

ارتباط مهارت تصویر سازی و کارایی تیمی در ورزشکاران رشته های تیمی

وحید عونی هریس^۱، زهرا محمودیان هریس^۲، صمد عونی^۳

^۱ کارشناس ارشد تربیت بدنی

^۲ کارشناس ارشد تربیت بدنی

^۳ دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی

چکیده

هدف این پژوهش بررسی ارتباط تصویر سازی و کارایی تیمی در ورزشکاران رشته های تیمی بوده است. جامعه آماری این تحقیق بازیکنان مرد و زن رشته های والیبال، فوتسال، بسکتبال و مرد هندبال استان آذربایجان غربی بود (۳۱ زن و ۴۶ مرد). برای جمع آوری اطلاعات تحقیق از پرسشنامه فردی، پرسشنامه تصویر سازی ورزشی (MIQ)، طراحی شده توسط هال و همکاران (۱۹۹۸) برای اندازه گیری عملکرد تصویرسازی در ورزش و پرسشنامه کارایی تیمی (CEQ)، طراحی شده توسط شورت و همکاران (۲۰۰۴)، برای ارزیابی مفهوم کارایی تیمی از جنبه ادراک تک تک اعضای تیم در مورد توانایی های گروهی، استفاده گردید. برای آزمون فرض ها از آزمون همبستگی پیرسون، و آزمون T استفاده شد و تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS انجام شد.

نتایج تحقیق نشان داد بین تصویر سازی و کارایی تیمی در ورزشکاران ارتباط وجود دارد ($F=0/56$). مقایسه میزان تصویر سازی در ورزشکاران زن و مرد بر اساس آزمون T نشان داد که میزان تصویر سازی در دو جنس با هم تفاوتی ندارد اما مقایسه میزان کارایی تیمی ورزشکاران زن و مرد نشان دهنده کارایی تیمی بیشتر در ورزشکاران مرد بود. همچنین بین میزان ارتباط این دو متغیر در ورزشکاران زن و مرد تفاوت معنی داری ($p=0.006$) وجود داشت. نتایج این تحقیق نشان داد که تصویر سازی باعث افزایش کارایی تیمی و در نهایت منجر به بهبود اجرا و عملکرد تیمی می گردد.

واژه های کلیدی: تصویر سازی، کارایی تیمی، ورزشکاران

مقدمه

یکی از ابعاد مهم و شاید مهمترین بعد علمی ورزش مبحث روانشناسی است. با پیشرفت علم روانشناسی بحث مهارت‌های روانی در اجرای مهارت‌های ورزشی از اهمیت بسزایی برخوردار شده است. قبلا به اهمیت آمادگی جسمانی تاکید می‌شد، در حالیکه امروزه روانشناسان ورزشی، مربیان و ورزشکاران هرچه بیشتر بر آماده سازی روانی توجه و تاکید می‌کنند (هال و کارون، ۲۰۰۳). مهارت‌های روانی، اجزای اصلی و اثبات شده اجرای پیوسته در سطوح بالای رقابت به شمار می‌روند. به عبارتی می‌توان یکی از تفاوت‌های مهم بین قهرمانان یا ورزشکاران سطوح بالاتر را به بالا بودن مهارت‌های روانی قهرمانان نسبت داد (نوربخش، ملکی، ۱۳۸۴).

رشته روانشناسی ورزش به طور کلی به بررسی و افزایش انگیزه و اجرای فردی در ورزش از طریق فعالیت‌هایی که در مجموعه گروهی اتفاق می‌افتد، تمرکز کرده است. با این وجود اجرای تیمی به طور ساده از مجموع تلاش‌های فردی ایجاد نمی‌شود و آن یک تعامل پیچیده‌ای از عوامل موقعیتی و بین فردی است. بنابراین روانشناسان نباید این حقیقت را که عوامل روانی می‌تواند بر روی اجرای گروهی اثر گذار باشد را نادیده بگیرند. در سال‌های اخیر محققان تاثیر عوامل روانی را بر روی اجرای تیمی موفق، تصدیق کرده‌اند (کارون، براولی و ویدمایر، ۱۹۹۸).

