

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

### The effect of mental kinestick imagery on athletic confidence

#### Parisa Pourmoradkohan

M.Sc. of Motor Behavior, Shahid Rajaei Teacher Training University

#### Dr Farzane Hatami

Associate Professor of Shahid Rajaei Teacher Training University, Department of Motor Behavior

#### Masoume Baghaiyan

Associate Professor of Shahid Rajaei 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

#### پریسا پورمرادکهن

کارشناس ارشد رفتار حرکتی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

#### دکتر فرزانه حاتمی

استادیار دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، گروه رفتار حرکتی

#### معصومه بقاییان

مدرس دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

#### محسن امیری (نویسنده 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 جامعه آن شامل تمامی افرادی بود که به صورت آماتور در رشته بسکتبال فعالیت می کردند. روش نمونه گیری این پژوهش از نوع نمونه گیری 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 پرسشنامه تصویرسازی تجدیدنظر شده هال و مارتین (۱۹۹۷)، به روش جور کردن نمرات، در دو گروه ۱۵ نفره تصویرسازی جنبشی

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

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 ۶ جلسه تمرین کردند و در هر جلسه به ۳۰ تمرین تصویرسازی جنبشی و سی شوت سه گام بسکتبال پرداختند و این در حالی بود که گروه کنترل در هر جلسه فقط به تمرین سی شوت سه گام 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

## 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<sup>۱</sup>، ۱۹۹۸). شاید بتوان گفت اعتماد به نفس ورزشی مهمترین عامل تاثیر گذار بر عملکرد ورزشی است (دولت آبادی، بهرام، فرخی ۱۳۸۶)، 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

<sup>1</sup> - Vealey, Armstrong, Comar, Greenleaf

دارد، پس واضح است که شکست‌ها و ناکامی‌های مکرر در مسابقات ورزشی احساس عزت نفس افراد را مورد هدف قرار داده و باعث ناکارآمدی آنها می‌گردد. سهرابی، فولادیان، عطارزاده، حسینی (۱۳۸۶)، 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 قرار گرفته است و تصویرسازی ذهنی به عنوان ابزاری مهم در روانشناسی ورزشی مدت‌های مدیدی کاربردهای بالینی متعددی در جهت بهبود عملکرد ورزشکاران در موقعیتهای ورزشی داشته است (مورگان<sup>۱</sup>، 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<sup>۲</sup>، ۲۰۰۱). به عبارت دیگر، 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 خزانه حسی، حافظه کاری یا حافظه بلندمدت ایجاد شود (مورفی و جودی<sup>۳</sup>، ۱۹۹۲).

لندرز<sup>۴</sup> بر این باور است که تصویرسازی، عمدتاً یک تجربه بینایی است (مارلتز، ۱۹۹۲). با این حال، اندرسون<sup>۵</sup> (۱۹۸۲)، خاطر نشان می‌کند که ممکن است حواس دیگری نیز درگیر شوند. به زعم سوین<sup>۶</sup> (۱۹۷۶)، تصویرسازی می‌تواند 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 هر کدام از وجوه حسی تصویرسازی می‌تواند برای رشته ورزشی خاصی مناسب باشند؛ به عنوان مثال، در شوت سه گام بسکتبال، هر یک از جنبه‌های تصویرسازی به وسیله یکی از وجوه حسی تسهیل

3-Morgan

2- Vealey & Greenleaf

3- Murphy S M, Jowdy

4- Landers

5- Anderson

6- Suinn

می‌شود (اسمیت و هولمز، ۲۰۰۴)؛ مثلاً 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 کاملاً درگیر می‌شوند 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<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲). در رابطه با تصویرسازی جنبشی نظریه روانی - عصبی - عضلانی معتقد است که طی تجسم حرکت، الگوهای مؤثر عصبی - عضلانی همانند اجرای واقعی آن حرکت ایجاد می‌شود؛ با این تفاوت که دامنه آن کمتر و در حداقل می‌باشد. براساس این نظریه، بعد درونی از بعد بیرونی که وجه جنبشی تصویرسازی را فعال می‌کند، مؤثرتر است (حسینی، ۱۳۸۶). استفاده از تصویرسازی جنبشی به افراد کمک می‌کند تا زمان بیشتری را فکر کنند و همچنین آنها را قادر می‌سازد تا به برنامه ریزی برای مسابقات بپردازند و تمرکز بیشتری هم در مرحله آماده سازی و و هم در مرحله رقابت برای افراد فراهم می‌کند. همچنین می‌توان گفت تصویرسازی جنبشی تابعی از شناخت است و اثرات شناختی تصویرسازی باعث افزایش اعتماد به نفس ورزشی می‌شود (کالو و واترز<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴).

