اثر بخشی تصویر سازی ذهنی جنبشی بر اعتماد به نفس ورزشی در ورزشکاران

The effect of mental kinestick imagery on athletic confidence

پریسا پورمرادکهن
کارشناس ارشد رفتار حرکتی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی
دکترفرزانه حاتمی
استادیار دانشگاه تربیت‌دبیر شهیدرجایی، گروه رفتار حرکتی
معصومه بقاییان
مدرس دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی
محسن امیری (نویسندهٔ مسئول)
دانشجوی دکتری روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر تصویرسازی ذهنی جنبشی بر اعتماد به نفس ورزشی انجام شد. این پژوهش از نوع مطالعات نیمه تجربی بود و جامعهٔ آن شامل تمامی افرادی بود که به صورت آماتور در رشتهٔ بسکتبال فعالیت می‌کردند. روش نمونه‌گیری این پژوهش از نوع نمونه‌گیری در دسترس بود، بدین منظور ۳۰ نفر از دانشجویان رشته تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه به صورت داوطلبانه در این تحقیق شرکت کرده و بر اساس پرسشنامهٔ تصویرسازی تجدیدنظر شده هال و مارتین(۱۹۹۷)، به روش جور کردن نمرات، در دو گروه ۱۵ نفرهٔ تصویرسازی جنبشی

Parisa Pourmoradkohan
M.Sc. of Motor Behavior, Shahid Rajaee Teacher Training University

Dr Farzane Hatami
Associate Professor of Shahid Rajaee Teacher Training University, Department of Motor Behavior

Masoume Baghaiyan
Associate Professor of Shahid Rajaee Teacher Training University, Department of Motor Behavior

Mohsen Amiri *
Ph.D student in Psychology, Dept. of psychology, faculty of social sciences, Raz University, Kermanshah, I.R.
Mohsen.amiri1985@yahoo.com

Abstract

The present study aimed at investigating the effect of mental kinestick imagery on athletic confidence. The population of this quasi-experimental study comprised the whole amateur basketball players. Available sampling was used as the instrument, such that 30 physical education students from Islamic Azad University of Kermanshah volunteered to participate in this study. They were classified into two groups of kinestick imagery and control, using matching scores method in Revised Hall and Martin's (1997) questionnaire. Further, Willie and

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.14.3]

و کنترل قرار گرفتند. به منظور سنجش اعتماد به نفس ورزشی شرکت کنندگان در پیش آزمون و پس آزمون از مقیاس اعتماد به نفس ورزشی ویلی و نایت(۲۰۰۲) استفاده شد. گروه آزمایشی در مرحله اکتساب ٦ جلسه تمرین کردند و در هر جلسه به ۳۰ تمرین تصویرسازی جنبشی و سی شوت سه‌گام بسکتبال پرداختند و این در حالی بود که گروه کنترل در هر جلسه فقط به تمرین سی شوت سه‌گام بسکتبال پرداختند. نتایج نشان داد که با کنترل نمره پیش آزمون، بین نمرات پس آزمون اعتماد به نفس ورزشی دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنادار وجود داشت. یافته‌های این پژوهش موید تاثیر تصویرسازی ذهنی جنبشی بر بهبود اعتماد به نفس ورزشی در ورزشکاران است.

کلید واژه: تصویر سازی جنبشی، اعتماد به نفس ورزشی، شوت سه گام بسکتبال

Knight's (2002) scale of athletic confidence was used to measure participants' athletic confidence in pre- and post-test. The experimental group did six sessions of thirty-minute kinestick imagery exercise and pay lay-up shot, while the control group only pay lay-up shot. With controlling the pre-test scores, The results indicated a statistically significant difference between the two groups in post test of athletic confidence scores. The implication of this study is the impact that mental mental kinestick imagery has on improving athletic confidence in athletes.

Keywords: mental kinestick imagery, athletic confidence, lay-up shot

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.14.3]

مقدمه

بسیاری از روان‌شناسان ورزشی معتقدند که مربیان و ورزشکاران در سال‌های اخیر به این نتیجه رسیده‌اند که به منظور دستیابی به اهدافشان، به مهارت‌های روانی، بیش از مهارت‌های جسمانی نیاز دارند(حاتمی و همکاران،۱۳۸۲) و از جمله مهارت‌های روانی که با عملکرد ورزشی ورزشکاران در ارتباط است، می‌توان به اعتماد به نفس اشاره کرد؛ اعتماد به نفس در ورزش، اعتماد به نفس ورزشی نامیده می‌شود که به عنوان باور یا درجه اطمینان فرد در مورد توانایی‌های خود جهت کسب موفقیت در ورزش تعریف شده است(ویلی، آرمسترانگ، کامر، گرینلیف[1]، ۱۹۹۸). شاید بتوان گفت اعتماد به نفس ورزشی مهمترین عامل تاثیر گذار بر عملکرد ورزشی است (دولت آبادی، بهرام، فرخی ۱۳۸٦)، در این راستا ویلی و همکاران(۱۹۹۸) نشان دادند که در ورزشکاران زن و مرد، سطح بالای اعتماد به نفس با منبع آمادگی بدنی/روانی ارتباط