کارایی تیمی به عنوان یک صفت گروهی که از مفهوم‌های انفرادی تشکیل شده است، تعریف می‌شود. همچنین ساختار کارایی تیمی^۱ اشاره به باورهای مشترک که شامل درک کفایت و شایستگی در فعالیت‌های گروهی هماهنگ شده و توجه به منابع کارایی موجود در گروه و منعکس کننده تکلیف گروهی، رفتاری یا موقعیتی است، دارد. (باندورا، ۱۹۹۷) باندور^۲ (۱۹۶۸) پیشنهاد کرد کارایی تیمی یک حالت توسعه یافته از خود کارایی است و حدس زد که کارایی تیمی مجموعه‌ای از سطوح کارایی فردی در سطح گروهی است (شورت و همکاران، ۲۰۰۲). باورهای کارایی تیمی دلایل مهمی برای سعی و تلاش و اجرای گروهی است، مخصوصا برای تکالیفی که نیازمند اثر متقابل در بین اعضای گروه برای موفق شدن است، در نتیجه آن یک مولفه مهم در ورزش‌های تیمی است زیرا می‌تواند کارایی جمعی و مقاومت آن‌ها در موقعیت‌های سخت یا شکست را تحت تاثیر قرار دهد و یک ویژگی است که بیشتر در تیم‌های موفق دیده می‌شود (باندورا، ۱۹۹۷). تعدادی از روانشناسان به طور مکرر نشان داده‌اند که کارایی تیمی آثار مثبتی بر اجرای ورزشی دارد. جنبه مهم و کلیدی که کارایی تیمی دارد باورهای مشترک در تیم، توانایی هماهنگی بین اعضای گروه، و منابع کارایی برای موفق شدن است (باندورا، برانچارد و رایتر، ۱۹۶۸). تحقیقی توسط فلتز و آلبرت^۳ (۱۹۹۲)، در مورد کارایی تیمی و اجرای گروهی انجام شد یافته‌ها نشان داد که باورهای کارایی تیمی پیش‌بینی کننده قوی عملکرد تیمی نسبت به خود کارایی است. همچنین فهمیده شد که باورهای کارایی تیمی در اندازه‌های بیشتری نسبت به خود کارایی بر اجرا تاثیر گذار است (گرینلس، گرایدان و ماینر، ۱۹۹۹). مایرز و همکاران^۴ (۲۰۰۴) ارتباط بین کارایی تیمی و اجرای تیمی را در یک تیم فوتبال آمریکایی بررسی کردند، نتایج مطالعه آشکار کرد که یک ارتباط دو جانبه‌ای بین کارایی تیمی و اجرا وجود دارد (لای، کارن و آلبرت، ۱۹۹۲).

روانشناسی ورزشی کاربردی، اغلب تمرین ذهنی را به عنوان تکنیکی برای افزایش اجرای فردی توصیه می‌کند. تصویرسازی ذهنی یعنی تجربه هوشیار با استفاده از تمام حواس برای ایجاد یا بازآفرینی یک تجربه در ذهن (مایرز و همکاران، ۲۰۰۴). درمروریش از ۲۰۰ مطالعه علمی بر روی تصویرسازی، نشان داده شده است که تصویرسازی اجرای ورزشی راهبهد می‌بخشد (ویلی، گرینلف، ۲۰۰۱). در واقع تعداد زیادی از مطالعات ارتباط بین تصویر سازی و اجرای ورزشی را آزمایش کرده‌اند و به این

1 . Structure of collective efficacy

2 . Bandura

3 . Feltz and Lirgg

4 . Myers et al

نتیجه رسیده اند که تصویر سازی آثار مثبتی بر روی سطوح مختلف اجرا دارد. شورت و همکاران^۵ (۲۰۰۲) ذکر کرده اند که مطالعات کیفی و کمی زیادی وجود دارد که نشان داده‌اند استفاده منظم از تصویر سازی (تحت شرایط مشخص) با افزایش اجرا مرتبط است و نه فقط در اجرای حرکتی و یادگیری مهارت بلکه در افزایش اعتماد به نفس و تمرکز و کاهش اضطراب نیز موثر است (مارتین و همکاران، ۱۹۹۹). شورت و همکاران (۲۰۰۲) نشان دادند که استفاده از تصویر سازی به صورت منظم با افزایش اجرا و بهبود اعتماد به نفس، تمرکز و کاهش اضطراب مرتبط است (شورت و همکاران، ۲۰۰۲). کالو، هاردی، و هال^۶ (۱۹۹۹) نشان دادند که بیشترین کارایی تصویر سازی از طریق به کار گیری هر دو نوع تصویر سازی درونی و بیرونی می باشد. (کلو، هاردی و هال، ۲۰۰۱). نتایج دو فراتحلیل کیلی و همکاران^۷ (۱۹۸۸) نشان داد که تصویر سازی ذهنی بر عملکرد تاثیر مثبت دارد ولی این تاثیر به اندازه تمرین جسمانی و یا ترکیب تمرین جسمانی و تصویر سازی ذهنی نیست (کیلی و همکاران، ۲۰۰۱).

