

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.