از هم متمایز و تفکیک شوند و از هم باز شناخته شوند (Adams, 1993 و Gordon, 1994 و Meyers, 1999). اطلاعات حاصل از تحقیق مورد استفاده مربیان ورزشکاران و قهرمان قرار می‌گیرد که از نقاط ضعف و قوت خود آگاهی پیدا کرده و الگویی برای مربیان، ورزشکاران و استعدادیابان باشد. کلیه آمادگی‌های روانی در جایگاه خود می‌تواند در استفاده بهینه از استعدادهای جسمی ورزشکاران موثر باشد.

روش شناسی تحقیق

روش تحقیق حاضر از نوع عملی - مقایسه‌ای است که در آن تغییرات مهارت‌های روانی انگیزش، تمرکز، اعتماد به نفس، کنترل حالات روانی، تصویر سازی ذهنی و هدف چینی در سطوح مختلف سنی قهرمانان نخبه جودو در سه مقطع سنی بزرگسالان، جوانان و نوجوانان مقایسه شده‌اند. به علاوه میزان مهارت‌ها نیز در گروه‌های مختلف سنی ارزیابی شده است.

آزمودنی‌ها

جامعه آماری این تحقیق را ۲۱۸ نفر جودوکار نخبه مرد در مقاطع سنی بزرگسال، جوان و نوجوان ایران تشکیل دادند. برای انتخاب نمونه، بصورت هدفدار از جودوکاران دارای عناوین قهرمانی کشور در سال‌های ۱۳۸۳ و ۱۳۸۴ برای اجرای این تحقیق دعوت شد. (جدول شماره ۱).

ابزار

برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه ارزیابی مهارت‌های روانی SASI که مخصوص ورزشکاران است استفاده شد. پرسشنامه توسط دو روان شناس استرالیایی به نام‌های گراهام وینتر و کتی مارتین که در انستیتوی ورزش استرالیایی جنوبی فعالیت می‌کنند طراحی گردیده است و دارای ۶۰ سؤال است که ۶ مهارت روانی شامل (انگیزش، تمرکز، اعتماد به نفس، تنظیم سطح انرژی روانی، تصویرسازی ذهنی و هدف چینی) را اندازه‌گیری می‌کند. اعتبار تاییدی و پایایی پرسشنامه توسط واعظ موسوی سال ۱۳۸۲ در ایران بدست آمده است. همه متغیرهای مربوط به مهارت روانی در پرسشنامه، بر اساس مقیاس ارزیابی پنج درجه‌ای لیکرت (خیلی زیاد، زیاد، متوسط، کم و خیلی کم) درجه بندی شدند و به هر گزینه به ترتیب از یک تا پنج نمره تعلق گرفت. گزینه اول (خیلی کم) نشانگر فقدان آن حالت از مهارت روانی بود. در گزینه‌های بعدی به ترتیب بر شدت وجود آن حالت افزوده می‌شد. هر مهارت دارای ۱۰ سؤال و حداکثر امتیاز در هر مهارت ۵۰ است. که تا امتیاز ۲۰ ضعیف، ۲۱ تا ۳۰ متوسط، ۳۱ تا ۴۰ خوب و ۴۱ تا ۵۰ عالی ارزیابی شده است.

روش جمع‌آوری داده‌ها

پس از هماهنگی با سازمان تیم‌های ملی جودو، به اردوهای مسابقات برون مرزی، پایگاه قهرمانی و مسابقات مختلف کشوری در رده‌های مختلف سنی مراجعه و به آزمودنی‌ها نحوه پرکردن اطلاعات آموزش داده شد و به آن‌ها اطمینان داده شد که از اطلاعات حاصل از پرسشنامه‌ها فقط در جهت تحقیقات علمی استفاده می‌شود. سپس جودوکاران نخبه واجد

وضعیت زیر مقیاس‌های مهارت روانی نیز به صورت توصیفی بررسی و از نمودار برای ترسیم نیمرخ و نورم مهارت روانی استفاده شد. لازم به ذکر است که تمام محاسبات آماری به وسیله نرم افزار رایانه ای SPSS 13.5 انجام شدند.