تحقیقات نشان داده است که یکی دیگر از مکانیسم هایی که می تواند اجرا را بهبود بخشد تغییر در خود کارایی و اعتماد به نفس ورزشی است. باور هایی خود کارایی با اعتماد به نفس مرتبط است. باندورا (۱۹۹۷) پیشنهاد می کند که دو منبع خود کارایی یعنی تجربه جانشین و تسلط می تواند از طریق تصویر سازی یا تکرار و تمرین شناختی به دست آید. بنابراین تحقیقات نشان می دهد که تصویر سازی استفاده شده توسط ورزشکاران پیش بینی کننده سطح خود کارایی آن هاست و می تواند به عنوان مداخله ای برای افزایش هر دو مفهوم خود کارایی و اعتماد به نفس باشد (باندورا، ۱۹۹۷).

مطالعات نشان میدهد که مفهوم های خود کارایی برای مشخص کردن کارایی تیمی مهم هستند. برای مثال ماگیار و همکاران (۲۰۰۴) کشف کردند که مفهوم خود کارایی به طور معناداری مفهوم فردی از کارایی تیمی را پیش بینی می کند. همچنین باندورا پیش بینی می کند که کارایی تیمی ریشه در خود کارایی دارد. کارایی تیمی به عنوان بخشی از خود کارایی تعریف می شود بویژه تجربه جانشین و انتظارات تسلط گرایانه که از طریق تصویر سازی فراهم می شود ممکن است تنها خود کارایی را افزایش ندهد اما به عنوان نتیجه ای از افزایش مفهوم کارایی تیمی باشد.

علاوه بر تاثیر غیر مستقیم تصویر سازی که باعث افزایش خود کارایی و در نهایت منجر به بهبود کارایی تیمی می شود همچنین ممکن است تصویر سازی به طور مستقیم کارایی تیمی را تحت تاثیر قرار دهد. کالو و همکاران پیشنهاد کردند که تصویر سازی ممکن است کارایی تیمی را تحت تاثیر قرار دهد. در واقع به بازیکنان اجازه می دهد تا عناصر بازی از قبیل حرکت های تیمی را نمایش دهند. کریستا و هال^۸ (۲۰۰۵) به بررسی افزایش کارایی تیمی یک تیم فوتبال از طریق تصویر سازی خبرگی عمومی انگیزشی پرداختند. نتایج نشان داد که کارایی تیمی ورزشکاران از طریق تصویر سازی ذهنی برای هر دو حالت تمرین و رقابت افزایش یافت (کریستا و همکاران، ۲۰۰۴). در تحقیقی دیگر شرر، تامسون و ملالیو^۹ (۲۰۰۷) به مطالعه ارتباط بین انواع تصویر سازی و کارایی تیمی در ورزشکاران ماهر و غیر ماهر پرداختند. یافته ها نشان داد که تصویر سازی خبرگی عمومی انگیزشی به عنوان تکنیکی بالقوه برای بهبود بخشی سطح کارایی تیمی است (دیوید، تامسون و استفن، ۲۰۰۷). شرر و همکاران (۲۰۱۰) تاثیر تصویر سازی به کمک نوار ویدئویی را بر روی کارایی تیمی در یک تیم بسکتبال با ویلچر بررسی کردند. نتایج نشان داد که مکانیسم های بالقوه ای از طریق تصویر سازی بر روی اداراکات خود کارایی و سپس کارایی تیمی اثر می گذارد (دیوید و همکاران، ۲۰۱۰).

به طور خلاصه ادبیات پیش بینی می کند که عملکرد تصویر سازی می تواند برای افزایش خود کارایی و اعتماد به نفس به کار برده شود. و علاوه بر آن نشان داده شد که خود کارایی قویا ادراک فردی از کارایی تیمی را پیش بینی و تحت تاثیر قرار می دهد.

⁵. Short et al

⁶. Callow., Hardy and Hall

⁷. Kayley et al

⁸. Krista & Hall

⁹. Shearer. Thomson. and. Mellalieu

بنابراین احتمال دارد که عملکرد تصویرسازی کارایی تیمی را از طریق تاثیر آن بر خود کارایی افزایش داده و در نهایت منجر به بهبود و افزایش اجرا و عملکرد تیمی گردد.