در این راستا پژوهش‌ها نشان داده است که تصویرسازی، عملکرد ورزشکاران را در ورزش‌هایی مانند بسکتبال، گلف، تنیس، والیبال، فوتبال، شنا و ژیمناستیک بهبود می‌بخشد (ویلی و گرینلف<sup>۳</sup>، ۲۰۰۱). در تحقیقی که توسط کالو و واترز (۲۰۰۴) 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.

<sup>1</sup>-Abma, Fry, Li, Relyea

<sup>2</sup>- Callow & Waters

<sup>3</sup>- Vealey & Greenleaf

## روش

این پژوهش به لحاظ هدف، کاربردی بوده و از نظر ماهیت و روش اجرا، نیمه تجربی می باشد. به لحاظ شیوه جمع آوری اطلاعات نیز در زمره مطالعات میدانی قرار دارد و طرح پژوهش مورد استفاده در آن، پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل است.

روش انجام کار به این صورت بود که ابتدا به ۶۵ نفر از افرادی که در حال گذراندن واحد بسکتبال ۲ بودند، پرسشنامه توانایی تصویرسازی حرکتی تجدید نظر شده 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 می شوند 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<sup>۱</sup> (۲۰۰۲)، را به عنوان پیش آزمون تکمیل نمایند.

در اولین مرحله از اجرای پژوهش، آموزش اولیه در مورد نحوه اجرای صحیح مهارت شوت سه گام بسکتبال به شرکت کنندگان ارائه شد و سپس، فیلم مهارت شوت سه گام اجرا شده توسط الگوی ماهر برای شرکت کنندگان نمایش داده شد. پس از آموزش مهارت، در مورد اجرای آزمون شوت سه گام و تصویرسازی به گروه ها، به طور جداگانه توضیحاتی ارائه گردید.

مرحله اکتساب شامل شش جلسه تمرین بود و شرکت کنندگان گروه تجربی در هر جلسه، ۳۰ کوشش تصویرسازی و ۳۰ شوت سه گام بسکتبال را انجام دادند و زمان تصویرسازی برای هر کوشش (مشابه با زمان اجرای شوت سه گام) توسط پژوهشگر کنترل گردید (زمان تصویرسازی و اجرای شوت سه گام معادل ۱۰ ثانیه در نظر گرفته شده بود). گروه کنترل نیز مهارت شوت سه گام را مشابه گروه آزمایش و البته بدون تصویرسازی انجام داد. شایان ذکر است که طرح پژوهش به مدت یک ماه و در سه مرحله: پیش آزمون، 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 دربیل زدن به توپ وارد می شود و نیز تصور وضعیت عضلات در هنگام تصویر سازی شوت سه گام بسکتبال و زاویه

<sup>1</sup>- Vealey, & Kinght

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 سه گام بسکتبال را انجام دهند. گروه کنترل در هر جلسه تنها ۳۰ تمرین شوت سه گام بسکتبال را بدون تمرینات تصویرسازی انجام دادند و پس از پایان جلسه ششم از تمامی شرکت کنندگان پس آزمون که شامل پاسخ مجدد به مقیاس اعتماد به نفس ورزشی بود، گرفته شد و نمرات آن‌ها برای تجزیه و تحلیل بعدی ثبت گردید.

### ابزارها

**پرسش نامه تجدیدنظر شده تصویرسازی حرکتی هال و مارتین (۱۹۹۷):** از این پرسش نامه به منظور سنجش توانایی تصویرسازی استفاده می شود. این پرسش نامه شامل هشت سؤال بوده که دربرگیرنده دو خرده مقیاس جنبشی و بینایی می باشد و برای هر خرده مقیاس، چهار سؤال در نظر گرفته شده است. ضریب آلفای کرونباخ برای تعیین ثبات درونی سؤال های پرسش نامه تجدیدنظر شده معادل  $0/۷۳۷$  بوده و در حد قابل قبولی است. همچنین، ثبات درونی خرده مقیاس حرکتی معادل  $0/۷۲۹$  و خرده مقیاس بینایی معادل  $0/۷۴۵$  است. پایایی کل پرسش نامه نیز برابر با  $0/۷۷۵$ ، خرده مقیاس حرکتی معادل  $0/۸۱$  و خرده مقیاس بینایی معادل  $0/۷۴$  می باشد (سهرابی، ۱۳۸۸).