[1] - Vealey, Armstrong, Comar, Greenleaf

دارد، پس واضح است که شکست‌ها و ناکامی‌های مکرر درمسابقات ورزشی احساس عزت نفس افراد را مورد هدف قرار داده و باعث ناکارآمدی آنها می‌گردد. سهرابی، فولادیان، عطارزاده، حسینی(۱۳۸٦)، در تحقیقی که بر روی عملکرد قهرمانان شمشیر بازی و کاراته انجام دادند به این نتیجه دست یافتند که چون در ورزش قهرمانی ورزشکاران از آمادگی بدنی و مهارتی یکسان برخوردارند لذا آنچه می‌تواند باعث برتری یک ورزشکار نسبت به ورزشکار دیگر گردد استفاده بهینه هر ورزشکار از تمرکز، اعتماد به نفس و بطور کلی مهارت‌های ذهنی است، به همین خاطر تاثیر راهبردها و مداخله‌های روانشناختی مانند تصویرسازی ذهنی از جمله مسایلی هست که توسط روانشناسان ورزشی مورد بررسی قرارگرفته است و تصویرسازی ذهنی به عنوان ابزاری مهم درروانشناسی ورزشی مدت‌های مدیدی کاربردهای بالینی متعددی در جهت بهبود عملکرد ورزشکاران در موقعیتهای ورزشی داشته است(مورگان[1]،۲۰۰۰

دانشمندان علم روان شناسی در دهه‌های اخیر تعاریف مختلفی از تصویرسازی ذهنی ارائه داده‌اند که از جمله می‌توان به تصویرسازی ذهنی به عنوان استفاده از حواس به منظور بازآفرینی یا به وجود آوردن یک تجربه در ذهن اشاره کرد(ویلی و گرینلف[2]،۲۰۰۱). به عبارت‌دیگر، فرد در غیاب محرک خارجی می‌تواند تصویری از آن را در ذهن خود ایجاد کند. این تصویر می‌تواند به کمک یک یا تمامی حواس و براساس اطلاعات ذخیره شده در خزانهٔ حسی، حافظهٔ کاری یا حافظهٔ بلندمدت ایجاد شود(مورفی و جودی[3]، ۱۹۹۲).

لندرز[4] بر این باور است که تصویرسازی، عمدتا یک تجربهٔ بینایی است(مارلتز،۱۹۹۲). با این‌حال، اندرسون[5](۱۹۸۲)، خاطر نشان می‌کند که ممکن است حواس دیگری نیز درگیر شوند. به زعم سوین[6](۱۹۷٦)، تصویرسازی می تواند شامل هر نوع حواسی از قبیل بینایی، شنیداری، لامسه، بویایی و جنبشی باشد.

ماهیت تکلیف بر استفاده از وجوه حسی مختلف تأثیر می‌گذارد. به نظر می‌رسد که هرکدام از وجوه حسی تصویرسازی می‌توانند برای رشتهٔ ورزشی خاصی مناسب باشند؛ به عنوان مثال، در شوت سه‌گام بسکتبال، هریک از جنبه‌های تصویرسازی به وسیلهٔ یکی از وجوه حسی تسهیل

3-Morgan
2- Vealey & Greenleaf
3- Murphy S M, Jowdy
4- Landers
5- Anderson
6- Suinn

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.14.3]

می‌شود(اسمیت و هولمز،۲۰۰٤)؛ مثلا توجه به وضعیت قرارگیری آرنج و بازو به وجه جنبشی مربوط می‌باشد.

گروه هدف در این پژوهش افراد ورزشکار بسکتبالیست بودند، و شوت سه گام بسکتبال یکی از مهمترین مهارت‌های این ورزش است. در این مهارت، قسمت آرنج و بازو کاملا درگیر می شوند و به همین خاطر در این پژوهش از بین انواع وجوه حسی تصویرسازی ذهنی، به تصویرسازی ذهنی جنبشی پرداخته شده است.

تصویرسازی جنبشی، توانایی تصویرسازی احساس حرکت بدن و سایر حواس بدنی می‌باشد(آبما، فراه، لی، ریلی[1] ،۲۰۰۲). در رابطه با تصویرسازی جنبشی نظریهٔ روانی ـ عصبی ـ عضلانی معتقد است که طی تجسم حرکت، الگوهای مؤثر عصبی ـ عضلانی همانند اجرای واقعی آن حرکت ایجاد می‌شود؛ با این تفاوت که دامنهٔ آن کمتر و در حداقل می‌باشد. براساس این نظریه، بعد درونی از بعد بیرونی که وجه جنبشی تصویرسازی را فعال می‌کند، مؤثرتر است (حسنی،۱۳۸٦). استفاده از تصویرسازی جنبشی به افراد کمک می‌کند تا زمان بیشتری را فکر کنند و همچنین آنها را قادر می سازد تا به برنامه ریزی برای مسابقات بپردازند و تمرکز بیشتری هم در مرحله آماده سازی و و هم در مرحله رقابت برای افراد فراهم می کند. همچنین می‌توان گفت تصویرسازی جنبشی تابعی از شناخت است و اثرات شناختی تصویرسازی باعث افزایش اعتماد به نفس ورزشی می شود(کالو و واترز[2]، ۲۰۰٤).

