



Comparison of the Effectiveness of Mental Emagery and the Actual Emplementation of the Technique on the Self-Esteem of Female Judokas

Parasto Jebelli¹, Hadi Smakhani Akbarinejhad^{*2}, Narges Pourtaleb³

1. Master's student in general psychology, Rushdieh Institute of Higher Education, Tabriz, Irran
2. Assistant Professor of Counseling Psychology, Rushdieh Institute of Higher Education, Tabriz, Irran
3. Assistant Professor of Educational Psychology, Rushdieh Institute of Higher Education, Tabriz, Irran

Citation: Smkhani Akbarinejhad, H. , Pourtaleb, N. and jebelli, P. (2024). Comparing the effectiveness of mental imagery and actual execution of the technique on the perceived stress of female judokas. *Clinical Psychology Achievements*, 9(4), 55-68.

Abstract

The purpose of this study was to compare the effectiveness of mental imagery and the actual execution of the techniques (Oсотogari, Ogosh and Tai Otoshi) on the self-confidence of female judokas. This research was semi-experimental with pre-test-post-test design with a control group. The Mancova method was used for analysis and Wiley and Knight's Sports Self-confidence Questionnaire was used as a research tool. The statistical population of this study was made up of female judokas in Tabriz, who were engaged in judo in 2022-2023. A total of 45 judo players from the Ganjovian Club were selected by the available sampling method and randomly divided into 3 groups. The members of both experimental groups received their intervention in 8 half-hour sessions, but the control group did not receive any training. The results of the research showed that there is a significant difference between the pre-test and post-test scores of the experimental groups ($P < 0.001$), which means that both interventions are effective in increasing the self-confidence of female judokas players. But the effect of none of the intervention methods is greater than the other ($P < 0.05$). Also, the effect coefficient obtained shows that 0.19 of the differences between the groups in the self-confidence scores in the post-test is related to the effect of mental imagery and the actual implementation of the technique. According to the results of this research, it seems that mental imagery and actual execution of the technique are effective in increasing the self-confidence of judokas.

Keywords: Mental imagery, actual implementation of the technique, self-confidence, judo

* **Corresponding Author:** Hadi Smakhani Akbarinejhad
E-mail: Hadiakbarinejhad@yahoo.com





مقایسه اثربخشی تصویرسازی ذهنی و اجرای واقعی تکنیک بر اعتماد به نفس جودوکاران زن

پرستو جبلی^۱، هادی اسمخانی اکبری نژاد^{۲*}، نرگس پورطالب^۳

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، موسسه آموزش عالی رشديه، تبریزی، ایران
۲. استادیار روانشناسی مشاوره، مؤسسه آموزش عالی رشديه، تبریز ایران

چکیده

یکی از عوامل مهم تأثیرگذار در عملکرد جودوکاران، اعتماد به نفس است. مربیان و روانشناسان برای تقویت اعتماد به نفس از روش‌های روان‌شناختی استفاده می‌کنند. هدف از این مطالعه مقایسه اثربخشی تصویرسازی ذهنی و اجرای واقعی تکنیک (اوسوتوگاری، اوگوش و تای اوتوشی) بر اعتماد به نفس جودوکاران زن بود. روش: این پژوهش از نوع نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. از روش کواریانس چندمتغییره یا *Mancova* برای تحلیل و پرسشنامه اعتماد به نفس ورزشی ویلی و نایت به عنوان ابزار پژوهش استفاده شد. جامعه آماری این مطالعه را جودوکاران زن شهر تبریز تشکیل دادند، که در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲ به ورزش جودو مشغول بودند. در مجموع ۴۵ جودوکار از باشگاه گنجویان با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به‌طور تصادفی بر ۳ گروه تقسیم شدند، اعضای هر دو گروه آزمایش به ترتیب مداخله خود را در ۸ جلسه نیم ساعته دریافت کردند اما گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکردند. نتایج پژوهش نشان داد که بین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌های آزمایشی تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0.01$)، بدین معنا که هر دو مداخله در افزایش اعتماد به نفس جودوکاران زن مؤثر هستند. ولی تأثیر هیچ یک از روش‌های مداخله بیشتر از دیگری نیست ($P > 0.05$). همچنین ضریب تأثیر به‌دست آمده نشان می‌دهد که ۱۹٪ از تفاوت‌های گروه‌ها در نمرات اعتماد به نفس در پس‌آزمون، مربوط به تأثیر تصویرسازی ذهنی و اجرای واقعی تکنیک است. با توجه به نتایج این پژوهش به نظر می‌رسد، تصویرسازی ذهنی و اجرای واقعی تکنیک در افزایش اعتماد به نفس جودوکاران مؤثر باشد.

کلیدواژه‌ها: تصویرسازی ذهنی، اجرای واقعی تکنیک، اعتماد به نفس، جودو

مقدمه

ورزش شامل یک سری فعالیت‌های فیزیکی و ذهنی است که بخش‌های مختلف بدن را به چالش می‌کشد. ورزش انواع مختلفی دارد که عبارتند از ورزش‌های توپی، رزمی، فکری که به صورت گروهی و انفرادی قابل اجرا هستند. ورزش به همراه خواب و تغذیه کافی موجب سلامت جسمی و روانی و بهبود بسیاری از جنبه‌های زندگی می‌شود (فرزین و غفوری، ۱۴۰۱). جودو (Judo) یکی از ورزش‌های رزمی المپیک می‌باشد که به آمادگی فیزیکی، روانی و فنی بالایی نیاز دارد (فرزانه حصاری و همکاران، ۲۰۱۴). تکنیک‌های جودو عبارتند از پرتاب، خفه‌کردن، کنترل چهارجانبه در خاک و قفل بازو (Laskowski, 2007). سطح بالایی از قدرت عضلانی برای تکنیک‌های پرتابی و ضد حمله برای کسب امتیاز در مبارزه مورد نیاز است (مایرکا (Miarka, et al., 2012)). جودوی رقابتی یک ورزش رزمی با شدت بالاست که در آن ورزشکار تلاش می‌کند حریف را به پشت بیاورد یا در مبارزه مقدماتی او را تحت کنترل نگه دارد، هر دو کار به تکنیک و تاکتیک‌های خاص وابسته است (فرزانه حصاری و همکاران، ۲۰۱۴). ورزشکاران معمولاً آشنایی بیشتری با وضعیت جسمانی نسبت به سایر وضعیت‌ها دارند و اکثراً از ابعاد روانی بی‌خبر هستند. روان‌شناسان اعتقاد دارند که مهارت‌های روان‌شناختی مثل هر مهارت دیگری یاد گرفته و تمرین می‌شود و نبود آن‌ها منجر به ناتوانی در رسیدن به حداکثر کارکرد می‌شود.

