

Studying the model of physical characteristics and psychological characteristics (mental toughness, mental health) on the success of Iranian beach volleyball players

Keyvan Melanorozy*

Assistant Professor, Department of Motor Behavior and Sport Psychology, Faculty of Humanities and Social Sciences, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran,

Seyed Mansour Charkhi

Graduate of the Department of Physical Education and Sport Sciences, Faculty of Humanities and Social Sciences, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

Abstract:

Considering that beach volleyball plays an important role in the development of volleyball and sports in the country and the performance of beach athletes is influenced by various factors, therefore, the present research examines the model of physical characteristics and psychological characteristics [mental toughness, mental health] on the success of beach volleyball players. Iran was investigated. The research included the statistical population consisting of beach volleyball athletes, and the size of the population and sample was 110 people selected purposefully. The tools include tests to measure physical fitness, i.e. 1600, sit-up, bar fix, 9×4 run, high jump and flexibility, Goldberg's general health questionnaire and tenacity questionnaire with the components of challenge, control, trust, excitement, self-confidence and commitment with a reliability of 0.98 and the questionnaire Sports success has been used as variables of training and competition performance with a reliability of 0.92, which was above 0.75 in the preliminary plan. Pearson's correlation analysis and structural equations were used to answer the hypotheses. The results showed that physical characteristics and psychological characteristics had an impact on success. The model also had the necessary fit. Since their importance is known to everyone, we need planning to increase their psychological characteristics and mental health.

Keywords: *Physical Fitness, Tenacity, Mental Health, Beach Volleyball Players.*

¹ Email: kivannorozy@gmail.com (Corresponding Autor)

بررسی مدل ویژگی جسمانی و ویژگی های روانشناختی (سرسختی ذهنی، بهداشت روانی) بر موفقیت والیبالیست های ساحلی ایران

کیوان ملانوروزی^{۱*}، سید منصور چرخي^۲

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۲/۰۳/۲۸

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۲/۱۰/۲۴

چکیده

با توجه به اینکه ورزش والیبالیست های ساحلی نقش مهمی در توسعه والیبالیست ها و ورزش کشور دارد و عملکرد ورزشکاران ساحلی تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار دارد، از اینرو، تحقیق حاضر به بررسی مدل ویژگی جسمانی و ویژگی های روانشناختی (سرسختی ذهنی، بهداشت روانی) بر موفقیت والیبالیست های ساحلی ایران پرداخته است. جامعه آماری این تحقیق متشکل از ورزشکاران فعال والیبالیست های ساحلی کشور (ورزشکاران عضو تیم های ملی و باشگاه های لیگ برتر و ورزشکاران عادی) بودند که ۱۱۰ نفر از این افراد حاضر به همکاری با محقق شدند. ابزارها شامل آزمونهای اندازه گیری آمادگی جسمانی یعنی دو ۱۶۰۰، درازنشست، بارفیکس، دوی ۹*۴، پرش ارتفاع و انعطاف پذیری، پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگو، پرسشنامه سرسختی با مولفه های چالش، کنترل، اعتماد، هیجان، اعتماد به خود و تعهد با پایایی ۰/۹۸ و پرسشنامه موفقیت ورزشی با متغیرهای عملکرد تمرین و مسابقه با پایایی ۰/۹۲ استفاده شد. جهت پاسخگویی به فرضیات از تحلیل همبستگی پیرسون و مدل معادلات ساختاری استفاده گردید. نتایج این پژوهش نشان داد که ویژگی های جسمانی و ویژگی های روانشناختی بر موفقیت تاثیر معناداری داشته است و مدل مستخرج در این تحقیق هم از برازش لازم برخوردار بوده است. از آنجا که اثر بخشی این دو متغیر بر والیبالیست های ساحلی کشور مشخص شد، لذا پیشنهاد می شود برای توسعه موفقیت این ورزشکاران، تاکید بیشتری بر این دو متغیر انجام شود.

واژگان کلیدی: آمادگی جسمانی، سرسختی، سلامت روان، ورزشکاران والیبالیست های ساحلی، موفقیت.