در این راستا پژوهش‌ها نشان داده است که تصویرسازی، عملکرد ورزشکاران را در ورزش هایی مانند بسکتبال، گلف، تنیس، والیبال، فوتبال، شنا و ژیمناستیک بهبود می‌بخشد(ویلی و گرینلف[3]،۲۰۰۱). در تحقیقی که توسط کالو و واترز(۲۰۰٤) در رابطه با تاثیر تصویرسازی جنبشی بر اعتماد به نفس سوارکاران انجام شد، نتایج نشان داد که تصویرسازی جنبشی بر اعتماد به نفس ورزشکاران تاثیر گذاشته است. در نهایت به با توجه به اهمیت تصویرسازی در بهبود عملکرد و همچنین بهبود اعتماد به نفس ورزشی و نیز با توجه به این که در ایران پژوهش‌ها بیشتر بر یکی از وجوه حسی تصویرسازی یعنی وجه بینایی متمرکز شده‌اند، در این پژوهش بر آن شدیم تا تاثیر وجه جنبشی تصویرسازی ذهنی را بر اعتماد به نفس ورزشی ورزشکاران بسنجیم.

---

[1]-Abma, Fry, Li, Relyea
[2]- Callow &Waters
[3]- Vealey & Greenleaf

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.14.3]

روش

این پژوهش به لحاظ هدف، کاربردی بوده و از نظر ماهیت و روش اجرا، نیمه‌تجربی می‌باشد. به‌لحاظ شیوهٔ جمع‌آوری اطلاعات نیز در زمرهٔ مطالعات میدانی قرار دارد و طرح پژوهش مورداستفاده در آن، پیش‌آزمون ـ پس‌آزمون با گروه کنترل است.

روش انجام کار به این صورت بود که ابتدا به ٦٥ نفر از افرادی که در حال گذراندن واحد بسکتبال ۲ بودند، پرسشنامه توانایی تصویرسازی حرکتی تجدید نظرشده هال و مارتین(۱۹۹۷)، داده شد. سپس از میان آنها ۳۰ نفر از افرادی که نمره بالاتری در این پرسشنامه کسب کرده بودند انتخاب شدند و به روش جور کردن نمرات به دو گروه تجربی و کنترل تقسیم شدند. در این روش افرادی که نمرات مشابه ای دارند هر یک به یکی از دو گروه آزمایش و کنترل گماشته می‌شوند تا دو گروه از لحاظ این متغیر همتا شوند. قبل از شروع آزمایش از اعضای هر دو گروه آزمایش و کنترل خواسته شد تا مقیاس اعتماد به نفس ورزشی ویلی و نایت[1](۲۰۰۲)، را به عنوان پیش آزمون تکمیل نمایند.

در اولین مرحله از اجرای پژوهش، آموزش اولیه درمورد نحوهٔ اجرای صحیح مهارت شوت سه‌گام بسکتبال به شرکت‌کنندگان ارائه شد و سپس، فیلم مهارت شوت سه‌گام اجراشده توسط الگوی ماهر برای شرکت‌کنندگان نمایش داده شد. پس از آموزش مهارت، درمورد اجرای آزمون شوت سه‌گام و تصویرسازی به گروه‌ها، به طور جداگانه توضیحاتی ارائه گردید.

مرحلهٔ اکتساب شامل شش جلسه تمرین بود و شرکت‌کنندگان گروه تجربی در هر جلسه، ۳۰ کوشش تصویرسازی و ۳۰ شوت سه‌گام بسکتبال را انجام دادند و زمان تصویرسازی برای هر کوشش(مشابه با زمان اجرای شوت سه‌گام) توسط پژوهشگر کنترل گردید(زمان تصویرسازی و اجرای شوت سه‌گام معادل۱۰ ثانیه در نظر گرفته شده بود). گروه کنترل نیز مهارت شوت سه‌گام را مشابه گروه آزمایش و البته بدون تصویرسازی انجام داد. شایان‌ذکر است که طرح پژوهش به مدت یک ماه و در سه مرحلهٔ: پیش‌آزمون، جلسات تمرینی و پس آزمون انجام شد. لازم به ذکر است که دستورالعمل تصویرسازی جنبشی که شامل مواردی مانند تصور هوای سالن ورزشی، تصور وزن و میزان زبری توپ، تصور میزان فشاری که هنگام دریبل‌زدن به توپ وارد می‌شود و نیز تصور وضعیت عضلات در هنگام تصویر سازی شوت سه‌گام بسکتبال و زاویهٔ

[1]- Vealey, & Kinght

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.14.3]

بازو و آرنج بود، بر اساس مفاهیم مربوط به تصویرسازی جنبشی ساخته شده و روایی صوری آن توسط چند تن از اساتید این حوزه تایید گشت. بر اساس این دستورالعمل از آزمودنی‌های گروه آزمایش خواسته شد تا علاوه بر تمرینات تصویر سازی، به صورت عملی تمرین ۳۰ شوت سه‌گام بسکتبال را انجام دهند.گروه کنترل در هر جلسه تنها ۳۰ تمرین شوت سه‌گام بسکتبال را بدون تمرینات تصویرسازی انجام دادند و پس از پایان جلسهٔ ششم از تمامی شرکت‌کنندگان پس آزمون که شامل پاسخ مجدد به مقیاس اعتماد به نفس ورزشی بود، گرفته شد و نمرات آن‌ها برای تجزیه‌وتحلیل بعدی ثبت گردید.