یکی از مهارت‌های روانی که با عملکرد روانی ورزشکارها مرتبط است؛ اعتماد به نفس (Confidence) است. اعتماد به نفس ورزشی، همان اعتماد به نفس در ورزش است؛ که به صورت درجه اطمینان فرد یا باور او درباره‌ی توانایی‌های خودش جهت کسب موفقیت در ورزش معرفی شده است. اعتماد به نفس اصلی‌ترین قسمت شخصیت یک فرد است که بر همه‌ی بخش‌های زندگی شخص نفوذ دارد. (همبلی، ۱۳۹۸). ویلی (Vealey et al., 2016) و همکاران نشان دادند که در ورزشکارها، بالا بودن اعتماد به نفس با منشأ آمادگی روانی_بدنی ارتباط دارد، پس آشکار است که شکست‌های پی‌درپی در مسابقات ورزشی، عزت‌نفس اشخاص را مورد هدف قرار دهد و باعث ناکارآمدی آن‌ها شود (پورمرادکوهن و همکاران، ۱۳۹۷).

آنچه که می‌تواند موجب برتری یک ورزشکار نسبت به ورزشکار دیگر شود استفاده بهینه هر ورزشکار از اعتماد به نفس و به صورت کلی مهارت‌های ذهنی است. اعتماد به نفس ورزشی تقویت‌کننده مهارت‌های جسمانی مورد نیاز برای انجام فعالیت ورزشی است (Elliot et al., 2014; Noordastar et al., 2016). ورزشکارانی که اعتماد به نفس بیشتری دارند در مقایسه با ورزشکارانی که دارای اعتماد به نفس کمی هستند، دیدگاه بهتری از مقدار اضطراب خود دارند. بدین سبب بالا بردن اعتماد به نفس در ورزشکاران، موجب بهبود کارکرد آن‌ها می‌شود. تحقیقات انجام شده بر روی ورزشکارانی که از مهارت‌های روان‌شناختی استفاده می‌کردند، نقش با اهمیت مهارت‌های روان‌شناختی را در کسب موفقیت و بهتر شدن عملکرد ورزشی در انواع گروه‌های سنی و ورزش‌هایی که عملکرد ورزشکاران را بهتر می‌کند، نشان می‌دهد (Morgan, 2006; Martin et al., 2005). یکی از مداخلات روان‌شناختی که برای بالا بردن عملکرد و افزایش اعتماد به نفس استفاده می‌شود، تصویرسازی ذهنی

(Mental imagery) است که از مؤلفه‌های اساسی آمادگی اجرایی برای هر ورزشکار به حساب می‌آید

(Reilly & Gillbourne, 2003; Yalcin, 2020 Ramazanoglu &). تصویرسازی ذهنی یکی از داغ‌ترین بخش‌های درمان شناختی رفتاری (Cognitive Behaviour Therapy (CBT)) می‌باشد (هولمز (Holmes et al., 2007)). تصویرسازی ذهنی به بازآفرینی یک تجربه در ذهن با استفاده از همه‌ی حواس و داده‌های ذخیره شده در حافظه می‌پردازد (ویلی و گرینلیف (Greenleaf, 2006)). در واقع می‌توان از تصویرسازی به منظور یادگیری تکنیک، تاکتیک و مدیریت هیجان‌ها استفاده کرد (Reilly & Gillbourne, 2003)؛ به عبارت دیگر، فرد می‌تواند در نبود محرک بیرونی تصویری از آن را در ذهن خود ایجاد کند. تصویرسازی ذهنی امکان دارد یک مکان، یک اتفاق یا رویداد را بازنمایی کند (استوپا (Stupa, 2009)). این تصویر به کمک حواس و بر پایه‌ی اطلاعات ذخیره شده در حافظه‌ی کوتاه مدت و بلند مدت ایجاد می‌شود (پورمرادکوهن و همکاران، ۱۳۹۷). هولمز و همکاران فنونی را برای تصویرسازی ذهنی ارائه دادند که عبارتند از مواجهه خیالی، تمرین خیالی، تصویرسازی ذهنی سقراطی، تصویرسازی ذهنی هدایت‌شده، مواجهه طولانی مدت، تصویرسازی

ذهنی برای رفع مشکلات درمان و بازنویسی تصویرسازی ذهنی (Holmes et al., 2007)، که در این میان تمرین خیالی در ورزش و روان‌شناسی ورزش کاربرد دارد. در تمرین خیالی افراد برخی عملکردهای آینده را تصور می‌کنند. از این تمرین به عنوان یکی از شیوه‌های تصویرسازی ذهنی برای کمک به ورزشکاران در جهت دستیابی به بهترین عملکرد استفاده می‌شود (Stupa, 2009).

استفاده از تصویرسازی به اشخاص کمک می‌کند تا به برنامه‌ریزی برای مسابقات بپردازند، زمان زیادی را فکر کنند و همچنین تمرکز بیشتری در مرحله آماده‌سازی و رقابت برای اشخاص فراهم می‌کند (Callow & Water, 2005). یکی از خصوصیات مهم تصویرسازی ذهنی توانایی تغییر (Manipulating) نام دارد، مثل درشت نمایی یا تغییراتی که فرد روی تصاویر ذهنی خود انجام می‌دهد، که این ویژگی دو هدف دارد اولی کنترل تصاویر مزاحم و دومی تغییر شدت هیجانات تجربه شده می‌باشد (Stupa, 2009). علاوه بر این می‌توان گفت تصویرسازی بخشی از شناخت است و اثرات شناختی تصویرسازی موجب افزایش اعتماد به نفس ورزشی در ورزشکاران می‌شود (Callow & Water, 2005). تصویرسازی ذهنی تأثیر زیادی در افزایش اعتماد به نفس و عملکرد ورزشی ورزشکارها دارد. به نحوی که ورزشکارانی که به تصویرسازی ذهنی قبل از رقابت ورزشی پرداخته‌اند آن را به صورت ابزاری که می‌تواند در افزایش عملکرد ورزشی و اعتماد به نفس مؤثر و مفید باشد، دانسته‌اند. بنابراین نیاز است که مربیان ورزشی و ورزشکاران قبل از رقابت‌های ورزشی به اهمیت تکنیک روان‌شناختی علی‌الخصوص تصویرسازی ذهنی در موفقیت هر چه بیشتر ورزشکاران توجه نمایند (پورمرادکهن و حاتمی، ۱۳۹۷).