هدف این پژوهش بررسی ارتباط تصویر سازی و کارایی تیمی در ورزشکاران رشته های تیمی است. چندین دلیل برای مطالعه حاضر مورد توجه قرار گرفته است:

دلیل اول اینکه تحقیقی در رابطه با ارتباط تصویر سازی و کارایی تیمی در داخل کشور انجام نشده است. دلیل دوم بررسی و آگاهی یافتن از میزان تصویر سازی بازیکنان رشته های تیمی است که می تواند خود کارایی و به تبع آن به افزایش کارایی تیمی منجر شود که در نهایت اجرا و عملکرد تیمی افزایش یابد. دلیل سوم تشویق ورزشکاران به استفاده بیشتر از تصویر سازی و توصیه و کمک به مربیان برای تشویق بازیکنان به انجام تصویر سازی در تمرین و رقابت است. همانطور که گفته شد تصویر سازی و ارتباط آن با عملکرد و اجرا در تحقیقات مختلفی مورد بررسی قرار گرفته است. اما تحقیقی در مورد بررسی ترکیبی تصویر سازی و کارایی تیمی صورت نگرفته است. باور بر این است که ارتباط بین این دو مورد زمینه را برای برنامه ریزی موثر جهت افزایش میزان تصویر سازی و در نهایت افزایش کارایی تیمی فراهم آورد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع توصیفی - همبستگی و علی - مقایسه ای است. محقق در صدد تعیین میزان تصویر سازی ورزشی و کارایی تیمی و ارتباط عوامل فوق با توجه به تفاوت های احتمالی ناشی از رشته های ورزشی و نیز جنسیت ورزشکاران است.

جامعه آماری

جامعه آماری این تحقیق عبارت است از بازیکنان زن و مرد تیم های والیبال، بسکتبال، فوتسال و مرد هندبال استان آذربایجان غربی که در تیم های استانی بازی می کنند که جمعاً ۷۷ نفر بودند (۳۱ زن و ۴۶ مرد). نمونه آماری برابر جامعه آماری در دسترس است.

ابزارهای پژوهش و روش گردآوری اطلاعات

الف) پرسشنامه تصویرسازی ورزشی

پرسشنامه تصویرسازی ورزشی بوسیله هال و همکارانش (۱۹۹۸) برای اندازه گیری عملکرد تصویرسازی در ورزش ساخته شده است. این پرسشنامه بر حسب مقیاس ۷ نمره ای لیکرتی (به ندرت = ۱ تا اغلب اوقات = ۷) اندازه گیری می کند. این پرسشنامه شامل ۳۰ سوال بوده و از خرده مقیاس های زیر تشکیل شده است:

تصویرسازی ذهنی اختصاصی (MS) (من خودم را در حا برنده شدن مدال می بینم)، تصویرسازی ذهنی خبرگی عمومی انگیزش (MG - M) (من خودم را با اعتماد به نفس در مقابل حریفان می بینم)، تصویرسازی ذهنی انگیزش - عمومی انگیزش (MG - A) (من تصور می کنم استرس و اضطراب با رقابت همراه است)، تصویرسازی ذهنی شناختی اختصاصی (CS) (من به طور ذهنی اصلاحاتی را در مهارت های فیزیکی می توانم بوجود بیاورم)، تصویرسازی ذهنی شناختی عمومی (CG) (من استراتژی های جایگزین را در زمان شکست تصور می کنم).

نمرات پایایی بدست آمده برای این خرده مقیاس ها توسط هال و همکاران بین ۶۸٪ تا ۹۰٪ است.

ب) پرسشنامه کارایی تیمی

پرسشنامه مورد نظر (شورت و همکاران ۲۰۰۴) کارایی تیمی را می‌سنجد که شامل ۲۰ سوال بوده و بر حسب مقیاس ۱۰ نمره ای لیکرتی (اصلاً مطمئن نیستم = ۱ و تا کاملاً مطمئنم = ۱۰) است که از خرده مقیاس های زیر تشکیل شده است: توانایی، سعی و تلاش، مقاومت و اتحاد. اعتبار و پایایی آن توسط شورت و همکاران در سال ۲۰۰۴، ۸۶٪ به دست آمده است.