یافته‌ها

نتایج تجزیه و تحلیل آماری و هنجارهای مربوط به پرسشنامه مهارت‌های روانی (SASI) در سه گروه سنی از جودوکاران نخبه در جدول ۱ ارائه شده اند. جدول ۱، نتایج مربوط به توزیع فراوانی و سن جودوکاران نخبه تحت مطالعه را نشان می دهد.

جدول (۱) توزیع فراوانی جودوکاران نخبه تحت مطالعه

انحراف استاندارد (SD)	میانگین	درصد	فراوانی	گروه سنی
۴/۹	۲۵/۷	۳۱/۲	۶۸	بزرگسالان (۳۲-۲۲ سال)
۱/۴	۱۸/۹	۳۷/۶	۸۲	جوانان (۲۱-۱۷ سال)
۰/۷	۱۵/۷	۳۱/۲	۶۸	نوجوانان (۱۶-۱۲ سال)
-	-	۱۰۰/۰	۲۱۸	جمع

روانی تصویر سازی ذهنی و هدف چینی در جودوکاران نخبه تحت مطالعه را نشان می دهد.

شرایط داوطلب در شرایط یکسان به موارد خواسته شده در پرسشنامه پاسخ دادند.

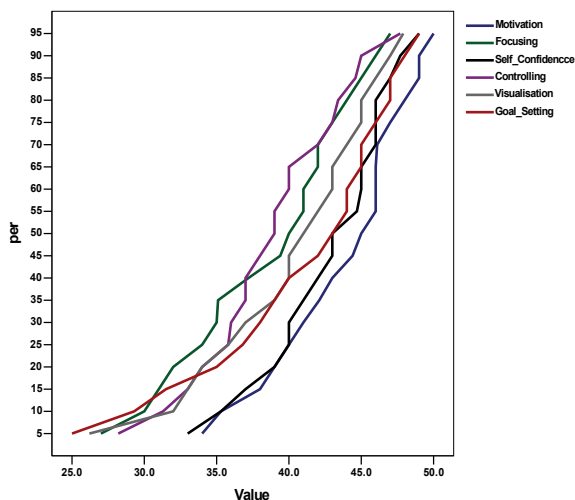
روش های آماری

در تحقیق حاضر، از شاخصه‌های آمار توصیفی برای طبقه‌بندی و تنظیم داده‌ها و از آمار استنباطی، برای تجزیه و تحلیل اطلاعات استفاده شد با توجه به اینکه داده‌های تحقیق از نوع پارامتریک بودند، برای مقایسه میانگین نمره‌های مهارت روانی آزمودنی‌ها در سطوح متفاوت سنی از آزمون تحلیل واریانس یکطرفه استفاده شد.

جدول ۲، نتایج حاصل از پرسشنامه SAS I را در شش مهارت روانی انگیزش، تمرکز، اعتماد به نفس، کنترل حالات

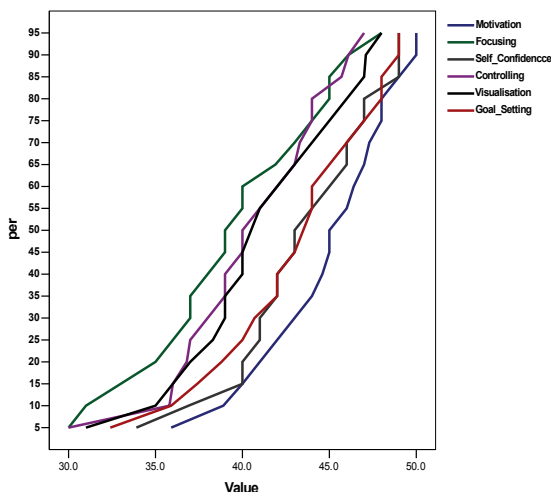
جدول (۲) توصیف شاخص‌های آماری مهارت‌های روانی جودوکاران نخبه تحت مطالعه ۱