مقدمه

یکی از عوامل مهم در موفقیت در رشته های ورزشی، استفاده از ورزشکارانی است که توانایی ها و ویژگی های لازم برای به نمایش گذاشتن بهترین عملکرد ممکن را داشته باشند. تحقیقات نشان داده است که عوامل مختلفی چون ویژگی های

^۱ استادیار، گروه رفتار حرکتی و روانشناسی ورزشی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)
(E mail: kivannorozy@gmail.com)

^۲ دانش آموخته گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

انتروپومتریک، ترکیب بدنی، حرکتی برای موفقیت در هر رشته ورزشی مورد نیاز است. (گالیا، مرچنت و روریه^۱، ۲۰۲۰). از این رو برای مربیان ورزشی بسیار مهم است که در موفقیت هر رشته ورزشی چه شاخص‌هایی تاثیرگذار است و چه رابطه‌ای بین موفقیت ورزشی و برخورداری از شکل ایده‌آل شاخص مورد نظر وجود دارد و چگونه می‌توان از روی این شاخص‌ها موفقیت ورزشکار را پیش‌بینی کرد (کاسکی، زاکالیفوزر، کیس و بانگر^۲، ۲۰۱۷). به طور کلی چهار روش برای شناسایی شاخص‌های موفقیت در ورزش وجود دارد که عبارتند از: مقایسه ویژگی‌های بازیکنان (نخه) بازیکنانی که به سطوح

عملکردی بالاتری می‌رسند (و مبتدی؛ تعیین رابطه بین ویژگی‌های آنتروپومتریک، فیزیولوژیک و روانی با عملکرد ورزشکاران؛ محاسبه معادله رگرسیون برای پیش‌بینی عملکرد ورزشکاران از

روی ویژگی‌های مختلف؛ و نهایتاً مطالعات کتابخانه‌ای و مراجعه به منابع موجود (گونتر، پترو نمت و ستوانی^۳، ۲۰۲۳).

والیبالیست‌ها یک ورزش تناوبی شدید است که بازیکنان آن می‌بایست تمرینات و حرکات شدید کوتاه مدت را مکرراً به اجرا درآورند؛ ضمن آن که مدت بازی نیز طولانی است (حدود ۹۰ دقیقه) و نیازمند بازیکنانی با ویژگی‌های توان عضلانی، چابکی سرعت و توان هوازی بالا می‌باشد (تولستی و کامپا^۴، ۲۰۱۸)

والیبالیست‌های ساحلی از ورزش‌های متداول و جذاب، به ویژه در کشور ایران است که از درجه پذیرش خاصی در بین همه مردم برخوردار است (بیکو و همکاران^۵، ۱۴۰۱)

عوامل فیزیولوژیک، آنتروپومتریک و سطح مهارت بازیکنان، از جمله عواملی هستند که ممکن است توان بالقوه تاکتیکی و تکنیکی تیم والیبالیست‌ها را بالا برده، یا محدود سازند. در بازی والیبالیست‌ها سرعت حرکت

سرعت واکنش، نیروی انفجاری عضله، چابایی، چابکی و هماهنگی گروهی نقش مهمی را ایفا می‌کنند (گابت^۶، ۲۰۰۷). از این رو طراحی برنامه با توجه به این نیازها و بر اساس ویژگی‌های هر یک از بازیکنان از اهمیت خاصی برخوردار است.

