

ساخت و استانداردسازی مقیاس چندبعدی مهارت‌های ذهنی ورزشکاران

مجری: حمید یعقوبی

عضو هیئت علمی دانشگاه شاهد-۱۳۹۳

چکیده

موفقیت در ورزش بدون در نظر گرفتن ابعادی که می‌تواند بر آن تاثیر گذار باشد امکان پذیر نیست. به همین دلیل روانشناسان ورزشی در سال‌های گذشته عواملی غیر از وضعیت‌های جسمانی را در موفقیت بررسی کرده‌اند که از جمله می‌توان به مهارت‌ها و تکنیک‌های روان‌شناختی که ورزشکاران استفاده می‌کنند اشاره کرد. همچنین از آنجایی که برای سنجش این مهارت و تکنیک‌ها در ایران ابزاری برای سنجش آنها وجود نداشت هدف مطالعه حاضر ساخت و اعتبار یابی مقیاسی برای سنجش مهارت‌های ذهنی ورزشکاران بود. برای مرحله ساخت مقیاس از بین دانشجویان دانشگاه علوم و فنون مازندران تعداد ۱۲۱ نفر به صورت تصادفی در دسترس انتخاب شدند. جامعه آماری مرحله اعتباریابی این مطالعه را دانشجویان ورزشکار شرکت کننده در دوازدهمین المپیاد ورزشی تشکیل می‌داد که از بین آنان تعداد ۶۰۷ نفر به همان روش انتخاب شدند. برای سنجش مهارت‌ها و تکنیک‌های ورزشکاران با توجه پیشینه پژوهشی، نظریه ویلی (۲۰۰۷) مد نظر قرار گرفت که در آن به تکنیک‌ها (خودگویی، تصویر سازی، هدف چینی و آرام سازی) و مهارت‌ها (اعتماد به نفس، سبک هویت، توانمندی‌های میان فردی، مدیریت انرژی، مرافده یا ارتباط، اعتماد تیمی، انسجام، رهبری، تمرکز، تفکر مولد، انگیزش پیشرفت و خودآگاهی) پرداخته است. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی همسو با نظریه ویلی نشان داد که ساختار عاملی بدست آمده تایید می‌شود. علاوه بر این شاخص‌های اعتبار یابی (همسانی درونی، واریانس تبیین شده، و ...) نیز در حد مناسب بود که با توجه به این نکته می‌توان نتیجه گرفت که ابزار موجود دارای روایی و اعتبار لازم جهت سنجش مهارت‌های چند بعدی ورزشکاران است.

کلیدواژه‌ها: مهارت ذهنی؛ تکنیک‌های روان‌شناختی؛ تمرین ذهنی؛ اعتباریابی