ابزارها

پرسش‌نامهٔ تجدیدنظرشدهٔ تصویرسازی حرکتی هال و مارتین(۱۹۹۷): از این پرسش‌نامه به‌منظور سنجش توانایی تصویرسازی استفاده می‌شود. این پرسش‌نامه شامل هشت سؤال بوده که دربرگیرندهٔ دو خرده‌مقیاس جنبشی و بینایی می‌باشد و برای هر خرده‌مقیاس، چهار سؤال در نظر گرفته شده است. ضریب آلفای کرونباخ برای تعیین ثبات درونی سؤال‌های پرسش‌نامهٔ تجدیدنظرشده معادل ۰/۷۳۷ بوده و درحد قابل‌قبولی است. همچنین، ثبات درونی خرده‌مقیاس حرکتی معادل ۰/۷۲۹ و خرده‌مقیاس بینایی معادل ۰/۷٤٥ است. پایایی کل پرسش‌نامه نیز برابر با ۰/۷۷۵، خرده‌مقیاس حرکتی معادل ۰/۸۱ و خرده‌مقیاس بینایی معادل ۰/۷٤ می‌باشد(سهرابی، ۱۳۸۸).

مقیاس اعتماد به نفس ورزشی. پرسشنامه اعتماد به نفس ورزشی متشکل از ١٤ سؤال و سه خرده مقیاس اعتماد به نفس مهارت های بدنی و تمرینی(۵ سوال)، اعتماد به نفس کارایی شناختی (۵ سوال) و اعتماد به نفس بازگشت پذیری(٤ وسال) بود که ارزیابی سؤالات آن براساس مقیاس ۷ گزینه‌ای لیکرت انجام می‌پذیرد. عبدالعلی زاده(۱۳۸۹)، روایی محتوای این پرسشنامه را قابل قبول و عبدالعلی زاده و خودستان(۱۳۸۹)، پایایی آن را به ترتیب ۰/۹۱ و ۰/۸۹گزارش کرده‌اند.

نتایج

به‌منظور توصیف آماری داده‌های پژوهش، شاخص‌های مرکزی و پراکندگی محاسبه گشتند. همچنین، برای اطمینان از توزیع طبیعی داده‌ها از آزمون شاپیرو ـ ویلک استفاده شد و برای آزمون همگنی واریانس‌ها، آزمون لوین به‌کار رفت. در نهایت برای تحلیل داده‌ها از تحلیل

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.14.3]

کواریانس یک راهه استفاده شد. قابل‌ذکر است که کلیهٔ محاسبات آماری با استفاده از نرم افزار اس. پی. اس. اس[1] ۲۱ و در سطح آلفای ۰/۰۵ انجام شد.

توصیف آماری مربوط به مشخصات فردی و توانایی تصویرسازی در گروه آزمایشی و کنترل در جدول شمارهٔ ۱ خلاصه شده است.

جدول ۱- توصیف آماری مربوط به مشخصات فردی و توانایی تصویرسازی در گروه آزمایشی و کنترل

گروه ها	تعداد	سن(سال)	قد(سانتیمتر)	توانایی تصویرسازی
تصویرسازی جنبشی	۱۵	۲۱/ ۵±۱/۷۱	۱۶۶±۷/۲۷	۴۳±۹/۵۸
کنترل	۱۵	۲۱/۸۰±۱/۸۷	۱۶۵±۵/۶۹	۴۳/۴±۹/۸۹

جدول ۲- میانگین و انحراف معیار اعتماد به نفس ورزشی دو گروه تصویرسازی جنبشی و کنترل

گروه	میانگین و انحراف معیار
پیش آزمون گروه آزمایش	۴۴/۱۸±۷۳/۳۰
پس آزمون گروه آزمایش	۵۲/۹۳±۱۶/۰۷
پیش آزمون گروه کنترل	۴۴/۱۳±۱۴/۵۲
پس آزمون گروه کنترل	۴۷/۴±۱۳/۴۸

همان‌گونه که مشاهده می شود در جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد نمرات اعتماد به نفس ورزشی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گزارش شده است. از آنجایی که نتایج آزمون شاپیرو نشان داد سطح معنی داری متغیر وابستهٔ اعتماد به نفس ورزشی بزرگتر از ۰/۰۵ بود، همچنین طبیعی بودن توزیع داده‌ها مورد تأیید قرار گرفت($P>0.05$)، از این رو از آمار پارامتریک در آزمون فرضیه‌های این تحقیق استفاده شد. همچنین نتایج آمارهٔ لوین نشان داد از ابتدا تفاوت معنی داری بین میانگین نمرات آزمودنی‌ها وجود نداشت($P>0.05$) و محقق بدین وسیله از همسانی واریانس‌ها اطمینان حاصل پیدا کرد. برای تحلیل آماری داده‌های مربوط به فرضیه‌ها از

[1]-spss

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.14.3]

تحلیل کواریانس یک راهه استفاده شد. در تحلیل، میانگین پس آزمون گروه آزمایشی(گروه با تمرینات تصویرسازی ذهنی جنبشی) با میانگین گروه کنترل(گروه بدون تمرینات تصویرسازی ذهنی جنبشی) مقایسه شده و نمره‌های پیش‌آزمون آن‌ها به عنوان متغییر کمکی یا همپراش به کار گرفته شدند. البته رعایت شرط همگنی شیب‌های رگرسیون الزامی است که نتایج آن نیز گزارش شده است.