خبیری و همکاران (۱۳۹۶) در مطالعه خود نشان دادند که آرام‌سازی مبتنی بر تصویرسازی ذهنی، بر اضطراب و اعتماد به نفس تأثیر مثبتی دارد. از جهت دیگر برای سنجیدن اثربخشی تصویرسازی باید مهارت انتخاب و ارزیابی شود که با اتفاقات واقعی آن ورزش منطبق باشد (Rogerson & Hrycaiko, 2002). طبق مطالعات صورت گرفته در رابطه با تصویرسازی ذهنی، ساختارهای عصبی همانندی میان مراکز اجرای واقعی یک حرکت و اجرای ذهنی آن در مغز وجود دارد. در تصویرسازی ذهنی، حرکات تجسم شده از قوانین و مقررات شرایط فیزیولوژیک و کنترل حرکتی مشابه با اجرای واقعی حرکات تبعیت می‌کنند با این تفاوت که نتیجه‌ی حرکتی نهایی حین تمرین ذهنی ایجاد نمی‌شود (Lotze et al., 2003). ورزش و فعالیت بدنی سبب بالا رفتن خودباوری و در نتیجه بالا رفتن اعتماد به نفس می‌شود، و مشخص است که بالا رفتن اعتماد به نفس تحولاتی در جهت مثبت در روابط اشخاص به وجود می‌آورد و چنین تغییراتی موجب سلامت روانی شخص می‌شود (حسینی و نصیری، ۱۳۹۷). با این وجود باید بر این مورد تأکید کرد که مزیت‌های ناشی از آمادگی جسمانی را تنها یک برنامه به دقت برنامه‌ریزی شده فعالیت جسمی می‌تواند مشخص کند (Hamer et al., 2006).

بررسی اعتماد به نفس یکی از موارد اساسی جدا کننده ورزشکاران موفق از غیر موفق است. همچنین نتایج زیادی در مورد عامل اعتماد به نفس در ورزشکارهای ماهر انجام شده است. یک اجرای ورزشی ماهرانه، از آن اشخاصی است که دارای زمینه موفقیت در آن موقعیت برانگیخته شده هستند و از انگیزش موفقیت بیشتری برخوردارند. بررسی ویژگی‌های روانی ورزشکاران نشان داد که یکی از موارد مهم مشخص کننده موفقیت ورزشکاران در رقابت اعتماد به نفس است. (بهرام و شفیق‌زاده، ۱۳۸۱).

هایلن (Highlen & Bennett, 1979) در سنجش اعتماد به نفس کشتی‌گیران فهمیدند که این ویژگی روانی یکی از موارد اصلی متمایز کننده ورزشکارهای موفق از غیر موفق است. شاین و لی عوامل روانی را در مورد نوع رشته ورزشی و سطح مهارت مطالعه کردند. آن‌ها فهمیدند که اعتماد به نفس ورزشکاران ماهر و تکنیکی نسبت به غیر ماهر بیشتر است (Dung Sung & Kang Heon, 1994). در این زمینه تحقیق‌های مشابهی به وسیله پور مرادکهن و همکاران، کالو و واترز در مورد تصویرسازی ذهنی بر اعتماد به نفس (Callow & Water, 2005)؛ پور مرادکوهن و حاتمی، ۱۳۹۷)، و همچنین خبیری و همکاران (۱۳۹۶) در مطالعه خود در رابطه با مقایسه اثربخشی آرام‌سازی پیشرونده‌ی عضلانی و آرام‌سازی مبتنی بر تصویرسازی بر سطح اضطراب رقابتی و اعتماد به نفس ورزشکاران نخبه مشخص کردند که

آرام‌سازی مبتنی بر تصویرسازی ذهنی در کاهش اضطراب شناختی و اعتماد به نفس مؤثرتر از روش آرام‌سازی عضلانی است. طبق جست‌وجوی انجام شده در داخل و خارج کشور پژوهشی در زمینه مقایسه اثربخشی تصویرسازی ذهنی و اجرای واقعی تکنیک بر اعتماد به نفس جودوکاران زن انجام نشده است و یا انجام شده و قابل دسترس نمی‌باشد. از آنجا که ورزشکاران و مربیان به این نتیجه رسیده‌اند که برای رسیدن به اهدافشان، به مهارت‌های روانی مثل اعتماد به نفس، بیشتر از مهارت‌های فیزیکی نیاز دارند (حاتمی و همکاران، ۱۳۸۲). پیشنهاد می‌شود که علاوه بر تمرین فیزیکی، از مداخله‌های شناختی مثل تصویرسازی که می‌تواند یادگیری مهارت‌ها را آسان کند، استفاده شود (Morgan, 2006). تأثیر تصویرسازی ذهنی توسط Perplexity. تصویرسازی ذهنی یکی از مهم‌ترین روش‌هایی است که برای یادگیری مهارت‌های حرکتی جدید به همراه تمرین، جهت پیروزی در رقابت‌های ورزشی و حفظ حرکت آموخته شده به کار می‌رود. تأثیر تصویرسازی ذهنی توسط روان‌شناسان ورزشی مورد مطالعه قرار گرفته و وسیله‌ای با اهمیت به شمار می‌رود که در جهت بهبود عملکرد ورزشکارها در زمینه‌های ورزشی کاربردهای بالینی متعددی داشته است (Morgan, 2006). تصویرسازی ذهنی تأثیر قابل توجهی در عملکرد ورزشی و ازدیاد اعتماد به نفس ورزشکارها دارد. بنابراین نیاز است که مربیان ورزشی قبل از رقابت‌های ورزشی به اهمیت تکنیک تصویرسازی ذهنی و تمرین فیزیکی در موفقیت هرچه بیشتر ورزشکاران توجه نمایند (پورمرادکوهن و همکاران، ۱۳۹۷). در پژوهش‌ها به نقش تصویرسازی در ورزش کمتر پرداخته شده است (Martin et al., 1999). تصویرسازی ذهنی می‌تواند در بهبود و ارتقای انواع مهارت‌های جسمی و ذهنی مفید واقع شود. لذا به نظر می‌رسد تصویرسازی ذهنی و اجرای واقعی تکنیک بر اعتماد به نفس زنان جودوکار اثربخش خواهد بود. با توجه به مبانی نظری و پیشینه تجربی این پژوهش درصدد پاسخ به این سؤال است که آیا بین اثربخشی تصویرسازی ذهنی و اجرای واقعی تکنیک بر اعتماد به نفس جودوکاران زن تفاوتی وجود دارد؟

روش پژوهش

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است. از روش تحلیل کواریانس چندمتغیره یا Mancova استفاده شد و برای مقایسه‌ی جفت‌ها نیز از آزمون تعقیبی بونفرونی (Bonferoni) کمک گرفته شد. جامعه آماری این مطالعه را جودوکاران زن شهر تبریز تشکیل دادند که در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲ به ورزش جودو مشغول بودند. در مجموع ۴۵ جودوکار از باشگاه گنجویان با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. پس از کسب رضایت، پرسشنامه اعتماد به نفس ویلی و نایت پخش شد و آن‌هایی که یک انحراف معیار بالاتر و پایین‌تر از میانگین نمره کسب کردند، انتخاب شدند. جودوکاران زن بر اساس معیارهای ورود (سن ۸ تا ۲۸ سال، زن بودن، عدم ابتلا به بیماری جسمی و بیماری روانی بارز، داشتن حداقل ۱ سال سابقه در جودو) و خروج (استفاده از مواد نیروافزا و دارو، ابتلا به بیماری جسمی و اختلالات سایکوتیک، کمتر از ۱ سال سابقه در جودو، شرکت در جلسات درمانی دیگر) به تعداد ۴۵ نفر انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل جایگزین شدند. همه‌ی اصول اخلاقی در این مقاله رعایت شده است شرکت‌کنندگان اجازه داشتند هر زمان مایل بودند از پژوهش خارج شوند. اطلاعات آن‌ها محرمانه نگه‌داشته شد و در پایان مداخله گروه کنترل نیز تحت مداخله قرار گرفتند.