البته ابهامات متعددی پیرامون شناخت عوامل افزایش دهنده عملکرد والیبالیست‌های نخه‌ای ایران و توجه جدی به فاکتورهای آمادگی جسمانی و روانشناختی است. عملکرد درمیدان رقابت در گرو تمرینات مناسب آمادگی جسمانی است. طی سال‌های اخیر تحقیقات چندی در خصوص توصیف ویژگی‌های ورزشکاران در بعضی از رشته‌ها به ویژه والیبالیست‌ها انجام شده است. مطالعات انجام شده اثر دوره آماده‌سازی بر افزایش، کاهش یا عدم تغییر در شاخص‌های آمادگی بازیکنان والیبالیست‌ها در پاسخ به تمرین را گزارش کرده‌اند (گابت و جرجیف^۷، ۲۰۰۷). همچنین علاوه بر یافته‌های فوق گزارش شده است که ویژگی‌هایی همچون آرامش روانی، اعتماد به نفس، سرسختی ذهنی و تصویرسازی ذهنی باعث عملکرد بهتر ورزشکاران می‌شود (نادری، مالیزی و باقری، ۱۴۰۲). مربیان، مدیران نیازمند شناخت و افزایش ویژگی‌های روانشناختی بازیکنان والیبالیست‌ها در راستای موفقیت می‌باشند. همچنین تاثیر شگرف تمرینات آمادگی جسمانی بر ویژگی‌های روانشناختی و عملکرد نیز تحقیقات متعددی موجود است البته راج کومار^۸ (۲۰۲۰) بیان کرد که فعالیت بدنی تاثیر مداوم بر روی سلامت افراد و بهداشت روانی آنان دارد. بهداشت روانی از نظر باو و همکاران^۹ (۲۰۱۹) عبارتند از: کمال وضعیت جسمی، روانی و بهزیستی اجتماعی و نه صرفاً فقدان بیماری هاست. از نظر گاترجی^۹ (۲۰۲۰) ارتقای سطح بهزیستی، پیشگیری از بیمار یهای روانی و درمان و بازتوانی افرادی که از مشکلات روانی رنج می‌برند، نیز شامل سلامت روانی می‌شود. سلامت روان عبارت است از قابلیت ارتباط با اشخاص، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و

¹ Galea, Merchant, Lurie

² Csáki., Szakál., Főzer-Selmec, Kiss & Bognár

³ Guntoro, Putra, Németh, & Setiawan

⁴ Toselli & Campa

⁵ Gabbet

⁶ Gabbet, Georgieff

⁷ Rujkumar

⁸ Bao, Sun, Meng, Shi, Lu

⁹ Chatterjee, Malathesh Barikar, Mukherjee

حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی، عادلانه و متناسب است. سلامت روانی به معنای سلامت فکر است و منظور نشان دادن وضع مثبت و سلامت روانی و راه های دستیابی به آن است که در تعادل خود و اجتماع نقش مؤثر دارد (هیستادو همکاران^۱، ۲۰۱۰). سلامت روانی و سرسختی ذهنی در کنار هم منجر به توانمندسازی منابع انسانی می شود. در واقع سرسختی ذهنی از جمله ویژگی های شخصیتی است. سرسختی مجموع های متشکل از ویژگی شخصیتی است که در مواجهه با حوادث فشارزای زندگی، به عنوان منبعی از مقاومت به عنوان سپری محافظ عمل میکند. افراد سرسخت عمده تاً رویدادهای زندگی را جالب، متنوع، آموزنده و چالش انگیز می بینند (صادقی، ۲۰۲۱). آنها حوادث زندگی را به صورتی واقع بینانه و یا با نوعی بلند نظری تلقی میکنند و به همین دلیل، نسبت به کل رویدادهای زندگی خوش بین ترند. شاید وجود همین خوش بینی است که افراد سرسخت را در برابر حوادث ناخوشایند و غیره منتظره و بیماریها مقاومتر کرده است. آنها حوادث زندگی را به صورتی واقع بینانه و یا با نوعی بلند نظری تلقی میکنند و به همین دلیل، نسبت به کل رویدادهای زندگی خوش بین ترند. شاید وجود همین خوش بینی است که افراد سرسخت را در برابر حوادث ناخوشایند و غیره منتظره و بیماریها مقاومتر کرده است که دوران کرونا و سایر بحران ها اگر سرسختی همراه افراد باشد منجر به تحلیل رفتگی و از دست دادن سلامت روان نمی شود (مجتهدی، ۲۰۲۱). اونیل (۲۰۱۵) نیز گزارش کرد که عوامل جمعیت شناختی، جغرافیایی، تاریخی، اجتماعی، آبوهوا، امکانات طبیعی، خانواده، مدارس، باشگاه و وضعیت اجتماعی و اقتصادی از جمله مهم ترین عوامل بنیادی و اساسی موفقیت ورزشی به شمار می آیند. سرسختی ذهنی را عامل موفقیت و عملکرد عالی ورزشکاران دانستند اما استرس را عامل منفی در عملکرد دانستند. (گوترو، پوترا، نت و ستوانی، ۲۰۲۳)