نتایج تحلیل کواریانس برای بررسی همگنی شیب‌های رگرسیون در پس آزمون مقیاس اعتماد به نفس ورزشی در دو گروه آزمایش و کنترل نشان داد که تعامل بین گروه و پیش آزمون اعتماد به نفس ورزشی معنی‌دار نیست($F(۱ و ۲۶)=۰/۹۹$، $p=۰/۳۲$). به عبارت دیگر داده‌ها از فرضیه همگنی شیب‌های رگرسیون پشتیبانی می‌کند.

جدول ۳: نتایج تحلیل کواریانس یک متغیری برای بررسی همگنی شیب‌های رگرسیون در پیش آزمون اعتماد به نفس ورزشی در دو گروه آزمایش و گروه کنترل

منبع	SS	df	MS	F	sig
گروه	۱۰۷/۹۵	۱	۱۰۷/۹۵	۲/۸۲	۰/۱۰
پیش آزمون اعتماد به نفس ورزشی	۵۰۶۲/۸	۱	۵۰۶۲/۸	۱۳۲/۴۵	۰/۰۰۱
گروه × پیش آزمون	۳۸/۱	۱	۳۸/۱	۰/۹۹	۰/۳۲
خطا	۹۹۳/۷	۲۶	۳۸/۲۲		
کل	۸۱۸۹۳	۳۰			

همانطور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود تعامل بین گروه و پیش آزمون اعتماد به نفس ورزشی معنی‌دار نیست. به عبارت دیگر داده‌ها از فرضیه همگنی شیب‌های رگرسیون پشتیبانی می‌کند($F= ۰۰/۹۹، p= ۰/۳۲$)

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.14.3]

جدول ٤: نتایج تحلیل کواریانس یک متغیری برای بررسی تفاوت پس آزمون اعتماد به نفس ورزشی در دو گروه آزمایش و کنترل

منبع	SS	df	MS	F	sig
گروه	٥١٣٠/٦	١	٥١٣٠/٦	٤/٩٨	٠/٠٣٤
پیش آزمون اعتماد به نفس ورزشی	١٩٠/٥٧	١	١٩٠/٥٧	١٣٤/٤٢	٠/٠٠١
خطا	١٠٣١/٨	٢٧	٣٨/٢١	_	_
کل	٨١٨٩٣	٣٠	_	_	_

همانطور که در جدول ٤ مشاهده می‌شود پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون اعتماد به نفس ورزشی، بین پس آزمون دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنادار وجود دارد. $p<$٠/٠٠١ ، $F_{(۱ و ۲۷)}=$ ٤/٩٨ . بنابراین فرض صفر رد و فرض محقق تأیید می‌شود. این بدان معناست که اعتماد به نفس ورزشی افرادی که همراه با تمرینات عملی خود، تمرینات تصویرسازی جنبشی داشتند نسبت به افرادی که فقط تمرین عملی داشته و تمرینات تصویرسازی ذهنی جنبشی نداشته‌اند افزایش یافته است.

جدول٥. میانگین و انحراف معیار تعدیل شده آزمون شوت سه گام بسکتبال گروه‌های آزمایش و کنترل

	آزمایش		کنترل	
متغیر	M	SD	M	SD
اعتماد به نفس ورزشی	٥٢/٦٨	١/٥٩	٤٧/٦٤	١/٥٩

همانطور که در جدول ٥ مشاهده می‌شود میانگین تعدیل شدهٔ نمرات آزمون اعتماد به نفس ورزشی گروه آزمایش به طور معناداری بیشتر از گروه کنترل است.

بحث و نتیجه گیری

هدف از این پژوهش، تأثیر تصویرسازی ذهنی جنبشی بر اعتماد به نفس ورزشکاران بود و نتایج نشان دادند که تصویرسازی ذهنی جنبشی می‌تواند میزان اعتماد به نفس ورزشی را در ورزشکاران افزایش دهد.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.14.3]

نتایج این پژوهش با یافته‌های سیدوی[1](۲۰۰۵)، گایلوت و کولت[2](۲۰۰۵)، کیم وچونگ(۱۹۹۸)، اسمیت و کولینز[3](۲۰۰۳)، کالو و واترز(۲۰۰٤)، فرجاد و شفایی(۱۳۸٦) هم سو و هماهنگ است، همچنین این یافته با نتایج تحقیقات مارتین، موریتز، هال[4] (۱۹۹۹)، پیتز، اولیور، میناردِ[5] (۲۰۰۱)، هورنیاک[6](۲۰۰٤)، شورت، تینوت، فلتز[7] (۲۰۰۵) و بارکر و جونز[8](۲۰۰۸)، همخوانی دارد، این محققان در پژوهشهای خود گزارش کردند که ورزشکارانی که در طول روزهای رقابت اعتماد به نفس بیشتری دارند، نسبت به ورزشکارانی که اعتماد به نفس کمتری دارند، استفاده بیشتر و موثرتری از تصویرسازی ذهنی داشته‌اند.