پرسشنامه اعتماد به نفس ورزشی ویلی و نایت (Sport-Confidence Inventory (SCI): برای سنجش اعتماد به نفس از پرسشنامه سنجش اعتماد به نفس ورزشی (Vealey & Knight, 2002) ساخته شده، استفاده شده است. این پرسشنامه عبارت است از ۱۴ سؤال و ۳ خرده مقیاس اعتماد به نفس مهارت‌های تمرینی و بدنی (۵ سؤال)، اعتماد به نفس کارایی شناختی (۵ سؤال) و اعتماد به نفس بازگشت‌پذیری (۴ سؤال) که ارزیابی سؤالات آن بر اساس مقیاس ۷ گزینه‌ای لیکرت انجام می‌پذیرد. میانگین ۳ خرده مقیاس اعتماد به نفس ورزشی فرد را نشان می‌دهد. در این پرسشنامه به دست آوردن

نمره بالا مشخص کننده اعتماد ورزشی بالا در فرد می باشد. کمترین نمره ۱۴ و بیشترین نمره ۹۸ است. ماچیدا (Machida et al., 2016) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹ برای مهارت های تمرینی، ۰/۸۵ کارایی شناختی و ۰/۸۹ برای اعتماد به نفس قابل اعتماد گزارش کرده اند. در پژوهش عبدالعلی زاده و همکاران در سال ۱۳۹۰ ثبات درونی این پرسشنامه در مطالعه ای مقدماتی با آلفای کرونباخ ۰/۸۹ تأیید شد و در پرسشنامه اعتماد به نفس ورزشی نیز مقدار آلفا ۰/۹۲ و برای تک تک خرده مقیاس های آن نیز کمترین مقدار آلفا ۰/۹۱ و بیشترین مقدار آن ۰/۹۴ محاسبه شد. عبدالعلی زاده (۱۳۸۹) روایی محتوای این پرسشنامه را قابل قبول و عبدالعلی زاده و خودستان (۱۳۸۹)، پایایی آن را به ترتیب ۰/۹۱ و ۰/۸۹ گزارش کرده اند (Machida et al., 2016; Vealey, 2001; Vealey & Knight, 2002).

پروتکل ها

پروتکل هایی که در این پژوهش برای گروه تصویرسازی ذهنی و اجرای واقعی تکنیک استفاده شده در جدول (۱) و جدول (۲) به ترتیب آورده شده است. همچنین پیش از پژوهش اعتبار صوری و محتوایی پروتکل تصویرسازی ذهنی توسط اساتید روان شناسی و پروتکل اجرای واقعی تکنیک توسط اساتید تربیت بدنی تأیید شده است.

جدول ۱. پروتکل تصویرسازی ذهنی (استوپا، ۲۰۰۹)

| جلسات | تکلیف |
|--------|--|
| جلسه ۱ | آماده سازی (تشکیل گروه، ارائه فلسفه و منطق روش درمانی)، موقعیت درمان و درمانجو |
| جلسه ۲ | تمرین های پیش زمینه ای برای تصویرسازی ذهنی به منظور برانگیختن تصاویر ذهنی و ارائه تکلیف خانگی |
| جلسه ۳ | تمرین پیش زمینه آمیدگی پیش از تصویرسازی ذهنی جهت آمادگی برای ایجاد تصاویر ذهنی و ارائه تکلیف خانگی |
| جلسه ۴ | برانگیختن تصاویر ذهنی، توصیف آن و ارائه تکلیف خانگی |
| جلسه ۵ | تسهیل مهارت های انطباقی جدید از طریق تصویرسازی ذهنی با گسترش تصاویر ذهنی کار روی این تصاویر، تلاش برای ایجاد تغییر در این تصاویر و ارائه تکلیف خانگی |
| جلسه ۶ | پایان بخشیدن به مرحله کار روی تصویرسازی ذهنی در جلسه درمانی و ارائه تکلیف خانگی |
| جلسه ۷ | پیگیری کار با تصاویر ذهنی از جمله تأملات، تفکرات، تفسیرها، ایجاد معانی و ارائه تکلیف خانگی |
| جلسه ۸ | جمع بندی جلسات و اجرای پس آزمون |

جدول ۲. پروتکل اجرای واقعی تکنیک (ناکاهاشی، ۲۰۰۸)

| جلسات | هدف | تکلیف |
|--------|---|--|
| جلسه ۱ | آموزش تکنیک اوگوش | اوچی کومی اوگوش، یاکسوکورندوری و اجرای اوگوش، کوزوشی، اجرای اوگوش با وزن اضافه |
| جلسه ۲ | آموزش تکنیک تای اوتوش | جابجایی وضعیت بدن، اوچی کومی و کوزوشی تای اوتوشی، کوزوشی در چرخش، تمرین و اوچی کومی اوگوش، یاکسوکورندوری تای اوتوش و اوگوش |
| جلسه ۳ | تمرین اوگوش و تای اوتوش | اوچی کومی در حرکت و ثابت اوگوش و تای اوتوش، یاکسوکورندوری هر دو تکنیک |
| جلسه ۴ | آموزش تکنیک اوسوتوگاری | حرکت پا این تکنیک به کمک دیوار، اوچی کومی در حرکت و ثابت اوسوتوگاری، اوچی کومی اوگوش و تای اوتوش |
| جلسه ۵ | تمرین هر سه تکنیک | کوزوشی و یاکسوکورندوری هر ۳ تکنیک |
| جلسه ۶ | بدنسازی | بدنسازی های کمک کننده به اجرای تکنیک ها |
| جلسه ۷ | اوچی کومی اوسوتوگاری، اوگوش و تای اوتوش | اوچی کومی و رندوری و اجرای هر ۳ تکنیک |
| جلسه ۸ | شبیه سازی مسابقه | شیایی و اجرای تکنیک |

یافته‌ها

همان‌طور که در جدول ۳ مشخص است، میانگین سن آزمودنی‌ها در گروه تصویرسازی ذهنی ۱۵/۹۳، در گروه اجرای واقعی تکنیک ۱۵/۳۳ و در گروه کنترل ۱۶/۶۷ می‌باشد. میانگین و انحراف معیار سن آزمودنی‌ها مقایسه شده است. نتایج نشان می‌دهد که بین سه گروه از نظر سن تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. ($P > 0/05$). و میانگین سابقه فعالیت جودو آزمودنی‌ها در گروه تصویرسازی ذهنی ۲/۱۳، در گروه اجرای واقعی تکنیک ۱/۷۳ و در گروه کنترل ۲/۰۷ می‌باشد. میانگین و انحراف سابقه فعالیت آزمودنی‌ها مقایسه شده است. نتایج نشان می‌دهد که بین سه گروه از نظر سابقه فعالیت تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. ($P > 0/05$).