صادقی و همکاران (۲۰۲۱) در بررسی رابطه سرسختی روانشناختی و تاب آوری با سلامت روان دانشجویان ورزشکار رابطه معناداری بین سرسختی روانشناختی و تاب آوری با سلامت روان ($p < .01$) با توجه به بتای منفی، با انعطاف پذیری بالاتر نمره، نمره سلامت روان یافت. و علائم جسمی، علائم اضطراب، اختلال در عملکرد اجتماعی و افسردگی علائم کاهش می یابد و در نتیجه سطح سلامت روان افزایش می یابد. همچنین باقری (۱۴۰۰) پیش بینی استحکام روانی بر اساس بخش های تاریک شخصیت و بهزیستی روانشناختی در دانشجویان انجام داد و رابطه استحکام روانی دانشجویان ورزشکار با خودشیفتگی رشد شخصی، تسلط بر محیط، ارتباط مثبت با دیگران و استقلال مثبت و معنادار بوده است. بهمدی و همکاران (۱۳۹۸) هم به بررسی رابطه بین سرسختی با موفقیت ورزشی ورزشکاران خراسان جنوبی پرداخت و یافته های تحقیق نشان می دهد که بین سرسختی با موفقیت ورزشی رابطه مثبت معنادار وجود دارد. ورزشکاران اکثر رشته های ورزشی سالانه رقابتهای متعددی را تجربه می کنند که علاوه برداشتن آمادگی های جسمانی، نیازمند مهارتهای روانی جهت عملکرد مطلوب در مسابقات ورزشی می باشند. براساس یافته های پژوهش حاضر می توان نتیجه گرفت که ورزشکاران با استفاده از مهارتهای روانی چون سرسختی ذهنی می توانند بر عوامل استرس زایی که در محیطهای ورزشی با آنها روبرو می شوند غلبه کنند و از این طریق میزان موفقیت خود را رقابتهای ورزشی افزایش دهند. نیل پور و همکاران (۱۳۹۷) ارتباط بین استحکام ذهنی، ذهن آگاهی و نیم رخ فیزیولوژیک در بازیکنان نخبه کبدهای ایران را بررسی کردند. و نتایج یافته های ضریب همبستگی پیرسون نشان داد بین خرده مقیاس های سرسختی ذهنی و برخی خرده مقیاسهای ذهن آگاهی و نیم رخ فیزیولوژیک در بین بازیکنان نخبه کبدهای ایران ارتباط معناداری وجود داشت. همچنین یافته های تحقیق نشان داد بین آزمون توانی با ذهن آگاهی ارتباط مثبت و معنادار وجود دارد. از دیگر یافته های تحقیق مشخص شد بین بازیکنانی که توانستند پیراهن تیم ملی را بپوشند ذهن آگاهی بالاتری نسبت به بازیکنان خط خورده داشتند. لذا با توجه به ابهامات موجود در برخی از تحقیقات شناسایی عوامل موفقیت ورزشی مهم است.

¹ Hystad et al

² Guntoro, , Putra, Németh., & Setiawan.

چنان که والیبالیست‌های ساحلی هم امروزه به عنوان ورزشی پرطرفدار با پرمخاطب محسوب می‌شود و امید است روز بروز با عملکرد بهینه خود پله های ترقی را سپری نمایند. بنابراین برای پیشرفت بهینه توجه خاص حامیان، مربیان و فدراسیون والیبالیست‌ها به تحقیق حاضر نیازمندند و با توجه به اهتمام جدی مسئولان ذریع به امر ورزش و توجه به فاکتورهای آمادگی جسمانی همچون استقامت، قدرت، انعطاف پذیری، توان، سرعت، ترکیب بدنی و ویژگیهای روانشناختی همچون سرسختی روانشناختی، همچنین تاکیدات بسیار در راستای سیاست مرتبط به منظور اثربخشی و کارآمدی و عملکرد، توسعه و گسترش ورزش والیبالیست‌های ساحلی و والیبالیست‌ها در پی یافتن پاسخ به این سوال مهم هستند که " اثر ویژگی جسمانی و ویژگی های روانشناختی (سرسختی ذهنی، بهداشت روانی) بر موفقیت والیبالیست‌های ساحلی ایران چگونه است؟"