تصویرسازی از جمله ابزارهای قدرتمند در افزایش اعتماد به نفس است، چنانکه ورزشکاران باید همواره خود را در تصورات‌شان شایسته و موفق ببینند. مزیت دیگر تصویرسازی، ایجاد خودتصوری خودآرمانی است که به پدید آمدن اعتماد به نفس و عزت نفس کمک می‌کند. رینر مارتنز[9] معتقد است که تصویرسازی ذهنی همچنین به توسعه مهارت‌های روانی نظیر انرژی روانی و تنظیم فشارهای روانی کمک خواهدکرد. تصویرسازی ذهنی به تمرکز حواس، بالا بردن ظرفیت آن و شکل گیری اعتماد به نفس در ورزشکاران به طوری که خود را در حال دستیابی به اهداف حس کنند، کمک می‌کند(یدالله زاده،۱۳۹۳).

در تبیین تاثیر تاثیر تصویرسازی ذهنی جنبشی بر اعتماد نفس، نظریهٔ روانی ـ عصبی ـ عضلانی معتقد است که طی تجسم حرکت، الگوهای مؤثر عصبی ـ عضلانی همانند اجرای واقعی آن حرکت ایجاد می‌شود؛ با این تفاوت که دامنهٔ آن کمتر و در حداقل می‌باشد. براساس این نظریه، بعد درونی از بعد بیرونی که وجه جنبشی تصویرسازی را فعال می‌کند، مؤثرتر است (حسنی،۱۳۸٦). استفاده از تصویرسازی جنبشی به افراد کمک می‌کند تا زمان بیشتری را فکر کنند و همچنین آنها را قادر می سازد تا به برنامه ریزی برای مسابقات بپردازند و تمرکز بیشتری هم در مرحله آماده سازی و و هم در مرحله رقابت برای افراد فراهم می کند(یدالله زاده،۱۳۹۳)

[1]- Sideway
[2]- Guillot & Collet
[3]- Smith & Collins
[4]-Martin, Moritz, Hall
[5]- Pates, Oliver, Maynard
[6] -Hornyak
[7]-Short, Tenute, Feltz
[8]- Barker & Jones
[9]- Rainer Martens

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.14.3]

از سویی دیگر، بندورا[1](۱۹۹۷)، پیشنهاد کرد که یک عملکرد قوی از خودکارآمدی فرد سرچشمه می‌گیرد، در نتیجه تصویرسازی جنبشی ممکن است اعتماد به نفس را به وسیله بهبود در عملکرد افزایش دهد. همچنین به دلیل اینکه ارتباط مثبتی بین عملکرد و اعتماد به نفس وجود دارد(بارتون[2]، ۱۹۸۸؛ کیم، سینگر، تینات[3]، ۱۹۹۸) مورد قبول است که در طول مداخلات تصویرسازی جنبشی یک تاثیر غیر مستقیم بر روی اعتماد به نفس به وجود می‌آید. در واقع با توجه به پیشنهاد بندورا، به نظر می‌رسد که تصویرسازی ذهنی شاید با واسطهٔ یک متغیر دیگر بر اعتماد به نفس تاثیر مثبت بگذارد، به این صورت که تمرینات تصویر سازی باعث افزایش عملکرد فرد می‌شوند. به نظر می‌رسد که بهبود عملکرد فرد می‌تواند به عنوان متغیر واسطه‌ای در بین تصویر سازی و اعتماد به نفس ورزشی قرار بگیرد و به طور غیر مستقیم باعث بهبود اعتماد به نفس شود.

یکی دیگر از یافته‌های پژوهش این بود که گروه کنترل که فقط تمرینات شوت سه گام بسکتبال را انجام داده بود نیز در میزان اعتماد به نفس ورزشی افزایش نشان داد. در واقع هر دو گروه آزمایش و کنترل در این پژوهش بهبود اعتماد به نفس را تجربه کردند اما میزان بهبود اعتماد به نفس در گروه آزمایش به طور معنا داری بیشتر از گروه کنترل بود. این یافته موید این نکته است که به طور کلی احتمالا بهبود عملکرد می‌تواند موجب خود پندارهٔ مثبت و در نتیجه، بالا رفتن اعتماد به نفس ورزشی در ورزشکاران شود. این یافته از جهتی با نتایج پژوهش جین چین[4](۲۰۰۳) با عنوان "نقش تمرین ذهنی و توانایی تصویرسازی بر یادگیری شوت آزاد بسکتبال" هم‌سو می‌باشد. چین چین به این نتیجه دست یافته بود که گروهی که صرفا تمرینات عملکردی داشته اند، از گروهی که هم تمرینات عملکردی و هم تمرینات تصویرسازی داشته اند، عملکرد بهتری داشته‌اند. یافتهٔ پژوهش ما با پژوهش چین چین(۲۰۰۳) از این لحاظ که به طور کلی تمرینات عملکردی باعث بهبود یادگیری می‌شود همسو است اما از این لحاظ که گروه بدون تصویر سازی از گروهی که تمرینات تصویرسازی داشته اند عملکرد بهتری داشته‌اند ناهمسو می باشد. البته باید مد نظر داشت که در پژوهش چین چین(۲۰۰۳) به متغیر اعتماد به نفس پرداخته نشده است و یکی از فرض‌های پژوهش حاضر این بود که تصویر سازی جنبشی

[1]- Bandura
[2]-Burton
[3] -Kim, Singer, Tennant
[4]- Jiini Chen

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.14.3]

از طریق متغیرهای واسطه‌ای مانند بهبود عملکرد بر اعتماد به نفس ورزشی تاثیر خود را نمایان می‌کند.