جدول ۳. شاخص‌های مرکزی و پراکندگی مربوط به سن و سابقه فعالیت جودو آزمودنی‌ها به تفکیک گروه‌ها

| متغیر | گروه | تعداد | میانگین | انحراف استاندارد |
|-------------------------------|-------------------|--------|---------|------------------|
| سن (به سال) | تصویرسازی ذهنی | ۱۵ نفر | ۱۵/۹۳ | ۷/۱۸۶ |
| | اجرای واقعی تکنیک | ۱۵ نفر | ۱۵/۳۳ | ۶/۰۵۵ |
| | کنترل | ۱۵ نفر | ۱۶/۶۷ | ۶/۴۰۱ |
| سابقه فعالیت جودو (به سال) | تصویرسازی ذهنی | ۱۵ نفر | ۲/۱۳ | ۱/۳۰۲ |
| | اجرای واقعی تکنیک | ۱۵ نفر | ۱/۷۳ | ۰/۷۰۴ |
| | کنترل | ۱۵ نفر | ۲/۰۷ | ۱/۰۳۳ |

همان‌طور که در جدول (۴) مشخص است، در گروه تصویرسازی ذهنی ۳ نفر با رده کمر بند نارنجی، ۴ نفر با رده کمر بند بنفش، ۲ نفر با رده کمر بند سبز، ۱ نفر با رده کمر بند قهوه‌ای و ۵ نفر با رده کمر بند مشکی قرار گرفتند. در گروه اجرای واقعی تکنیک نیز ۳ نفر با رده کمر بند نارنجی، ۳ نفر با رده کمر بند بنفش، ۲ نفر با رده کمر بند سبز، ۱ نفر با رده کمر بند قهوه‌ای و ۶ نفر با رده کمر بند مشکی قرار گرفتند. در گروه کنترل هم ۳ نفر با رده کمر بند نارنجی، ۳ نفر با رده کمر بند بنفش، ۲ نفر با رده کمر بند سبز، ۱ نفر با رده کمر بند قهوه‌ای و ۶ نفر با رده کمر بند مشکی قرار گرفتند.

جدول ۴. شاخص‌های مرکزی و پراکندگی مربوط به رنگ کمر بند آزمودنی‌ها

| گروه | رنگ کمر بند | تعداد | درصد |
|-------------------|-------------|-------|------|
| تصویرسازی ذهنی | نارنجی | ۳ نفر | ۲۰/۰ |
| | بنفش | ۴ نفر | ۲۶/۷ |
| | سبز | ۲ نفر | ۱۳/۳ |
| | قهوه‌ای | ۱ نفر | ۶/۷ |
| | مشکی | ۵ نفر | ۳۳/۳ |
| | نارنجی | ۳ نفر | ۲۰/۰ |
| اجرای واقعی تکنیک | بنفش | ۳ نفر | ۲۰/۰ |
| | سبز | ۲ نفر | ۱۳/۳ |
| | قهوه‌ای | ۱ نفر | ۶/۷ |
| | مشکی | ۶ نفر | ۴۰/۰ |
| | نارنجی | ۳ نفر | ۲۰/۰ |
| | بنفش | ۳ نفر | ۲۰/۰ |
| کنترل | سبز | ۲ نفر | ۱۳/۳ |
| | قهوه‌ای | ۱ نفر | ۶/۷ |
| | مشکی | ۶ نفر | ۴۰/۰ |

نتایج به دست آمده در جدول ۵ نشان داد که بعد از تعدیل نمره‌های پیش از مداخله، تفاوت معنی‌داری بین سه گروه (گروه کنترل و گروه‌های آزمایش) در نمره‌های پس از مداخله در اعتماد به نفس وجود داشت ($F = 5/063$;

تصویرسازی ذهنی یک توانمندی پنهان در وجود انسان است که بیشتر افراد در پرورش آن سهل‌انگاری و کوتاهی می‌کنند و فقط تعداد محدودی از قهرمانان بزرگ آن را در خود تقویت کردند (رمضانعلی، ۱۳۸۴). روان‌شناسان ورزشی باور دارند که تصویرسازی ذهنی حرکت یا مهارت ورزشی، تحمل، توان و تمرکز ورزشکاران را به سرعت بالا خواهد برد. در واقع استفاده از این شیوه، نه تنها انرژی را افزایش می‌دهد بلکه از صدمات و آسیب‌ها جلوگیری می‌کند. آن‌ها بر این اعتقادند که تصویرسازی منجر به بهبود عملکرد یا کارکرد ورزشی، افزایش انگیزش و تجربه لذت‌بخش از ورزش خواهد شد. بهره‌گیری از حواس برای به وجود آوردن یا بازآفرینی یک تجربه در ذهن، تصویرسازی ذهنی نام دارد. این خصلت در ورزش و یادگیری حرکات یا مهارت‌های متنوع مورد توجه روان‌شناسان ورزشی قرار دارد. تکرار و مرور یک حرکت فیزیکی با جزئیات آن در ذهن بدون حرکت قسمتی از بدن با هدف یادگیری نیز از تعاریف تصویرسازی ذهنی محسوب می‌شود. تصویرسازی ذهنی، دیدن خود در حال اجرای یک حرکت یا مهارت جسمی بدون اجرای حقیقی آن است (روزبهنانی و همکاران، ۱۳۹۳). نتایج تحقیقات مختلف نشان داد که تصویرسازی ذهنی قسمت‌هایی از مغز را که در اعمالی مثل برنامه‌ریزی حرکتی و کنترل شناختی اثر دارند، به کار می‌گیرد. کل سطوح شناختی کنترل حرکت از جمله برنامه‌ریزی، طرح‌ریزی و آمادگی، همانند اجرای واقعی فعال می‌شوند؛ با این تمایز که بخش اجرایی حرکت در تصویرسازی ذهنی میسر نمی‌شود (طاهری، ۱۳۹۶؛ روزبهنانی و همکاران، ۱۳۹۳). آنگرلیدر و گلدینگ (Ungerleider & Golding, 1991) بیان کردند که از تصویرسازی ذهنی می‌توان برای افزایش اعتماد به نفس، بالا بردن تمرکز، کنترل پاسخ‌های هیجانی، اصلاح کردن ضعف عملکرد و سازش کردن با درد و آسیب‌دیدگی استفاده کرد. هال (Hall, 2001) نیز مطرح کرد که تصویرسازی ذهنی یک نوع روش مداخله‌ای است که موجب پیامدهای مطلوبی از جمله افزایش دقت، بهبود اعتماد به نفس، بالا رفتن تمرکز و بهتر شدن اجرای حرکت ورزشی می‌شود. اعتماد به نفس یکی از مهارت‌های روانی است که با کارکرد و عملکرد ورزشکاران ارتباط دارد.