شخص متغیر	گروه‌های سنی	میانگین	انحراف استاندارد	دامنه تغییر	تعداد
انگیزش	بزرگسالان	۴۳/۳	۵/۲	۲۵	۶۸
	جوانان	۴۳/۵	۵/۰	۲۱	۸۲
	نوجوانان	۴۴/۶	۴/۲	۱۷	۶۸
تمرکز	بزرگسالان	۳۹/۳	۵/۴۶	۲۹	۶۸
	جوانان	۳۸/۴	۶/۲۱	۲۶	۸۲
	نوجوانان	۳۹/۳	۵/۳۹	۲۳	۶۸
اعتماد به نفس	بزرگسالان	۴۳/۲	۴/۶۱	۲۵	۶۸
	جوانان	۴۲/۲	۴/۹۹	۲۵	۸۲
	نوجوانان	۴۳/۴	۴/۳۳	۱۸	۶۸
کنترل حالات روانی	بزرگسالان	۳۹/۸	۵/۳۲	۲۵	۶۸
	جوانان	۳۸/۵	۵/۳۴	۲۵	۸۲
	نوجوانان	۴۰/۳	۴/۶۵	۲۱	۶۸
تصویر سازی ذهنی	بزرگسالان	۴۰/۵	۶/۸۴	۳۴	۶۸
	جوانان	۳۹/۸	۶/۴۵	۳۲	۸۲
	نوجوانان	۴۰/۹	۵/۱۱	۲۷	۶۸
هدف چینی	بزرگسالان	۴۲/۲	۵/۶۶	۲۹	۶۸
	جوانان	۴۰/۵	۷/۰۹	۲۷	۸۲
	نوجوانان	۴۲/۷	۵/۰۷	۲۲	۶۸



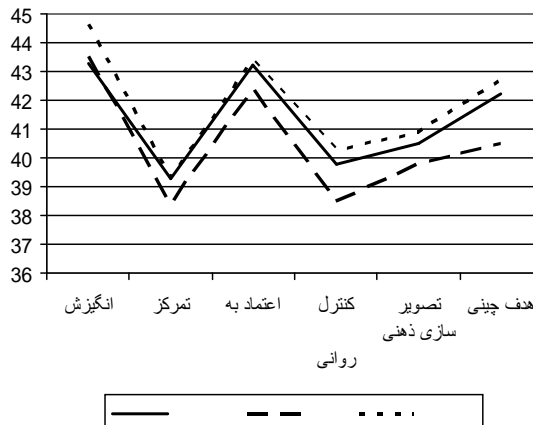
شکل (۳) نورم مهارت های روانی جودو کاران نخبه در رده سنی جوانان

شکل ۴، نورم های مربوط به شش مهارت روانی انگیزش، تمرکز، اعتماد بنفس، کنترل حالات روانی تصویر سازی ذهنی و هدف چینی در جودو کاران نخبه نوجوان را نشان می دهد



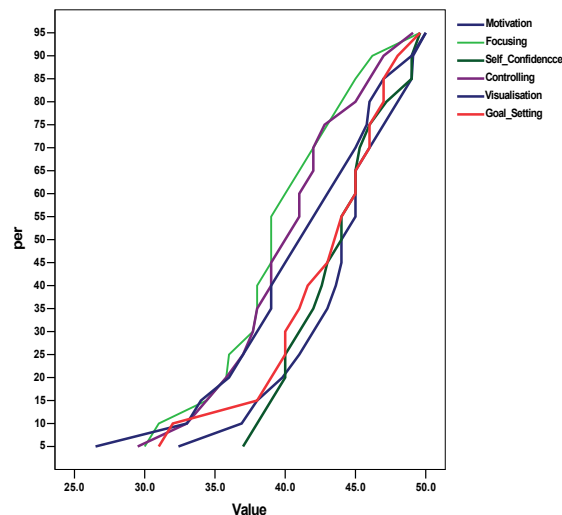
شکل (۴) نورم مهارت های روانی جودو کاران نخبه در رده سنی نوجوانان

شکل ۱، نتایج حاصل از پرسشنامه SASI را در شش مهارت روانی انگیزش، تمرکز، اعتماد بنفس، کنترل حالات روانی تصویرسازی ذهنی و هدف چینی به صورت مقایسه نیمرخ مهارت روانی در سه رده سنی بزرگسالان، جوانان و نوجوانان را نشان می دهد.