روش پژوهش

این تحقیق به لحاظ راهبرد کمی و از نوع همبستگی، به لحاظ زمان مقطعی، به لحاظ هدف کاربردی و به لحاظ گردآوری داده ها از نوع میدانی می باشد. جامعه آماری این پژوهش را ورزشکاران والیبالیست‌های نخبه ساحلی تشکیل می دادند، که از میان گروه های ورزشی، ورزشکاران عضو تیم های ملی و باشگاه های لیگ برتر و ورزشکاران عادی نهایی انتخاب شدند. محقق در این تحقیق از کلیه ورزشکاران فعال والیبالیست‌های ساحلی دعوت به عمل آورد تا در این پژوهش حضور یابند که تنها ۱۱۰ نفر دعوت پژوهشگران را پذیرفتند و همه این افراد در گروه نمونه تحقیق عضو شدند.

در این پژوهش بنا به نقش، متغیرها در دو دسته قرار گرفتند دسته اول را متغیرهای پیشین (مستقل) و دسته دوم را متغیر ملاک (وابسته) تشکیل می دادند که به ترتیب شامل ویژگیهای جسمانی تحت آزمون های آمادگی جسمانی (درازنشست، شنا، چهار در نه، تست ۵۴۰ متر). پرسشنامه کوتاه سلامت روان گلدبرگ (۱۹۹۹) که توسط خرمائی و فرمانی (۱۳۹۳) روانسجی شده بود پرسشنامه سرسختی ذهنی ذهنی کلاف و همکاران (۲۰۰۲) که توسط افسانه پورک و واعظ موسوی (۱۳۹۳) روایی و پایایی نسخه فارسی آن بررسی شد و موفقیت ورزشی واعظ موسوی (۴۹۳۱) استفاده گردید. به منظور سازمان دادن، خلاصه کردن و توصیف اندازه های نمونه از آمار توصیفی و به منظور آزمون فرضیه های آماری پس از بررسی پیشفرض نرمال بودن توزیع داده ها معادلات ساختاری پی ال اس استفاده گردید. لازم به ذکر است در این پژوهش از نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ در سطح خطای ۰/۰۵ استفاده گردید.

نتایج

ویژگی جسمانی با سرسختی ذهنی و مؤلفه های آن در والیبالیست‌های ساحلی رابطه داشتند. به منظور بررسی ارتباط بین متغیرهای ویژگی جسمانی و سرسختی ذهنی از ضریب همبستگی پیرسون استفاده میشود، لازم به ذکر است نمرات آمادگی جسمانی در راستای ویژگی جسمانی آزمودنیها براساس نمرات استاندارد محاسبه شده است و تنها در این صورت است که دو متغیر با واحدهای اندازه گیری متفاوت قابلیت بررسی همبستگی پیدا می کنند.

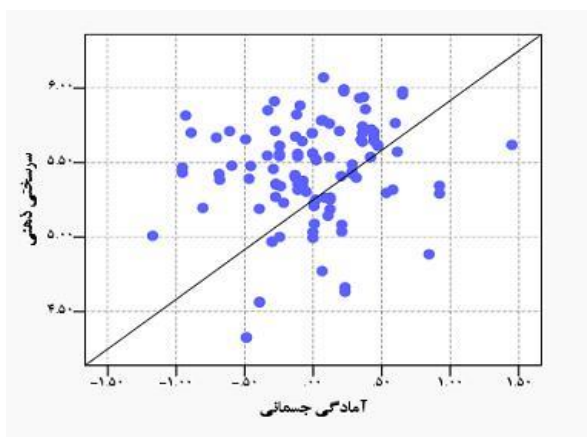
جدول (۱): همبستگی پیرسون ویژگی جسمانی با سرسختی ذهنی و مؤلفه های آن در والیبالیست‌های نخبه