سهرابی و همکاران (۱۳۸۶) در پژوهش خود که بر روی کارکرد قهرمانان شمشیربازی و کاراته انجام دادند، بیان کردند قهرمانان تقریباً از مهارت برابری برخوردار هستند. و آنچه موجب پیروزی و برتری آن‌ها می‌شود، نحوه استفاده آن‌ها از مهارت‌های ذهنی مانند تمرکز و اعتماد به نفس است. به همین علت روش‌ها و مداخله‌های روان‌شناختی همچون تصویرسازی ذهنی به‌وسیله روان‌شناسان ورزشی مورد مطالعه قرار گرفته است و در روان‌شناسی ورزشی کاربردهای بالینی بسیاری در جهت بهبود کارکرد ورزشکاران در شرایط ورزشی داشته است (پورمرادکهن و همکاران، ۱۳۹۷). تصویرسازی جنبشی یکی از وجوه تصویرسازی ذهنی محسوب می‌شود. تصویرسازی جنبشی بخشی از شناخت است و تأثیرات شناختی تصویرسازی موجب افزایش یا بالا رفتن اعتماد به نفس ورزشی می‌شود (Callow & Water, 2005). تحقیقات نشان داد که تصویرسازی، کارکرد ورزشکاران را در ورزش‌هایی مثل تنیس، بسکتبال، والیبال، گلف، ژیمناستیک، فوتبال و شنا بهتر می‌کند (Vealey & Greenleaf, 2001). در پژوهشی که به‌وسیله کالو و واترز (Callow & Water, 2005) با عنوان تأثیر تصویرسازی جنبشی بر اعتماد به نفس سوارکاران انجام شد، مشخص شد که تصویرسازی جنبشی بر اعتماد به نفس ورزشکاران تأثیر دارد. ورزشکارانی که در رقابت‌ها اعتماد به نفس بالایی دارند، نسبت به ورزشکارانی که اعتماد به نفس کمی دارند، بیشتر از تصویرسازی ذهنی استفاده کرده‌اند. تصویرسازی در افزایش اعتماد به نفس ابزار نیرومندی محسوب می‌شود. ورزشکاران بایستی همیشه خود را در تصورات‌شان موفق و سربلند ببینند. تصور خودآرمانی یکی دیگر از فواید تصویرسازی ذهنی است که موجب به وجود آمدن عزت‌نفس و اعتماد به نفس می‌شود. رینر مارتنز بر این باور است که تصویرسازی ذهنی به گسترش مهارت‌های روانی همانند انرژی روانی و تنظیم فشارهای روانی و همچنین به تمرکز حواس، افزایش ظرفیت آن و ایجاد اعتماد به نفس در ورزشکاران به شکلی که خود را در حال رسیدن به اهداف حس کنند یاری یا کمک خواهد کرد (یدالله زاده، ۱۳۹۳). بندورا مطرح کرد که یک عملکرد قدرتمند از خودکارآمدی شخص نشأت می‌گیرد. در نتیجه امکان دارد

تصویرسازی جنبشی، اعتماد به نفس را از طریق ترقی و پیشرفت در عملکرد افزایش دهد. بخصوص که میان عملکرد و اعتماد به نفس ارتباط مثبتی وجود دارد. در طول مداخلات مانند تصویرسازی جنبشی یک تأثیر غیرمستقیم بر روی اعتماد به نفس ایجاد می‌شود. در واقع بر اساس پیشنهاد بندورا، امکان دارد تصویرسازی ذهنی به وسیله یک محرک دیگر بر اعتماد به نفس اثر مثبت داشته باشد. به این شکل که تمرینات تصویرسازی موجب بیشتر شدن عملکرد شخص می‌شوند، آن هم موجب بهبود عملکرد شخص می‌شود. که این عملکرد بهبود یافته می‌تواند به عنوان متغیر واسطه در میان تصویرسازی و اعتماد به نفس عمل کند. و در آخر به شکل غیرمستقیم موجب بهبود اعتماد به نفس شود (پورمرادکهن و همکاران، ۱۳۹۷). بنابراین می‌توان افزایش اعتماد به نفس جودوکاران زن پس از مداخله در گروه تصویرسازی ذهنی را توجیه کرد.

در راستای اثربخشی اجرای واقعی تکنیک بر اعتماد به نفس جودوکاران زن می‌توان به نتایج پژوهش‌های مشابهی از جمله پژوهش حسینی و نصیری (۱۳۹۷) و غفاری و همکاران (۱۳۸۶) اشاره کرد که نشان دادند یکی از بهترین روش‌های بالا بردن اعتماد به نفس، کیفیت زندگی و سلامت عمومی اشخاص انجام فعالیت فیزیکی و ورزش است و برنامه ورزشی منظم مقدار عزت‌نفس دانشجویان مورد بررسی را افزایش می‌دهد. نتیجه پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های مذکور همسو می‌باشد. هیچ پژوهشی مبنی بر ناهمسو بودن با نتیجه پژوهش حاضر پیدا نشد تا بتوان دلیل شباهت و تفاوت نتایج مطالعات را بحث و بررسی نمود.

ورزش در شخص احساس کفایت و کارایی ایجاد می‌کند که منجر به افزایش عزت‌نفس می‌شود (غفاری و همکاران، ۱۳۸۶). فعالیت هر فرد با یک قصد و در محیط متنوع با هدف مسابقه، لذت بردن، کسب برتری، موفقیت و پیشرفت یک مهارت است. ورزش با تغییر شکل بدن به وضعیتی مناسب، اثر مفید مستقیمی بر بدن دارد. ورزش موجب یاری‌رسانی شخص از نظر روانی، تقویت حس صالحیت و اثربخشی خود می‌شود. زمانی که در حال انجام ورزش هستیم، حس سودمندی پیدا کرده، در نتیجه حس ارزشمندی را تجربه می‌کنیم (آقاجانی و همکاران، ۲۰۱۳). جودو یک ورزش یا هنر رزمی است که در آن آموزش روحی به اندازه آموزش فیزیکی از اهمیت بالایی برخوردار است. یادگیری جودو به اشخاص در تقویت و افزایش اعتماد به نفس کمک می‌کند و اشخاص می‌توانند با آموختن تکنیک‌های جودو، فعالیت‌های جسمی، نظم و ترتیب‌ها بر عصبانیت و خشم خود چیره شوند (تاکاهاشی، ۱۳۸۷). در کل اشخاص ورزشکار از سلامت جسمانی بیشتری برخوردارند، چرا که دمای بدن انسان به هنگام ورزش کردن تغییر کرده و انتقال دهنده‌های عصبی بهبود پیدا می‌کنند. همچنین ورزش، چیرگی یا غلبه بر خشم و اعتماد به نفس فرد را افزایش می‌دهد (Silvieira & Aurelio, 2005).