شکل ۹۱: نیمرخ مهارت های روانی جودوکاران نخبه در سه رده سنی ۱ (بزرگسالان ، جوانان و نوجوانان)

شکل ۲، نورم های مربوط به شش مهارت روانی انگیزش، تمرکز، اعتماد بنفس، کنترل حالات روانی تصویر سازی ذهنی و هدف چینی در جودو کاران نخبه بزرگسال را نشان می دهد



شکل ۹۲: نورم مهارت های روانی جودو کاران نخبه در رده سنی بزرگسال

شکل ۳، نورم های مربوط به شش مهارت روانی انگیزش، تمرکز، اعتماد بنفس، کنترل حالات روانی تصویر سازی ذهنی و هدف چینی در جودو کاران نخبه جوان را نشان می دهد.

جدول (۳) نتایج آزمون تحلیل واریانس یکطرفه (ANOVA) در شش مهارت روانی جودوکاران سه رده سنی (بزرگسالان، جوانان و نوجوانان)

مهارت‌های روانی	انگیزش	تمرکز	اعتماد بنفس	تنظیم سطح انرژی روانی	تصویر سازی ذهنی	هدف چینی
F	۱/۵۱	۰/۶۰	۰/۸۴	۲/۳۷	۰/۶۳	۲/۸۵
Sig	۰/۲۲	۰/۵۴	۰/۴۳	۰/۰۹	۰/۵۳	۰/۰۶

بحث و نتیجه‌گیری

روان‌شناسی ورزش، در دوهه اخیر رشد فراوانی داشته و بیش از هر زمان دیگر در عرصه ورزش جهان مطرح شده است، چنانکه در دانشگاه‌ها تدریس و موضوع تحقیقات فراوان قرار گرفته و از این راه با یافته‌های بسیاری درباره انسان و عملکرد ورزشی او، بر گنجینه دانش بشری افزوده است. همچنین بسیاری از قهرمانان و تیم‌های ورزشی، از این علم در راه رسیدن به آمادگی روانی بهره‌جسته‌اند نکته اساسی در استفاده از برنامه‌های روانشناسی ورزش، بکارگیری روش‌های آمادگی روانی به منظور بالا بردن عملکرد ورزشکاران و ایجاد انگیزش مثبت نسبت به رقابت و مسابقه است. هر چند محتوای برنامه‌های آمادگی روانی، در رشته‌های مختلف ورزش و بین روانشناسان ورزشی متفاوت است، ولی بر اساس اظهارات ویلی (۱۹۸۸)^۱ تمامی برنامه‌های آمادگی روانی دارای موضوعات مشترکی هستند که از آن جمله می‌توان به مهارت‌های کنترل توجه و تمرکز، کنترل انگیزش، توسعه اعتماد به نفس، تصویرسازی ذهنی، هدف چینی، خودآگاهی و عزت نفس اشاره نمود. هر یک از آن‌ها در رشته‌های مختلف ورزشی نقش بسزایی داشته و تا کنون تحقیقات فراوانی بصورت جداگانه در مورد هر یک انجام گرفته و تاثیر هر یک از آنها در افزایش عملکرد ورزشی ورزشکاران خصوصاً ورزشکارانی که در سطوح بالای قهرمانی فعال هستند آشکار گشته است و دستاوردهای آن نیز برای ورزشکاران و مربیان بصورت گسترده‌تری کاربرد داشته و بسیار مفید و سازنده است (Gill, 1986). اجرای پرسشنامه SASI در مطالعه حاضر نشان داد که میزان مهارت‌های روانی انگیزش، اعتماد به نفس و هدف چینی در سطح بالاتری از میزان مهارت‌های روانی تمرکز، کنترل حالات روانی و تصویرسازی ذهنی قرار دارد (جدول ۲) به طوری که در نمودار مربوط نیمرخ مهارت‌های روانی جودوکاران هر سه گروه سنی به همدیگر شباهت دارد (شکل ۱).