متغیر	چالش	تعهد	کنترل هیجانات	کنترل زندگی	اعتماد به خود	اعتماد بین فردی	سرسختی ذهنی
ویژگی جسمانی	۰/۱۹۶*	۰/۰۷۴	۰/۲۱۷*	۰/۰۸۲	۰/۱۴۲	۰/۱۸۱	۰/۱۷۰
	Sig	۰/۰۴۰	۰/۴۴۲	۰/۰۲۳	۰/۴۰۸	۰/۰۵۹	۰/۰۷۶

* معناداری در سطح ۰/۰۱

* معناداری در سطح ۰/۰۵

مقادیر برآورد شده در جدول بالا نشان دهنده این است که بین متغیر ویژگی جسمانی و متغیر سرسختی ذهنی همبستگی مستقیم، نسبتاً ضعیف و معناداری وجود دارد ($Sig \geq 0/05$). به عبارت دیگر با بالا رفتن آمادگی جسمانی افراد سرسختی ذهنی آنها افزایش میابد. بنابراین با استناد به برآوردهای ضریب همبستگی پیرسون در جدول بالا می توان گفت این فرضیه که ویژگی جسمانی با سرسختی ذهنی در والیبالیست های ساحلی رابطه دارد، تأیید می گردد. همچنین نتایج نشان داد ویژگی جسمانی تنها با مؤلفه اعتماد به خود همبستگی دارد و با سایر مؤلفه ها همبستگی معناداری به لحاظ آماری ندارد.



نمودار (۱): نمودار پراکنش متغیرهای ویژگی جسمانی و سرسختی ذهنی

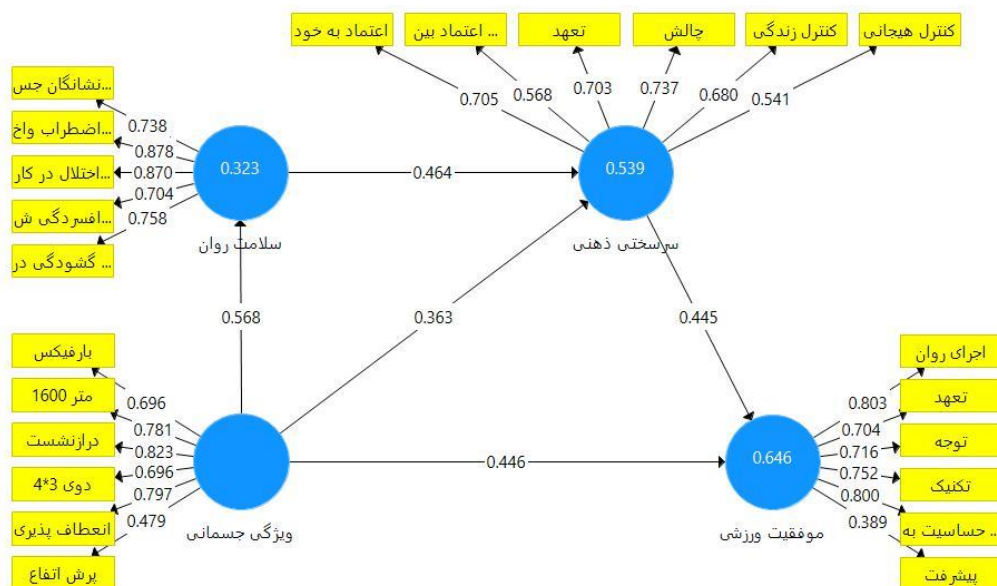
همچنین مدل ویژگی جسمانی، سرسختی ذهنی سلامت روان بر موفقیت والیبالیست های ساحلی دارای برازش لازم است

برای تحلیل مسیر ویژگی های جسمانی، سلامتی روان و سرسختی ذهنی موفقیت ورزشی از معادلات ساختاری برای بررسی تحلیل پل مسیر استفاده شد. جدول ۲ معناداری مسیر ویژگی های جسمانی، موفقیت ورزشی، سلامتی روان و سرسختی ذهنی را نشان می دهد.