در هر صورت به نظر می‌رسد دلیل این ناهم‌سویی‌ها، جنسیت و یا نوع مهارت شرکت-کنندگان باشد. همچنین، براساس نظریهٔ اطلاعات زیستی یا پردازش اطلاعات لانگ[1](۱۹۷۹)، تصاویر ذهنی مجموعه‌ای از گزاره‌ها یا خصوصیات سازماندهی‌شده است که در حافظهٔ بلندمدت مغز ذخیره می‌شود و تأثیر آن بعد از چهار هفته مشخص می‌شود(وینتر و مارتین،۱۹۹۲)؛ به‌این‌دلیل، ممکن است تفاوت در مدت‌زمان اعمال تصویرسازی در مطالعات مختلف باعث کسب نتایج مختلفی شود.

از نظر کاربردی یافته‌های این پژوهش برای مربیان و مشاوران روانشناسی ورزشی که در سطح مسابقات قهرمانی فعالیت دارند حائز اهمیت بالائی می‌باشد زیرا برنامه‌ریزی برای افزایش اعتماد به نفس می‌تواند در بهبود عملکرد ورزشی ورزشکاران قهرمان چه از لحاظ جسمانی و چه از لحاظ روانی نقش بسزائی را ایفا کند.

در نتیجه گیری کلی می‌توان گفت که تصویرسازی ذهنی جنبشی در افزایش اعتماد به نفس و عملکرد ورزشی ورزشکاران تاثیر بسزایی دارد. بطوری که ورزشکارانی که قبل از رقابت ورزشی تصویرسازی ذهنی استفاده کرده اند آن را به عنوان ابزاری که می‌تواند در افزایش اعتماد به نفس و عملکرد ورزشی موثر و مفید است، دانسته اند. بنابراین لازم است که ورزشکاران و مربیان ورزشی قبل از مسابقات ورزشی به نقش و اهمیت تکنیک روانشناختی خصوصاً تصویرسازی ذهنی در موفقیت هرچه بیشتر تیم‌های ورزشی و ورزشکاران توجه نمایند.

منابع

حاتمی، امیدوار. میهن دوست، هدایت.(۱۳۸۲). مهارت‌های روانی والیبالیست‌های نخبه و غیر نخبه، نشریه علوم حرکتی و ورزش، دوره ۱، ۲ : ۸۰-۷۰.

حسنی، روح الله .(۱۳۸٦). مقایسه تاثیر تصویرسازی ذهنی بر یادگیری و اجرای مهارت دریبل فوتبال در دانش آموزان پسر ۱۲ تا ۱٤ سال. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد مشهد.

خود ستان، ح. (۱۳۸۹). مقایسهٔ اعتماد به نفس ورز شی در بازیکنان نخبهٔ مرد و زن فوتسال. پایان نامه کار شنا سی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد.

[1]- Lange

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.14.3]

دولت‌آبادی، لیلا؛ بهرام، عباس؛ فرخی، احمد.(۱۳۸٦). منابع پیش بینی کننده اعتماد به نفس ورزشی در سطح عملکرد دختران ژیمناست، فصلنامه المپیک،۳۹: ۹٤-۸۱

سهرابی، مهدی؛ فولادیان، جواد؛ عطارزاده، حسینی، سید رضا.(۱۳۸٦). تاثیر تقویت خوداز طریق هیپنوتیزم بر اعتماد به نفس و عملکرد قهرمانان ورزشی، کنگره بین المللی روانشناسی کاربردی در ورزش قهرمانی. تهران.

سهرابی، مهدی. (۱۳۸۸). تعیین روایی و پایایی پرسشنامه تجدیدنظرشده تصویرسازی حرکت(MIQ-R) و بررسی عوامل مرتبط با آن. *وزارت علوم تحقیقات فناوری*. پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، ۵: ۲٤-۱۳

عبدالعلی زاده، ج. (۱۳۸۹). پیشبینی اعتماد به نفس ورزشی کشتی گیران نخبه از طریق منابع اعتماد به نفس ورزشی، پایان نامهٔکارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد.

فرجاد، شهروز. شفایی، جلال.(۱۳۸٦). مقایسه اثر بخشی دو تکنیک هیپنوتیزم و تصویر سازی ذهنی بر اعتماد به نفس و اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی ورزشکاران. فصلنامه مشاوره و روان درمانی، ٦: ۱٤۵-۱۲۵.