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد بین مهارت انگیزش قهرمانان نخبه جودو در سه رده سنی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد $F = (2, 215) = 1/516$, $P = 0/22 < 5\%$ همچنین نتایج شکل ۱ نشان می‌دهد که میزان مهارت انگیزش در هر سه گروه در سطح عالی قرار دارد. این بدین معنا است که مهارت روانی انگیزش دارای جایگاه بالایی در بین جودوکاران نخبه هر سه رده سنی دارد. این یافته با نتایج تحقیقات اسمیت و آدامز، لیند، اسمیت و دانیل^۲ (۱۹۹۳)، لوهرا^۳ (۱۹۹۴)، باو^۴ (۱۹۹۶)، مبنی بر بالا بودن میزان مهارت روانی انگیزش در ورزشکاران نخبه نسبت به بازیکنان غیر نخبه همخوانی دارد و با نتایج تحقیقات لیو و کوکس^۵ (۱۹۹۳) و میرز و بورگیوز^۶ (۱۹۹۸) همخوانی ندارد.

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد بین مهارت تمرکز قهرمانان نخبه جودو در سه رده سنی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد $F = (2, 215) = 0/60$, $P = 0/54 < 5\%$ همچنین نتایج شکل ۱ نشان می‌دهد که میزان مهارت تمرکز در هر سه گروه در سطح خوب قرار دارد. این بدین معنا است که مهارت روانی تمرکز دارای جایگاه پائین‌تری نسبت به انگیزش در بین جودوکاران نخبه هر سه رده سنی دارد. این یافته با نتایج گولا، ویس، وینبرگ^۷ (۱۹۸۱)، شارما، کن و پوچیرما^۸ (۱۹۸۶)، باو و هال^۹ (۱۹۹۲)، لیو و کوکس^{۱۰} (۱۹۹۳)، میرز و استرلینگ^{۱۱} (۱۹۹۴)، استرلینگ^{۱۲} (۱۹۹۴)، میرز و لئون^{۱۳} (۱۹۹۶)

2 - Adams, Lind. B. Smith, Daniel. E. (1993)

3 - Lohar (1994)

4 - Bowe, W. G. (1996)

5 - Cox, Richard. Liu, Zham (1996)

6 - Meyers, Micheel. Bourgeois, Anthony (1999)

7 - Could, d. Weinberg, r. Weis, M. (1981)

8 - Sharma, Khan & Putchirma (1986)

9 - Bowe & Hall (1992)

10 - Meyers, Michael. Sterling (1994)

11 - Meyers, Michael. Leunes (1996)

12 - Meyers, Michael. Leunes (1996)

13 - Meyers & Leion (1996)