ورزشکاران دارای اعتماد به نفس، به توانایی‌های خود برای دستیابی به موفقیت و آموختن مهارت‌های فیزیکی و روانی اطمینان دارند (Hays et al., 2007). ورزش و فعالیت بدنی سبب بالا رفتن خودباوری و در نتیجه بالا رفتن اعتماد به نفس می‌شود و مشخص است که بالا رفتن اعتماد به نفس تحولاتی در جهت مثبت در روابط اشخاص به وجود می‌آورد و چنین تغییراتی موجب سلامت روانی شخص می‌شود (حسینی و نصیری، ۱۳۹۷). طبق پژوهش‌های حسن‌زاده (۱۳۸۲)، نمازی‌زاده و نقوی (۱۳۸۱) و فارسی و همکاران (۱۳۹۲) ورزشکاران نسبت به غیر ورزشکاران اعتماد به نفس بالایی دارند؛ که علت این برتری دستیابی به مقام‌های ورزشی، تمرین بسیار، سطح فنی و مهارتی بالا مطرح شده است (فارسی و همکاران، ۱۳۹۲). تحقیقات گذشته نشان داد که تجربه مسلط شدن بر مهارت اجرا شده یا عملکرد قبلی، نیرومندترین منشأ اعتماد به نفس برای همه ورزشکاران محسوب می‌شود (ویلی و کش، Chase, 2008). والترز و همکاران نیز در پژوهش خود دریافتند که برنامه ورزشی روتین با شدت متوسط موجب تغییر و تحول مثبت و بالا رفتن اعتماد به نفس می‌شود (غفاری و همکاران، ۱۳۸۶). (Shelangoski et al., 2014) اظهار کردند ورزشکارانی که کفایت، خود ادراکی و اعتماد به نفس زیادی دارند، همواره روشی برای پیروزی و موفقیت پیدا می‌کنند؛ زیرا باور دارند همیشه شیوه‌ای برای موفقیت و حل کردن مشکلات وجود دارد. بر این اساس می‌توان

افزایش اعتماد به نفس جودوکاران زن پس از مداخله در گروه اجرای واقعی تکنیک را توجیه کرد. نمونه پژوهش حاضر را جودوکاران زن تبریز تشکیل دادند که این مورد یکی از محدودیت‌های پژوهش حاضر است و تعمیم دادن نتایج پژوهش را به جودوکاران مرد دشوار می‌سازد. همچنین در این پژوهش جمع‌آوری داده‌ها به وسیله پرسش‌نامه انجام شد که به علت خودگزارشی بودن ابزارها، سوگیری در پاسخ‌دهی محتمل است. پیشنهاد می‌شود این پژوهش در جوامع آماری ورزشی متنوع و در سایر شهرها اجرا شود و از سایر شیوه‌های گردآوری اطلاعات همانند اندازه‌گیری سطح کورتیزول، مشاهده و مصاحبه نیز استفاده شود. با توجه به نتایج پژوهش می‌توان گفت که تصویرسازی ذهنی و اجرای واقعی تکنیک بر اعتماد به نفس جودوکاران زن مؤثر است. در واقع هر دو مداخله سبب افزایش اعتماد به نفس جودوکاران زن شدند. با توجه به نقش مهم اعتماد به نفس در ورزش رقابتی جودو پیشنهاد می‌شود در باشگاه‌ها و هیئت‌ها و تیم ملی جودو از آموزش تصویرسازی ذهنی و تمرین منظم و مداوم توأم با هم برای افزایش اعتماد به نفس جودوکاران زن استفاده شود تا به عملکرد مطلوب در رقابت‌ها برسند.

سیاسگزاری

لازم است از زحمات استاد و داور ممتاز جودو سمانه ابراهیم پورثابت و شرکت‌کنندگان در پژوهش حاضر تقدیر و تشکر نمایم.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع ندارد.

منابع

- آقاجانی، نوشین، مجیدی، نسیم و عسکری کچوسنکی، جعفر (۱۳۹۲). بررسی نقش رسانه‌های ورزشی کشور بر ترویج ورزش در جامعه جانبازان و معلولین. *فرهنگ ارتباطات*، ۳(۱۰)، ۲۲۷-۲۴۹.
- استوپا، لوسیا (۱۴۰۰). *تصویرسازی ذهنی و خود تهدیدشده* (چاپ دوم). ترجمه: احمد برجعلی، بیتا آجیل‌چی، محمد سلیمی. تهران: انتشارات ارجمند.
- اشمیت، ریچارد ای. (۱۳۹۴). *یادگیری حرکتی و اجرا- از اصول تا تمرین*. ترجمه: مهدی نمازی‌زاده و سید محمدکاظم واعظ موسوی. تهران: انتشارات سمت.
- بهرام، عباس و شفیع‌زاده، محسن (۱۳۸۱). مقایسه اعتماد به نفس ورزشی در بین ورزشکاران رشته‌های مشت زنی، کشتی و وزنه‌برداری و همبستگی آن با نخبگی و سابقه تمرین. *پژوهش در علوم ورزشی*، ۱(۱)، ۱۱۱-۱۲۲.
- پورمراد کهن، پریسا، حاتمی، فرزانه، بقایان، معصومه و امیری، محسن (۱۳۹۷). اثربخشی تصویرسازی ذهنی جنبشی بر اعتماد به نفس ورزشی در جودوکاران. *رویش روان‌شناسی*، ۷(۱۱)، ۲۸-۱۸.
- تاکاهاشی، ماسائو (۱۳۸۷). *روش استادی جودو تاریخچه- فلسفه- تکنیک- تاکتیک- آموزش*. ترجمه: سیدوهاب میرصالحی. تهران: انتشارات بامداد کتاب.
- حسینی، سیدجبار و نصیری، محمد (۱۳۹۷). مقایسه کیفیت زندگی، اعتماد به نفس و سلامت عمومی در جانبازان ورزشکار و غیرورزشکار. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ۱(۱)، ۱۳۱-۱۳۹.
- حاتمی، امیدوار و میهن دوست، هدایت (۱۳۸۲). مهارت‌های روانی والیبالیست‌های نخبه و غیر نخبه. *علوم حرکتی و ورزش*، ۱(۲)، ۸۰-۷۰.