ج) پرسشنامه اطلاعات فردی

این پرسشنامه حاوی اطلاعاتی در مورد سن، جنس، سابقه ورزشی و رشته ورزشی شرکت کنندگان است. روش کار: پاکت های حاوی دو پرسشنامه بین بازیکنان تیم های مورد نظر توزیع شد و از شرکت کنندگان خواسته شد که به دقت آن‌ها را خوانده و پاسخ دهند و توضیح داده شد که هیچ سوالی نمره منفی ندارد. از اعضای تیم‌ها خواسته شد که با یکدیگر مشورت نکنند. کل کار به طور متوسط ۲۰ دقیقه طول کشید.

روش آماری

برای جمع آوری و دسته بندی اطلاعات حاصل از این تحقیق از آمار توصیفی نظیر شاخص های گرایش مرکزی و پراکنندگی استفاده شده و از آمار استنباطی آزمونهای ضریب همبستگی پیرسون و آزمون T استفاده شد. برای کلیه عملیات آماری از نرم افزار آماری (SPSS. Ver17) استفاده شده است.

نتایج

اطلاعات حاصله از آزمودنی ها نشان میدهد که ۲۱ نفر از (۲۷.۳٪)، نمونه آماری در رشته ورزشی بسکتبال، ۱۸ نفر (۲۳.۴٪)، در رشته فوتسال، ۲۴ نفر (۳۱.۲٪) در رشته والیبال، ۱۴ نفر (۱۸.۲٪) در رشته هندبال فعالیت می‌کنند. میانگین سنی در نمونه آماری 22.88 ± 3.30 بوده بطوریکه ۵۰٪ بین ۱۵ تا ۲۳ سال می‌باشند. در بررسی وضعیت تجربه ورزشی آزمودنی ها ملاحظه میگردد بیشترین تجربه ورزشی آزمودنی ها ۱۷ سال و کمترین آن ۲ سال می‌باشد همچنین متوسط تجربه ورزشی نمونه آماری برابر 6.76 ± 2.9 سال می‌باشد. در حالی که ۵۰٪ پاسخگویان بالای ۶ سال تجربه دارند.

برای بررسی رابطه بین متغیرهای تصویرسازی و کارایی تیمی در ورزشکاران زن و مرد از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شد. با توجه به جدول شماره (۱) ملاحظه می‌شود که یک رابطه نسبتاً قوی بین تصویرسازی و کارایی تیمی به میزان $r = 0.56$ ، در سطح معناداری $\alpha = 0.01$ وجود دارد یعنی می‌توان گفت تصویرسازی و کارایی تیمی در یک رابطه خطی قرار دارند به طوری که هر چه میزان تصویر سازی افزایش یا کاهش پیدا کند به همان میزان کارایی تیمی نیز افزایش یا کاهش خواهد یافت.

جدول ۱: آزمون همبستگی بین تصویرسازی و کارایی تیمی

کارایی تیمی	متغیرها	
	۰.۵۶۹	ضریب همبستگی
۰/۰۰۰	p-value	

$$P < 0.01$$

برای مقایسه و سنجش میزان تصویر سازی ذهنی در مردان و زنان از آزمون T استفاده گردید. با توجه به اطلاعات جدول ملاحظه می‌شود که میزان تصویر سازی ذهنی اختصاصی انگیزش در زنان برابر (28.80 ± 5.57) بوده که این میزان در مردان برابر (30.58 ± 5.28) می‌باشد. با مشاهده نتیجه آزمون t، اختلافات میانگین گروه ها در سطح معنا پذیری ۰/۰۵ معنی دار نمی‌باشد، به

عبارت دیگر میزان تصویر سازی ذهنی اختصاصی انگیزش در مردان و زنان یکسان می‌باشد. همچنین بررسی خرده مقیاس‌های دیگر نشان می‌دهد که بین خرده مقیاس‌های تصویر سازی ذهنی برانگیختگی- عمومی، خبرگی عمومی، اختصاصی شناختی و عمومی شناختی نیز بین زنان و مردان تفاوت وجود ندارد ($p>0.05$) و در حالت کلی ملاحظه گردید که میزان تصویر سازی ورزشی در زنان برابر (142.96 ± 26.60) بوده که این میزان در مردان برابر (146.57 ± 16.34) می‌باشد. مقایسه این مقادیر براساس آزمون T حاکی از آن دارد که تصویر سازی ذهنی ورزشی در مردان نسبت به زنان تفاوت معنی داری ندارد ($p=0.46>0.05$).