1 - Vealey

شکل‌های ۲، ۳ و ۴ نورم مهارت‌های روانی بدست آمده جودوکاران نخبه را در سه رده سنی نشان می‌دهد. در تحقیق حاضر با توجه به اینکه نمره‌های خام^۱ در آزمون‌ها موقعیت آزمون‌شوندگان را به درستی معلوم نمی‌کند، نتایج آزمون مهارت‌های روانی به صورت رتبه‌درصدی (نرم درصدی) ارائه شده است. این امر به محققین و مربیان کمک می‌کند موقعیت ورزشکاران مورد مطالعه‌شان را به منظور آموزش و انتخاب به درستی معلوم کنند. برای مثال اگر بدانیم که نمره ۵۰ مهارت انگیزش در جودوکاران نخبه بزرگسال معادل رتبه درصدی ۹۵ است می‌توان قضاوت کرد که جودوکاری بانمره ۵۰ نسبت به هم‌ردیف‌های خود در مهارت روانی انگیزش عالی است. بنابراین در یک جمع بندی کلی می‌توان گفت، شناخت بهتری از مهارت‌های روانی ورزشکاران نخبه در سطوح نوجوانان، جوانان و بزرگسالان در این مطالعه بدست آمد و بخش زیادی از مطالعه‌های قبلی یافته‌های تحقیق مبنی بر بالا بودن میزان مهارت روانی بالاتر از حد متوسط و نبود اختلاف معنی دار بین مهارت‌های روانی قهرمانان نخبه جودو در سه رده سنی، را تأیید می‌کند. به نظر می‌رسد یافته‌های بدست آمده از این مطالعه نشان دهنده اهمیت شاخص استفاده از مهارت‌های روانی در آموزش و انتخاب جودوکاران باشد.

منابع

- ۱- اتکینسون، ل. ریتا، ریچارد، س. اتکینسون و ارنست. ر. هیلگارد (۱۳۷۱). زمینه روانشناسی - جلد دوم (ترجمه محمد تقی براهنی و گروه مترجمین). تهران: انتشارات رشد.
- ۲- آقا علی نژاد، حمید. (۱۳۷۶). ارزیابی و مقایسه مهارت‌های روانی بازیکنان هندبال شرکت کننده در مسابقات بین‌المللی دهه فجر ۱۳۷۴ کرمان. طرح پژوهشی چاپ نشده، کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران
- ۳- امیرتاش، علی محمد. (۱۳۸۲). وضعیت موجود و تدوین شاخص‌های استعدادیابی در رشته هندبال تیمی مردان. طرح پژوهشی چاپ نشده، پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم و تحقیقات و فناوری ۱
- ۴- جی، بول استفن. (۱۳۷۷). روان شناسی ورزش (ترجمه پرستو اصائلو و سوری لشگر). تهران: انتشارات دانشگاه الزهراء. ۱
- ۵- آهولا، اسود هتفیلد براو. (۱۳۷۲). روانشناسی ورزشی با رویکرد روانی - اجتماعی (ترجمه فلاحی و حاجیلو). تهران: انتشارات سازمان تربیت بدنی.
- ۶- تقیان، فرزانه. (۱۳۸۰). بررسی مهارت‌های روانی بین بازیکنان والیبال دختر نخبه و غیر نخبه. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.

همخوانی دارد و با نتایج تحقیقات راویو و نابل^۱ (۱۹۹۱)، اسمیت و آدامز (۱۹۹۳) همخوانی ندارد.

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد بین مهارت اعتماد به نفس قهرمانان نخبه جودو در سه رده سنی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد $F = (2,215) = 0/843$, $P = 0/43 < 5\%$ همچنین نتایج شکل ۱ نشان می‌دهد که میزان اعتماد به نفس در هر سه گروه در سطح عالی قرار دارد. این بدین معنا است که مهارت روانی اعتماد به نفس دارای جایگاه بالائی در بین جودوکاران نخبه هر سه رده سنی دارد. این یافته با نتایج تحقیقات لیو و کوکس (۱۹۹۳)، اسمیت و آدامز (۱۹۹۳)، میرز و استرلینگ (۱۹۹۴)، لوهر (۱۹۹۴)، جونز و هانتون و سوائن^۲ (۱۹۹۴)، میرز و لئون (۱۹۹۶)، باو (۱۹۹۶)، شفیع‌زاده (۱۳۷۹)، تقیان (۱۳۸۰)، نوایی نژاد (۱۳۷۹) همخوانی دارد.