- خبیری، محمد، مقدمزاده، علی، مهرصفر، امیرحسین و ابریشم کار، حمیده (۱۳۹۶). مقایسه اثربخشی آرامسازی پیشرونده عضلانی و آرامسازی مبتنی بر تصویرسازی بر سطوح کورتیزول، اضطراب رقابتی و اعتماد به نفس ورزشکاران نخبه. پژوهش در سلامت روان‌شناختی، ۱(۱۱)، ۶۲-۷۲.
- رمضانعلی، شهناز (۱۳۸۶). تأثیر تصویرسازی ذهنی بر اضطراب حالتی رقابتی، بازیکنان تنیس روی‌میز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.
- روزبهنی، زهرا؛ لطفی، غلامرضا و طهماسبی، فرشید (۱۳۹۳). تأثیر تصویرسازی ذهنی فعال و غیر فعال بر اکتساب و یادگیری مهارت پرتاب دارت. مطالعات راهبردی ورزش و جوانان، ۱۳(۲۴)، ۴۳-۶۰.
- سهرابی، مهدی، فولادیان، جواد و عطارزاده‌حسینی، سیدرضا (۱۳۸۶). کنگره بین‌المللی روان‌شناسی کاربردی در ورزش قهرمانی: تأثیر تقویت خود از طریق هیپنوتیزم بر اعتماد به نفس و عملکرد قهرمانان ورزشی. تهران.
- طاهری، مصطفی (۱۳۹۶). مقایسه اثر بخشی تصویرسازی ذهنی، بایوفیدبک و نوروفیدبک در کاهش اضطراب رقابتی و بهبود توجه تکواندوکاران نوجوان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور، ایران.
- غفاری، فاطمه، فتوکیان، زهرا و مظلوم، سیدرضا (۱۳۸۶). تأثیر برنامه ورزشی منظم گروهی بر عزت‌نفس دانشجویان پرستاری. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بابل، ۹(۱)، ۵۲-۵۷.
- فارسی، علیرضا، عبدلی، بهروز و زمانی ثانی، سیدحجت (۱۳۹۲). بررسی ساختار عاملی پرسشنامه منابع اعتماد به نفس ورزشی در ورزشکاران زن و مرد دانشگاهی رشته‌های گروهی و انفرادی. مطالعات روانشناسی ورزشی، ۸، ۱-۱۸.
- فرزین، بتول و غفوری، نازنین (۱۴۰۱). فواید ورزش کردن و انجام فعالیت‌های بدنی در دوران کودکی و نوجوانی برای سلامت ذهن و افزایش یادگیری دانش‌آموزان. پنجمین همایش بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی، همدان.
- همبلی، کنت (۱۳۹۸). راهکارهای عملی تقویت اعتماد به نفس. ترجمه: نورعلی خواجهوند. تهران: انتشارات پلیکان.
- یدالله‌زاده، عهدیه (۱۳۹۳). روان‌شناسی تصویرسازی ذهنی در ورزش. تهران: انتشارات حتمی.

- Aurelio, M. M; Silvieira, G. L. (2005). Physical Activity and Mental Health. *SileoBrasil*, 60(1), 61-70.
- Callow, N., & Waters, A. (2005). The effect of kinesthetic imagery on the sport confidence of flat-race horse jockeys. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(4), 443-459.
- Elliott, D., Polman, R., & Taylor, J. (2014). The effects of relaxing music for anxiety control on competitive sport anxiety. *European Journal of Sport Science*, 14, S296-S301.
- Hamer, M., Taylor, A., & Steptoe, A. (2006). The effect of acute aerobic exercise on stress related blood pressure responses: a systematic review and meta-analysis. *Biological Psychology*, 71(2), 183-190.
- Hays, K., Maynard, I., Thomas, O., & Bawden, M. (2007). Sources and types of confidence identified by world class sport performers. *Journal of applied Sport Psychology*, 19(4), 434-456.
- Highlen, P. S., & Bennett, B. B. (1979). Psychological characteristics of successful and unsuccessful elite wrestlers: An exploratory study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(2), 123-137.
- Holmes, E. A., Arntz, A., & Smucker, M. R. (2007). Imagery rescripting in cognitive behaviour therapy: Images, treatment techniques and outcomes. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 38(4), 297-305.
- Laskowski, R. (2007). Training loads and physical capacity in female practicing judo. *Gdansk: Awfis*, 5(6), 15.

- Lotze, M., Scheler, G., Tan, H. R., Braun, C., & Birbaumer, N. (2003). The musician's brain: functional imaging of amateurs and professionals during performance and imagery. *Neuroimage*, 20(3), 1817-1829.
- Machida, M., Otten, M., Magyar, T. M., Vealey, R. S., & Ward, R. M. (2017). Examining multidimensional sport-confidence in athletes and non-athlete sport performers. *Journal of Sports Sciences*, 35(5), 410-418.
- Martin, G. L., Vause, T., & Schwartzman, L. (2005). Experimental studies of psychological interventions with athletes in competitions: Why so few?. *Behavior Modification*, 29(4), 616-641.
- Martin, K. A., & Lichtenberger, C. M. (2002). Fitness enhancement and body image change. *Body image: A handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*, 414-421.
- Martin, K. A., Moritz, S. E., & Hall, C. R. (1999). Imagery use in sport: A literature review and applied model. *The sport Psychologist*, 13(3), 245-268.
- Miarka, B., Panissa, V. L. G., Julio, U. F., Del Vecchio, F. B., Calmet, M., & Franchini, E. (2012). A comparison of time-motion performance between age groups in judo matches. *Journal of Sports Sciences*, 30(9), 899-905.
- Morgan, T. K. (2006). *A season – Long mental skills training program collegiate Volleyball players*. A dissertation for the Doctor of philosophy degree. The University of Tennessee.
- Noordstar, J. J., van der Net, J., Jak, S., Helders, P. J., & Jongmans, M. J. (2016). Global self-esteem, perceived athletic competence, and physical activity in children: A longitudinal cohort study. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 83-90.
- Qalkhany, M. (2011). Perplexity, Ali. Education, Vahid. To compare the effects of different combinations of physical exercise, observational and imagery on immediate and delayed retention of badminton high service skills. *Growth and Learning Exercises*, 8, 117-99.
- Reilly, T., & Gilbourne, D. (2003). Science and football: a review of applied research in the football codes. *Journal of Sports Sciences*, 21(9), 693-705.
- Rogerson, L. J., & Hrycaiko, D. W. (2002). Enhancing competitive performance of ice hockey goaltenders using centering and self-talk. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(1), 14-26.
- Shin, D. S., & Lee, K. H. (1994). A comparative study of mental toughness between elite and non-elite female athletes. *Korean Journal of Sport Science*, 6, 85-102.
- Singer, R. N., Hausenblas, H. A., & Janelle, C. M. (2001). Understanding and enhancing self-confidence in athletes. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, C; M. Janelle (Eds). *Handbook of Sport Psychology*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Ungerleider, S., & Golding, J. M. (1991). Mental practice among Olympic athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 72(3), 1007-1017.
- Vealey, R. S., & Greenleaf, C. A. (2001). Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport. Teoksessa Williams, JM (toim.) *Applied sport psychology, personal growth to peak performance*. Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.
- Vealey, R. S., & Knight, B. J. (2002). *Multidimensional sport-confidence: A conceptual and psychometric extension*. In Association for the Advancement of Applied Sport Psychology Conference, Tucson, A2.
- 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(2), 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*, 3, 65-97.
- Vealey, S., & Greenleaf, C. A. (2006). Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport In JM Williams (Ed), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp 247-269) San Francisco. San Francisco.

Yalcin, I., & Ramazanoglu, F. (2020). The effect of imagery use on the self-confidence: Turkish professional football players. *Revista de Psicología Del Deporte*, 29(2), 57-64.