



پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد: فیروز خسروجردی، ۱۳۹۷

مقایسه مهارت‌های ذهنی والیبالیست‌های آموزشگاه‌های سبزوار، براساس سطح مهارت و ادراک از موفقیت.

کسب موفقیت و پیروزی در اکثر رشته‌های ورزشیاز جمله والیبال به عوامل چندی از قبیل آمادگی جسمانی، تکنیک، تاکتیک و آمادگی ذهنی وابسته است. هدف از پژوهش حاضر مقایسه مهارت‌های ذهنی (پایه، روان-تنی و شناختی) والیبالیست‌های مبتدی و ماهر (از نظر مربیان) و والیبالیست‌های موفق و کمتر موفق (از نظر ورزشکاران) و نیز بررسی ارتباط بین مهارت‌های ذهنی پایه، روان-تنی و شناختی با ادراک از موفقیت والیبالیست‌های آموزشگاه‌های سبزوار بود. روش پژوهش حاضر توصیفی و از نوع علی مقایسه‌ای و نیز همبستگی بود که در آن مهارت‌های ذهنی ورزشکاران بر اساس سطح مهارت و ادراک آن‌ها از موفقیت مورد مقایسه قرار گرفت. جامعه آماری شامل کلیه پسران والیبالیست آموزشگاه‌های شهرستان سبزوار با دامنه سنی 12-18 سال بود که نمونه آماری شامل 100 نفر از این دانش‌آموزان داوطلب بود. پرسشنامه‌های مهارت‌های ذهنی اوتاوا 3 و ادراک از موفقیت رابرتز و ترشر (1998) در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفت. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها در بخش توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد و برای بخش استنباطی از تحلیل واریانس چند متغیره و ضریب همبستگی پیرسون با نرم افزار SPSS، در سطح $p < 0.05$ استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد بین مهارت‌های ذهنی پایه، روان‌تنی و شناختی والیبالیست‌های مبتدی و ماهر، موفق و کمتر موفق تفاوت معنی‌دار آماری به نفع والیبالیست‌های ماهر و موفق وجود دارد. همچنین بین مهارت‌های ذهنی پایه و شناختی والیبالیست‌ها با ادراک از موفقیت آنان ارتباط معنی‌دار وجود دارد ($p < 0.05$). اما بین مهارت‌های روان‌تنی با ادراک از موفقیت والیبالیست‌های آموزشگاه‌های سبزوار ارتباط معنی‌دار وجود ندارد ($p > 0.05$). یافته‌های حاکی از برتری معنی‌دار مهارت‌های ذهنی پایه، روان‌تنی و شناختی والیبالیست‌های ماهر و موفق نسبت به والیبالیست‌های مبتدی و کمتر موفق بود. همچنین با توجه به ارتباط معنی‌دار بین مهارت‌های ذهنی با ادراک از موفقیت ورزشکاران، می‌توان این برتری را یکی از عوامل اصلی عملکرد بهینه والیبالیست‌های ماهر و موفق نسبت به والیبالیست‌های مبتدی و کمتر موفق دانست. بر این اساس به مربیان پیشنهاد می‌شود با شناسایی مهارت‌های ذهنی دخیل در عملکرد بهینه والیبالیست‌های ماهر و موفق به طراحی تمرینات ذهنی برای افراد مبتدی و کمتر موفق بپردازند.

کلیدواژه‌ها: مهارت‌های ذهنی پایه، روان‌تنی، شناختی، ادراک از موفقیت

شماره‌ی پایان‌نامه: ۱۲۷۲۱۴۱۸۹۵۲۰۰۱

تاریخ دفاع: ۱۳۹۷/۱۱/۱۱

رشته‌ی تحصیلی: تربیت بدنی و علوم ورزشی



دانشکده: علوم انسانی
استاد راهنما: دکتر رسول زیدآبادی
استاد مشاور: دکتر لاله همبوشی

M.A. Thesis:

comparing the mental skills of volleyball players in sabzevar schools based on the skill level and perception of success.

Gaining success and success in most sports, including volleyball, depends on a number of factors such as physical fitness, technique, tactics, and mental fitness. The purpose of this study was to compare the mental skills (basic, psychological and cognitive) of beginner and skilled volleyball players (in terms of coaches) and successful and less successful volleyball players (in terms of athletes), and also the relationship between basic mental skills, psychosocial And cognition with the perception of the success of volleyball players in Sabzevar schools. The method of this study was descriptive and of causal comparison and correlation in which mental skills of athletes based on their skill level and their perceptions of success were compared. The statistical population consisted of all volleyball boys of Sabzevar schools with a range of age from 12 to 18 years old. A sample of 100 students was volunteers. The Ottawa 3 Skills Skills Questionnaire and the Perception of Roberts & Thrasher (1998) success stories were used in this research. To analyze the data in the descriptive section, the mean and standard deviation were used and for the inferential part, multivariate analysis of variance and Pearson correlation coefficient were used with SPSS software at the level of $p < 0.05$. The results of the study showed that there is a significant statistical difference between the skilled and successful volleyball players between basic, psychological and cognitive skills of beginner and skilled, successful and less successful volleyball players. There is also a significant relationship between the basic and cognitive skills of volleyball players with their perception of their success ($p < 0.05$). But there is no significant relationship between psychosocial skills and perception of the success of volleyball players in Sabzevar schools ($p > 0.05$). Findings indicated a significant superiority of the basic, psychoanalytic and cognitive skills of skilled and successful volleyball players towards beginner and less successful volleyball players. Considering the significant relationship between mental skills and perceived success of athletes, this superiority can be considered as one of the main factors in the efficient performance of skilled and successful volleyball players in relation to beginner and less successful volleyball players. Accordingly, it is suggested to educators to identify mental skills involved in the optimal performance of skilled volleyball players and succeed in designing mental exercises for beginners and less successful