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد بین مهارت تنظیم سطح انرژی روانی قهرمانان نخبه جودو در سه رده سنی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. همچنین نتایج شکل ۱ نشان می‌دهد که میزان تنظیم سطح انرژی روانی در هر سه گروه در سطح خوب قرار دارد. این بدین معنا است که مهارت روانی اعتماد به نفس دارای جایگاه پائین‌تری نسبت انگیزش و اعتماد به نفس در بین جودوکاران نخبه هر سه رده سنی دارد. این یافته با نتایج تحقیق میرز و استرلینگ^۳ (۱۹۹۴) همخوانی ندارد و با نتیجه تحقیق تقیان (۱۳۸۰) همخوانی دارد.

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد بین مهارت تصویرسازی ذهنی قهرمانان نخبه جودو در سه رده سنی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد $F = (2,215) = 2/371$, $P = 0/096 < 5\%$ همچنین نتایج شکل ۱ نشان می‌دهد که میزان تصویر سازی ذهنی در هر سه گروه در سطح خوب قرار دارد. این یافته با نتایج تحقیقات باو و هال^۴ (۱۹۹۲)، لوهر^۵ (۱۹۹۴)، وایت^۶ (۱۹۹۷) و فلتز و لندرز^۷ (۱۹۸۳) همخوانی دارد.

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد بین مهارت هدف چینی قهرمانان نخبه جودو در سه رده سنی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد $F = (2,215) = 0/631$, $P = 0/53 < 5\%$ همچنین نتایج شکل ۱ نشان می‌دهد که مهارت هدف چینی در هر سه گروه در سطح عالی قرار دارد. این یافته با نتایج تحقیقات تقیان (۱۳۸۰) و اصلانخانی (۱۳۷۵) همخوانی دارد و با نتایج تحقیق دباغ (۱۳۷۹) همخوانی ندارد.

- 1 - Raviva & Nobel(1991)
- 2- Jones , Humton & Swain (1994)
- 3 - Meyers , Michel&Sterling (1994)
- 4 - Bowe &Hall (1992)
- 5 - Loher (1994)
- 6 - White (1997)
- 7 - Fletz , D.Landers,D.M(1983)

۲۱۱۱- وینتر، گراهام، مارتین، کنی. (۱۳۷۴). راهنمای علمی روانشناسی ورزش (ترجمه محمد کاظم واعظ موسوی). تهران: انتشارات کمیته ملی المپیک.

22- Bowe, W.G. (1996). A Comparison of six personality factors between professional, college and high school basketball players. *Microfilm publication, Inst for sport and human performance*.

23- Feltz, D.L. & Landers, D.M. (1983). The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta analysis. *Journal of Sport psychology*. 5

24- Gill, Daniel. Clilton, Robert. T. (1994). Gender differences in self-confidence on a Remine - Typed task. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 19:150-162.

25- Gould, D. Weinberg, R. (۱۹۹۶). Foundation of Sport and Exercise Psychology, chapter ۱۷.

26- Hughes, sum. (1990). Implementing psychological skills training in high school athletics. *Journal of Sport Behavior*. 13:210

27- Meyers, Michel. C. Sterling, James. C. (1994). Mood & psychological skills of world-ranked female tennis players. *Journal of Sport Behavior*. 17:156

28- Meyers, Michel. Levnes, Arnold. (1996). Psychological skills assessment and athletic performance in collegiate rode athletes. *Journal of Sport Behavior*. 19:132

29- Privette, G. (۱۹۸۳). Peak experiences, Peak performance, and flow: A Comparative analysis of positive human experience. *Journal of Personality and Social Psychology*. ۴۵: ۱۳۶۱-۱۳۶۸

30- Raviv, S. nabel, N. (1991). Field dependence, independence and concentration as psychological characteristics of elite basket ball players *Netavga. Israel*. 1: 205-210

31- Sally, A. White. (1996). psychological skills: difference between volley ball players on the youth national team and those involved the high performance camp.

32- Swain, A. Jones, G. (۱۹۹۶). Effects of Goal-setting Intervention on Selected basketball skills. *Research Quarterly For Exercise and Sport*. 77: ۵۱-۶۳

33- Thres, Kaia. E. Hudlestone, Sharon. (1999). The use of psychological skills by female collegiate swimmers. *Journal of Sport Behavior*. 22:602.