**مقیاس اعتماد به نفس ورزشی.** پرسشنامه اعتماد به نفس ورزشی متشکل از ۱۴ 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 (۴ سوال) بود که ارزیابی سؤالات آن بر اساس مقیاس ۷ گزینه ای لیکرت انجام می پذیرد. عبدالعلی زاده (۱۳۸۹)، روایی محتوای این پرسشنامه را قابل قبول و عبدالعلی زاده و خودستان (۱۳۸۹)، پایایی آن را به ترتیب  $0/۹۱$  و  $0/۸۹$  گزارش کرده اند.

### نتایج

به منظور توصیف آماری داده های پژوهش، شاخص های مرکزی و پراکندگی محاسبه گشتند. همچنین، برای اطمینان از توزیع طبیعی داده ها از آزمون شاپیرو - ویلک استفاده شد و برای آزمون همگنی واریانس ها، آزمون لوین به کار رفت. در نهایت برای تحلیل داده ها از تحلیل

کواریانس یک راهه استفاده شد. قابل ذکر است که کلیه محاسبات آماری با استفاده از نرم افزار اس. پی. اس. اس<sup>۱</sup> 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 شماره 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	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

همان گونه که مشاهده می شود در جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد نمرات اعتماد به نفس ورزشی در پیش آزمون و پس آزمون گزارش شده است. از آنجایی که نتایج آزمون شاپیرو نشان داد سطح معنی داری متغیر وابسته اعتماد به نفس ورزشی بزرگتر از ۰/۰۵ بود، همچنین طبیعی بودن توزیع داده ها مورد تأیید قرار گرفت ( $P > 0.05$ )، از این رو از آمار پارامتریک در آزمون فرضیه های این تحقیق استفاده شد. همچنین نتایج آماره لوین نشان داد از ابتدا تفاوت معنی داری بین میانگین نمرات آزمودنی ها وجود نداشت ( $P > 0.05$ ) و محقق بدین وسیله از همسانی واریانس ها اطمینان حاصل پیدا کرد. برای تحلیل آماری داده های مربوط به فرضیه ها از

<sup>۱</sup>-spss

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 متغیر 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 ( $F(26, 1) = 0.99, p = 0.32$ ). 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	۵۰۶۲/۸	۱	۵۰۶۲/۸	۱۳۲/۴۵	۰/۰۰۱
اعتماد به نفس ورزشی					
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 ( $F = 0.99, p = 0.32$ )

جدول ۴: 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	۵۱۳۰/۶	۱	۵۱۳۰/۶	۴/۹۸	۰/۰۳۴
پیش آزمون اعتماد به نفس ورزشی	۱۹۰/۵۷	۱	۱۹۰/۵۷	۱۳۴/۴۲	۰/۰۰۱
خطا	۱۰۳۱/۸	۲۷	۳۸/۲۱	—	—
کل	۸۱۸۹۳	۳۰	—	—	—

همانطور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون اعتماد به نفس ورزشی، بین پس آزمون دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنادار وجود دارد.  $p < ۰/۰۰۱$ ،  $F(۱ و ۲۷) = ۱۳۴/۴۲$ . 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.

جدول ۵. میانگین و انحراف معیار تعدیل شده آزمون شوت سه گام بسکتبال گروه‌های آزمایش و

کنترل

کنترل		آزمایش		متغیر
SD	M	SD	M	
۱/۵۹	۴۷/۶۴	۱/۵۹	۵۲/۶۸	اعتماد به نفس ورزشی

همانطور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود میانگین تعدیل شده 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.