کاشف، مجید. شالچی، فرانک. (۱۳۸٦). *سنجش و ارزشیابی در تربیت بدنی*. تهران: نشر فراتحلیل.

وینتر،گ.ک، مارتین(۱۹۹۲). راهنمای عملی روان شناسی ورزش. ترجمه محمد کاظم واعظ موسوی. کمیته ملی المپیک. چاپ اول. تهران.

یداله زاده، عهدیه.(۱۳۹۳). *روان شناسی تصویر سازی ذهنی در ورزش*. انتشارات حتمی. چاپ اول.

Abma, C. L., M. D. Fry. Y. Li,. And G. Relyea. (2002). Differences in imagery content and imagery ability between high and low confident track and field athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*. 14: 67-75.

Anderson, R. E. (1982). Speech imagery is not always faster than visual imagery. *Memory & Cognition, 10*, 371–380.

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H. Freeman.

Barker, J. , Jones, V. M. (2008). The Effects of Hypnosis on Self- Efficacy, Affect, and Soccer Performance: A Case Study. Journal of Clinical Sport Psychology, 2(2).

Burton, D. (1988). Do anxious swimmers swim slower? Re-examining the elusive anxiety-performance relationship. Journal of Sport and Exercise Psychology, 10, 45–61.

Callow,N. A. Waters. (2004). The effect of kinesthetic imagery on the sport confidence of flat-race horse jockeys. School of Sport, Health, and Exercise Sciences. Psychology of Sport and Exercise 6(4):443-459.

Guillot, A., and C. Collet .(2005).Contribution from neurophysiological and psychological methods tothe study of motor imagery. *Brain Res Brain Res Review* 50:387–397.

Hornyak, Lynne M. (2004). Competition: How Hypnosis Can Help Women to Hold Their Own in the Workplace. International Journal of Clinical and Health Psychology, 4(3), 481-493.

Jiini Chen, K. (2003). *The effects of imagery practice on basketball free- throw skill hecorning . Journal of Sport Psychology* 44: 107-117.

Kim, J., Singer, R. N., Tennant, L. K. (1998). Visual, auditory and kinesthetic imagery on motor learning. Journal of Human Movement Studies, 34, 159–174.

Marletz M. Psychology imagery. Translated: Gharachedaghi M.12 Publishers Shabahang;asrare nhkesh. 1993.P 35

Martin, K. A. , Moritz, S. E. , & Hall, C. R (1999). Imagery use in sport: a literature review and applied model. The sport Psychology, 83, 324-329.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.14.3]

Morgan, W. P. (2000). Hypnosis in sport and exercise Psychology. In J. L Van Raalte & B. W. Brewer(Eds), Exploring Sport and Exercise Psychology. Washington, DC: American Psychological Association.

Murphy S M, Jowdy D.P. (1992). Imagery and mental practice. In T. S. Horn (Ed.), Advances in Sport Psychology. USA, Champaign. Ill: Human Kinetics. P 221-50.

Pates, J. Oliver, R, & Maynard, I. (2001). The Effects of Hypnosis on Flow States and Golf-Putting Performance. Journal of Applied Sport Psycholog. , 13(4), 341-354. DOI: 10. 1080/104132001753226238.

Short, E. S. , Tenute, A. , Feltz, L. D. (2005). Imagery use in sport: Mediational effects for efficacy Journal of Sports Sciences, 23(9), 951-960. DOI: 10. 1080/02640410400023373

Sideway, B. (2005) .can mental practice increase ankle dorsi flexor torque. *Journal of the American Physical Therapy Associatition* 24:85-100.

Smith, D., and P. Holmes. (2004). The Effect of Imagery Modality on Golf PuttingPerformance. *Journal of Sportand exercise psychology. Human Kinetics Publishers*26: 385-395

Smith, D.,and D. Collins.(2003). Impact and mechanism of mental practiceeffects on strength. *Journal of Sport Psychology* 1:293-301.

Suinn, R. M. (1976). Visual motor behavior rehearsal for adaptive behavior. In J. Krumboltz, & C. Thoresen (Eds.), Counselling methods (pp. 360–366). New York: Holt.

Vealey, R. S, Armstrong, L. Comar. W. Greenleaf, C. A. (1998). Influence of perceived coaching behaviors on burnout and competitive anxiety in female college athletes. Journal of Applied Sport Psychology, 10, 297-318.

Vealey, R. S. Chase, M. A. (2008). Self-confidence in sport: Conceptual and research Advances. In T. S. Horn (Ed.), advances in Sport Psychology 3rd ed., pp. 65-97.Champaign, IL: Human Kinetics..

Vealey, R. S., & Kinght, B. J. (2002). Multidimensional sport confidence: A conceptual and psychometric extension. Paper presented at the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology Conference, Tucson, AZ.

Vealey, R.S. Greenleaf, C.A. (2001). "Seeing is believing : Understanding and using imagery in sport". In J.M.Williams (Ed), Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance. Mountatin View, CA: Mayfield Publishing Company .

Vealey, R.S., and C.A. Greenleaf. (1998). Seen is believing: understanding and Using imagery in sport. *In Journal Williatns Education, applied sport psychology: personal growth to peak performance* 2: 237- 269.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1397.7.11.14.3]