34- Tomic, D. (1981). *sportska -prakska*. 3:13-16

35- Vealey, R.S. (1988). Future direction in psychological skills training. *The Sport Psychologist*. 4:318-338.

36- Williams, J. m. (۱۹۸۶). Applied sport psychology: Personal Growth to peak Performance. *Pale Alto CA; Mayfield*.

۷- حسینیون، طناز. (۱۳۸۰). توصیف آمادگیهای روانی ورزشکاران منتخب بانوان رشته‌های قایقرانی، بسکتبال، شمشیربازی، تیراندازی، والیبال، دومیدانی و تنیس خاکی. پایان نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز.

8- Could, D. Weinberg, R. Weis, M. (۱۹۸۱). Psychological characteristics of successful and non-success full Big ten wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, ۳, ۶۴-۸۱.

9- Gill, Diane. L. (1986). Psychological dynamics of sport champing il: *Human Kinetics publications*

10- Cox, Richard. H. Liu, Zhan. Qiu. (۱۹۹۶). Psychological skills of elite Chinas athletes. *Journal of Sport Psychology*, ۲۷, ۱۲۳- ۱۳۲.

11- Adams, Lind. B. Smith, Daniel. E. (۱۹۹۳). A Comparative analysis of Cognitive difference among female elite and no elite high school physical Education class non athletes, *Montreal, Canada*.

12- Gordon, Sandy. Weinberg, Robert. (۱۹۹۴). Effect of Internal and External Imagery on cricket performance. *Journal of sport behavior*. ۱۷: ۶۰.

13- Meyers, Michael. C. Bourgeois, Anthony. E. (۱۹۹۹). Mood and psychological skills of elite and sub-elite equestrian athletes. *Journal of Sport Behavior*. ۲: ۳۹۹.

۱۳۱۱- اصلانخانی، محمد علی و شهیدی، شهریار. (۱۳۷۸). تحقیق و بررسی و مقایسه منتخبی از ویژگی های روان شناختی دانشجویان دختر و پسر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاههای زیر پوشش وزارت فرهنگ و آموزش عالی مستقر در تهران. تهران: مجله حرکت، ۸۰، (۳)، ص: ۱۰۵.

۱۵۱۱- دباغ طریقه‌بھی، مریم. (۱۳۷۹). توصیف قابلیت های جسمانی و مهارت های روانی نوجوانان بسکتبالیست پسر استان تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده. مرکز آموزش تربیت بدنی

۱۶۱۱- شفیعی زاده، محسن. (۱۳۷۹). مقایسه اعتماد بنفس ورزش در بین ورزشکاران رشته های مشت زنی، کشتی، وزنه برداری و همبستگی آن با نخبه گی و مسابقه قهرمانی. پایان نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده. دانشگاه تربیت معلم تهران

۱۷۱۱- مارتنز، راینر. (۱۳۷۳). روان شناسی ورزش: راهنمای مربیان (ترجمه محمود خبیری). عضو هیئت علمی دانشکده تربیت بدنی، انتشارات موسسه فرهنگی امید.

۱۸۱۱- موریس، تونی، بال، استفان. ج. (۱۳۷۳). مروری بر آموزش ذهنی در ورزش (ترجمه شکوه نوابی نژاد). تهران: انتشارات کمیته ملی المپیک.

۱۹۱۱- نوابی نژاد، شکوه. (۱۳۷۳). بررسی ویژگی های روانی ورزشکاران شرکت کننده در مسابقات قهرمانی کشور. طرح پژوهشی چاپ نشده. دفتر تحقیقات و آموزش سازمان تربیت بدنی

۲۰۱۱- واعظ موسوی، سید محمد کاظم. (۱۳۷۹). تعیین اعتبار و پایایی پرسشنامه آمادگی روانی طرح پژوهشی چاپ نشده، پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم و تحقیقات

و فناوری