جدول (۲).: مقایسه تصویر سازی ذهنی در ورزشکاران زن و مرد

P_value	آماره T	انحراف معیار	میانگین	جنس	
				زن	مرد
.160	-1.419	5.57626	28.8065	زن	تصویر سازی ذهنی اختصاصی انگیزش
		5.28131	30.5870	مرد	
.873	.161	5.96856	28.9032	زن	تصویر سازی ذهنی خبرگی عمومی انگیزش
		4.16687	28.7174	مرد	
.969	.039	5.45697	28.3871	زن	تصویر سازی ذهنی برانگیختگی-عمومی
		3.40077	28.3478	مرد	
.430	-.794	5.72037	28.5484	زن	تصویر سازی ذهنی اختصاصی شناختی
		3.85040	29.4130	مرد	
.340	-.961	6.65025	28.3226	زن	تصویر سازی ذهنی عمومی شناختی
		4.31400	29.5217	مرد	
.۰۴۶	-.740	26.6038	142.967	زن	تصویر سازی ورزشی
		6	7	مرد	
		16.3443	146.587		
		2	0		

میزان کارایی تیمی نیز با استفاده از آزمون T به دست آمد. با توجه به اطلاعات جدول شماره ۳ ملاحظه می‌شود که میزان خرده مقیاس توانایی در مردان برابر (31.19 ± 6.25) بوده که این میزان در زنان برابر (27.32 ± 6.03) می‌باشد با مشاهده نتیجه آزمون t تفاوت میانگین گروه‌ها در سطح معنا پذیری 0.05 معنی دار می‌باشد، به عبارت دیگر میزان خرده مقیاس توانایی در مردان بیشتر از زنان می‌باشد. همچنین خرده مقیاس‌های دیگر نشان می‌دهد که بین خرده مقیاس‌های آمادگی، سعی و تلاش و مقاومت بین زنان و مردان تفاوت وجود نداشته ($p>0.05$) اما میزان خرده مقیاس اتحاد در مردان به اندازه دو واحد نسبت به زنان بیشتر است ($p<0.05$)، اما در حالت کلی ملاحظه گردید که میزان کارایی در زنان برابر (125.87 ± 27.11) بوده که این میزان در مردان برابر (138.4 ± 19.75) می‌باشد. مقایسه این مقادیر براساس آزمون T حاکی از آن دارد که کارایی تیمی در مردان بیشتر از زنان می‌باشد ($p=0.022$).

جدول (۳): مقایسه میزان کارایی در ورزشکاران زن و مرد

P_value	آماره T	انحراف معیار	میانگین	جنس	
.008	-2.703	6.03538	27.3226	زن	خرده مقیاس توانایی
		6.25254	31.1957	مرد	
.065	-1.875	7.06529	27.5806	زن	خرده مقیاس آمادگی
		4.97535	30.1522	مرد	
.494	-.688	4.01663	19.0000	زن	خرده مقیاس سعی و تلاش
		2.91895	19.5435	مرد	
.152	-1.447	6.43295	25.8710	زن	خرده مقیاس مقاومت
		5.48115	27.8478	مرد	
.012	-2.590	6.67510	26.0968	زن	خرده مقیاس اتحاد
		5.39981	29.6739	مرد	
.022	-2.348	27.11917	125.8710	زن	کارایی تیمی
		19.75469	138.4130	مرد	

در بررسی رابطه بین تصویر سازی و کارایی تیمی در ورزشکاران زن ملاحظه می شود که یک رابطه خطی مطلوبی در حد $0/676 = I$ در سطح معناداری $0/01$ بین این دو متغیر برقرار است، به طوری که در زنان تصویر سازی در افزایش و کاهش کارایی تیمی تاثیر زیادی دارد.

جدول (۴): آزمون همبستگی بین تصویرسازی و کارایی تیمی ورزشکاران زن

کارایی تیمی	متغیرها	
0.676	ضریب همبستگی	تصویر سازی
0/000	p-value	

$$P < 0/01$$

و در بررسی ارتباط متغیرهای تحقیق با توجه به یافته‌های جدول (۵) می توان چنین استنباط کرد که یک پیوند آماری به میزان $I = 0/40$ بین دو متغیر تصویرسازی و کارایی تیمی در ورزشکاران مرد در سطح معناداری $\alpha = 0/01$ وجود دارد، به عبارت دیگر این امر مبین این است که هرچه تصویر سازی ذهنی بالاتر رود کارایی تیمی نیز افزایش می یابد.