نتایج این پژوهش با یافته‌های سیدوی<sup>۱</sup>(۲۰۰۵)، گایلوت و کولت<sup>۲</sup>(۲۰۰۵)، کیم و چونگ(۱۹۹۸)، اسمیت و کولینز<sup>۳</sup>(۲۰۰۳)، کالو و واترز(۲۰۰۴)، فرجاد و شفایی(۱۳۸۶) هم سو و هماهنگ است، همچنین این یافته با نتایج تحقیقات مارتین، موریتز، هال<sup>۴</sup> (۱۹۹۹)، پیترز، اولیور، مینارد<sup>۵</sup> (۲۰۰۱)، هورنیاک<sup>۶</sup>(۲۰۰۴)، شورت، تینوت، فلتنز<sup>۷</sup> (۲۰۰۵) و بارکر و جونز<sup>۸</sup>(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<sup>۹</sup> معتقد است که تصویرسازی ذهنی همچنین به توسعه مهارت‌های روانی نظیر انرژی روانی و تنظیم فشارهای روانی کمک خواهد کرد. تصویرسازی ذهنی به تمرکز حواس، بالا بردن ظرفیت آن و شکل‌گیری 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، نظریه روانی - عصبی - عضلانی معتقد است که طی تجسم حرکت، الگوهای مؤثر عصبی - عضلانی همانند اجرای واقعی آن حرکت ایجاد می‌شود؛ با این تفاوت که دامنه آن کمتر و در حداقل می‌باشد. براساس این نظریه، بعد درونی از بعد بیرونی که وجه جنبشی تصویرسازی را فعال می‌کند، مؤثرتر است (حسینی، ۱۳۸۶). استفاده از تصویرسازی جنبشی به افراد کمک می‌کند تا زمان بیشتری را فکر کنند و همچنین آنها را قادر می‌سازد تا به برنامه ریزی برای مسابقات بپردازند و تمرکز بیشتری هم در مرحله آماده سازی و و هم در مرحله رقابت برای افراد فراهم می‌کند (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

از سویی دیگر، بندورا<sup>۱</sup> (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<sup>۲</sup>، ۱۹۸۸؛ کیم، سینگر، تینات<sup>۳</sup>، 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 واسطه 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 احتمالاً بهبود عملکرد می‌تواند موجب خود پنداره مثبت و در نتیجه، بالا رفتن اعتماد به نفس ورزشی در ورزشکاران شود. این یافته از جهتی با نتایج پژوهش جین چین<sup>۴</sup> (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 صرفاً تمرینات عملکردی داشته اند، از گروهی که هم تمرینات عملکردی و هم تمرینات تصویرسازی داشته اند، عملکرد بهتری داشته‌اند. یافته 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 می‌باشد. 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- Jini Chen

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 شرکت‌کنندگان باشد. همچنین، براساس نظریه اطلاعات زیستی یا پردازش اطلاعات لانگ (۱۹۷۹)، تصاویر ذهنی مجموعه‌ای از گزاره‌ها یا خصوصیات سازماندهی شده است که در حافظه بلندمدت مغز ذخیره می‌شود و تأثیر آن بعد از چهار هفته مشخص می‌شود (وینتر و مارتین، ۱۹۹۲)؛ به این دلیل، ممکن است تفاوت در مدت زمان 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 بالایی 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.
- حسینی، روح الله. (۱۳۸۶). مقایسه تاثیر تصویرسازی ذهنی بر یادگیری و اجرای مهارت دربیول فوتبال در دانش آموزان پسر ۱۲ تا ۱۴ سال. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد مشهد.
- خود ستان، ح. (۱۳۸۹). مقایسه اعتماد به نفس ورزشی در بازیکنان نخبه مرد و زن فوتسال. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد.

دولت‌آبادی، لیلا؛ بهرام، عباس؛ فرخی، احمد. (۱۳۸۶). منابع پیش بینی کننده اعتماد به نفس ورزشی در سطح عملکرد دختران ژیمناست، فصلنامه المپیک، ۳۹: ۸۱-۹۴.

سهرابی، مهدی؛ فولادیان، جواد؛ عطارزاده، حسینی، سید رضا. (۱۳۸۶). تاثیر تقویت خود از 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 تجدیدنظر شده تصویر سازی حرکت (MIQ-R) و بررسی عوامل مرتبط با آن. وزارت علوم تحقیقات فناوری. پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، ۵: ۱۳-۲۴.

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

فرجاد، شهرز. شفایی، جلال. (۱۳۸۶). 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، ۶: ۱۴۵-۱۲۵.

کاشف، مجید. شالچی، فرانک. (۱۳۸۶). سنجش ارزشیابی در تربیت بدنی. تهران: نشر فراتحلیل.

ویتر، 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 to the 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 becoming* . *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.

- 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 Associatitio*n 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.