جدول ۲ مسیرهای مدل ویژگی های جسمانی، موفقیت ورزشی، سلامتی روان و سرسختی ذهنی

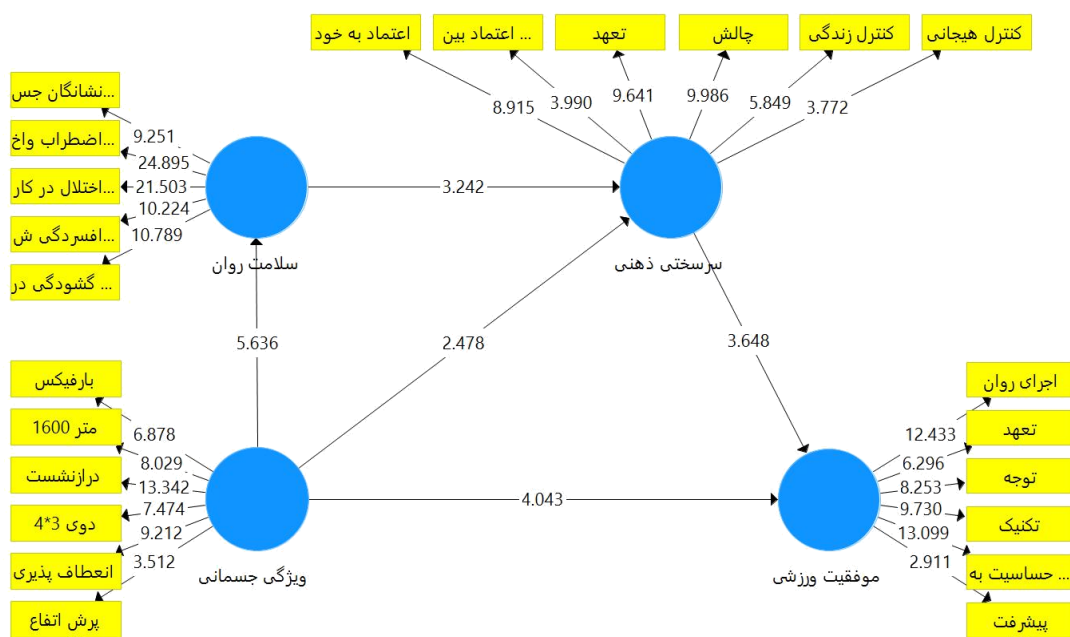
P value	مقدار T	ضرایب رگرسیونی استاندارد	مسیرهای ویژگی های جسمانی، موفقیت ورزشی، سلامتی روان و سرسختی ذهنی
0/01	5.636	0.568	ویژگی جسمانی --- > سلامت روان
0/01	4.043	0.446	ویژگی جسمانی --- > موفقیت ورزشی
0/02	2.478	0.363	ویژگی جسمانی --- > سرسختی ذهنی
0/01	3,242	0,464	سلامت روان --- > سرسختی ذهنی
0/01	3,648	0,445	سرسختی ذهنی --- > موفقیت ورزشی

شکل ۲، الگوی ویژگی های جسمانی، موفقیت ورزشی، سلامت روان و سرسختی ذهنی را در حالت استاندارد نشان می دهد.



شکل ۲ الگوی ویژگی های جسمانی، موفقیت ورزشی، سلامت روان و سرسختی ذهنی (حالت استاندارد)

شکل (۳): الگوی ویژگی های جسمانی، موفقیت ورزشی، سلامت روان و سرسختی ذهنی را در حالت معناداری نشان می دهد.



شکل ۳ الگوی ویژگی های جسمانی، موفقیت ورزشی، سلامت روان و سرسختی ذهنی (حالت معنی داری)

بحث و نتیجه گیری

موفقیت و عملکرد تیم های ورزشی بخصوص لیگ های برتر به عوامل گوناگونی بستگی دارد که از آن جمله می توان به مشکلات آمادگی جسمانی (ویژگی جسمانی)، سرسختی و بهداشت روان (ویژگی روانشناختی) اشاره نمود، که ممکن است دست