جدول (۵): آزمون همبستگی بین تصویرسازی و کارایی تیمی ورزشکاران مرد

کارایی تیمی	متغیرها	
0.40	ضریب همبستگی	تصویر سازی

۰.۰۰۶	p-value
-------	---------

$$P < ۰/۰۱$$

بنابراین با توجه به نتایج به دست آمده، مشاهده می‌شود که میزان ارتباط تصویر سازی و کارایی تیمی ورزشکاران زن نسبت به میزان ارتباط تصویرسازی و کارایی تیمی ورزشکاران مرد بیشتر است.

بحث و نتیجه گیری

هدف این پژوهش بررسی ارتباط تصویر سازی و کارایی تیمی در ورزشکاران رشته های تیمی بود که بر روی بازیکنان زن و مرد رشته های والیبال، فوتسال، بسکتبال، و بازیکنان مرد هندبال استان آذربایجانغربی انجام شد.

در بررسی ارتباط تصویر سازی با کارایی تیمی در ورزشکاران مشخص شد که بین این دو متغیر ارتباط معناداری وجود دارد. بنابراین یافته‌ها پیشنهاد می‌کند که استفاده از تصویر سازی باعث افزایش ادراکات بیشتری از کارایی تیم خواهد داشت و در نتیجه اطلاعات اجرایی برای ورزشکاران فراهم خواهد کرد و افزایش در اطلاعات اجرایی از طریق تصویرسازی ادراکات فردی از کارایی تیمی را افزایش خواهد داد. این نتیجه با نتایج تحقیقات کریستا و هال (۲۰۰۵) که نشان دادند کارایی تیمی ورزشکاران از طریق تصویر سازی برای هر دو حالت تمرین و رقابت افزایش می‌یابد، مطابقت دارد. همچنین با نتایج مطالعات شرر و همکاران (۲۰۱۰) که تاثیر تصویر سازی با استفاده از نوار ویدئویی را بر روی کارایی تیمی بررسی کردند، همسو می‌باشد. نریمانی و همکاران در سال ۱۳۸۵ ارتباط معناداری بین تصویر سازی و خود کارایی و تاثیر آن بر عملکرد را به دست آوردند.

بررسی میزان تصویر سازی در ورزشکاران زن و مرد نشان دهنده عدم تفاوت معنادار در بین دو جنس بود که مبین این مطلب است که ورزشکاران زن و مرد این تحقیق به یک میزان از تصویر سازی استفاده می‌کنند به جز در تصویر سازی ذهنی اختصاصی انگیزشی که مقدار آن در ورزشکاران مرد کمی بیشتر از زنان می‌باشد و این میتواند نشان دهنده آن باشد که ورزشکاران مرد در تصویر سازی اهداف خاص و هدفمند مثل تصویر سازی پیروزی در یک رقابت ورزشی از ورزشکاران زن جلوتر هستند که این عامل خود موجب موفقیت و بهتر شدن عملکرد بازیکنان می‌گردد و در سایر فاکتور های تصویر سازی جنسیت تاثیری بر میزان و نوع استفاده از تصویر سازی در بین ورزشکاران زن و مرد ندارد و هر چه مهارت افراد در به کارگیری تصویرسازی بیشتر باشد استفاده و عملکرد بازیکنان افزایش خواهد یافت.

مقایسه میزان کارایی تیمی ورزشکاران در این تحقیق نشان داد که مقدار آن در ورزشکاران مرد بیشتر از ورزشکاران زن است. در واقع این نتیجه نشان دهنده این است که باورهای ورزشکاران مرد از توانایی های گروه برای انجام دادن یک فعالیت ویژه و موفق شدن در یک تکلیف نسبت به ورزشکاران زن بیشتر است و در نتیجه چون کارایی تیمی موجب انسجام گروهی بین تک تک اعضای یک تیم می‌شود منجر به افزایش عملکرد و موفقیت تیم می‌گردد. نتیجه این فرضیه با نتایج تحقیق رمضانی زاده و همکاران (۱۳۸۸) در مورد ارتباط کارایی تیمی، انسجام گروهی و اجرای تیمی بر روی والیبالیست های حرفه ای مشابه است که نشان دادند بین این سه متغیر ارتباط معناداری وجود دارد. همچنین با نتایج لیچاز و پارتینگتون (۱۹۹۶)، فلتز و لیرگ (۱۹۹۸)، الکساندر دی کوپیک (۲۰۰۱) تال (۲۰۰۴) و مایرز و همکاران در سال ۲۰۰۴ در مورد ارتباط کارایی تیمی با اجرای گروهی مطابقت داد. با توجه به نتایج به دست آمده پیشنهاد می‌شود چون بین تصویر سازی و کارایی تیمی ارتباط معناداری وجود دارد، برای مربیان ضروری است که به ورزشکاران در جهت استفاده بیشتر از تصویر سازی تاکید کنند تا میزان کارایی تیمی و در نتیجه عملکرد تیمی افزایش یابد. همچنین میزان کارایی تیمی در ورزشکاران زن در این پژوهش کمتر است از این رو پیشنهاد می‌شود که مربیان برای تقویت آن برنامه ریزی داشته باشند.

منابع

۱. نوربخش، پریش، ملک، محمد: (۱۳۸۴) «مقایسه مهارت های روانی پایه، روانی- جسمانی و شناختی ورزشکاران مرد برتر رشته های گروهی و انفرادی استان خوزستان و رابطه این مهارت ها با خود کارآمدی آنان». نشریه حرکت، شماره ۲۳، بهار ۸۴، ص ۱۴۱
2. . Hall, C.R. and Carron, A.V. (2003) Perceptions of team cohesion and athletes' use of imagery. *International Journal of Sport Psychology* 34, 151-167
3. . 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* (pp. 247 – 283). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company
4. Bandura, A (199۷) ,self efficacy: towards a unifying theory of behavioral change. *Psychological review* 84,191-215
5. Bandura, A. (1997) *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company: New York
6. Bandura, A., Blanchard, E. B., & Ritter, B. (1968). The relative efficacy of desensitization and modelling approaches for inducing behavioural, affective, and attitudinal changes *Journal of Personality and Social Psychology*, 13, 173–199.
7. Callow N., Hardy L., and Hall C. (2001). The effect of a motivational general-mastery imagery intervention on the sport confidence of high-level badminton players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72, pp. 389-400
8. Carron, A.V., Brawley, L.R, and Widemeyer, W.N. (1998) The measurement of cohesiveness in sport groups. In: *Advances in sport and exercise psychology measurement*. Ed: Duda, J.L. Morgantown WV: Fitness Information Technology. 213-226.
9. David A. Shearer , Rob Thomson , Stephen D. Mellalieu(2010). The Effects of a Video-Aided Imagery Intervention upon Collective Efficacy in an International Paralympic Wheelchair Basketball Team . *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*. Volume 4, Issue 1
10. David A. Shearer. Rob Thomson. Stephen D. Mellalieu and Catherine R. Shearer. (2007). The relationship between imagery type and collective efficacy in elite and non
11. Greenlees I.A.; Graydon J.K.; Maynard I.W.(1999) The impact of collective efficacy beliefs on effort and persistence in a group task. : *Journal of Sports Sciences*, Volume 17, Number 2, 1 February 1999 , pp. 151-158(8)
12. Hodges, Leigh; Carron, Albert V.(1992). Collective efficacy and group performance. *International Journal of Sport Psychology*, Vol 23(1), Jan-Mar 1992, 48-59
13. Kayley D. Mills, Krista J. Munroe, and Craig R. Hall(2001). The Relationship between Imagery and Self-Efficacy in 20 Competitive Athletes. *Journal of Applied Psychology*. Volume 20, Number 4
14. Krista J. Munroe-Chandler and Craig R. Hall. Enhancing The Collective Efficacy of A Soccer Team Through Motivational General-Mastery Imagery. Volume 24, Number 1 / 2004-2005. Pages: 51 - 67

15. Martin, Kathleen A.; Moritz, Sandra E.; Hall, Craig R.(1999). Imagery use in sport: A literature review and applied model. *The Sport Psychologist*. Vol 13(3), Sep 1999, 245-268
16. Myers, Nicholas D.; Feltz, Deborah L.; Short, Sandra E.(2004). Collective Efficacy and Team Performance: A Longitudinal Study of Collegiate Football Teams. *Journal of Sport Behavior*. Vol 8(2), Jun 2004, 126-138
17. Short, S.E., Bruggeman, J.M., Engel, S.G., Marback, T.L., Wand, L.J., Willadsen, A. and Short, M.W. (2002) The effect of imagery function and imagery direction on self-efficacy and performance on a golf putting task. *The Sport Psychologist* 16, 48-67.
18. Short, S.E., Bruggeman, J.M., Engel, S.G., Marback, T.L., Wand, L.J., Willadsen, A. and Short, M.W. (2002) The effect of imagery function and imagery direction on self-efficacy and performance on a golf putting task. *The Sport Psychologist* 16, 48-67.