به گریبان تیم های لیگ برتر والیبال بخصوص والیبال ساحلی شده و مریبان را دچار اضطراب و نگرانی کند، لذا بررسی مدل ویژگی جسمانی و ویژگی های روانشناختی بر موفقیت والیبالیست های ساحلی ایران پرداخت. نتایج تحقیق نشان داد که آمادگی جسمانی بر سلامت روان، سرسختی ذهنی و موفقیت ورزشکاران اثر گذار می باشد. مختاری، واعظ موسوی و حیدری (۲۰۱۳) در پژوهش خود نشان دادند که مهارت های جسمانی و روان-شناختی ارتباط معناداری با موفقیت بازیکنان پناستی زن در فوتبال دارد و موفقیت در این بازیکنان از طریق مهارت های ذهنی قابل پیش بینی است. نتایج این تحقیق نیز اشاره داشت که فاکتورهای آمادگی جسمانی بر سلامت روان و موفقیت ورزشکاران والیبال ساحلی اثر گذار است. یافته های پژوهش نشان داد که سطوح بالای سرسختی ذهنی ورزشکاران باعث بهبود عملکرد ورزشی آنها می شود. در همین راستا رضوانی و همکاران (۲۰۱۸) در پژوهشی که بر روی بازیکنان لیگ برتر فوتسال انجام داده بودند، اظهار داشتند که کنترل و کاهش اثرات منفی عوامل روانشناختی بر عملکرد ورزشی ورزشکاران حتی پس از یک دوره بی تمرینی تأثیر گذار است. همچنین سلیمانی و همکاران (۲۰۱۶) در پژوهش خود نشان دادند که سرسختی ذهنی پیش-بینی کننده قوی عملکرد ورزشی ورزشکاران می باشد. این یافته ها با نتایج پژوهش مک کارتی و هیالند^۱ (۲۰۱۸)، اوانز^۲ (۲۰۱۸)، مادریگال و همکاران^۳ (۲۰۱۷)، صابری و همکاران (۲۰۱۸)، و ماهونی و همکاران (۲۰۱۴) همخوان می باشد. حاتمی و همکاران (۱۳۹۱) نیز در پژوهش خود نشان دادند که بین مهارت های روانی با برخی از شاخص های آمادگی جسمانی (توان عضالت پا، استقامت هوازی و ...) ارتباط معناداری وجود دارد، اما بین عامل ثبات با شاخصهای آمادگی جسمانی و نمره کل سرسختی ذهنی با شاخصهای آمادگی جسمانی ارتباط معناداری مشاهده نشد. در تفسیر این ناهمخوانی ابتدا می توان بیان کرد که پژوهش مذکور به بررسی ارتباط مؤلفه های سرسختی ذهنی و عملکرد جسمانی با استفاده از آزمونهای دراز و نشست، پرش عمودی سارجنت، کشش از بارفیکس و ... پرداخته است که متفاوت از مفهوم عملکرد ورزشی (موفقیت در مقابل شکست) در پژوهش حاضر است؛ از دیگر دلایل این ناهمخوانی میتوان جامعه آماری و به تبع سطح مهارت متفاوت آنها را مطرح نمود، چرا که جامعه آماری پژوهش حاتمی و همکاران (۲۰۱۲) دانشجویان دختری بوده است. نیکوالس و همکاران^۴ (۲۰۰۹) نیز مشخص نمودند که موفقیت ورزشی ورزشکاران تحت تأثیر استحکام ذهنی آنان است. نتایج تحقیق حاضر نیز تأکید کرد که سرسختی ذهنی بر موفقیت ورزشی والیبالیست های ساحلی اثر گذار می باشد. ساچز و همکاران (۲۰۲۰) مشخص نمودند که در مسیر کسب موفقیت های ورزشی، مهارت های روانی نقش مهمی دارد.

به نظر می رسد ورزشکاران وظیفه خطیری در جامعه ما دارا می باشند و در جوامع دیگری مورد بازخورد مثبت و حمایت های مالی و خانوادگی و روانی قرار نمی گیرد. ورزشکاران والیبال ساحلی هر لحظه آمادگی بدنی کسب موفقیت را خواهان می باشد. تمرینات هفتگی که منجر به بالابردن توان، قدرت بدنی، چابکی، سرعت و تعادل و ویژگیهای لازم و ملزوم موفقیت در رقابت ها می شود همچنین آمادگی جسمانی و ورزش تأثیرات بسیاری روی سلامت جسمانی و روانی افراد می گذارد. سرسختی از مهمترین خصوصیات یک ورزشکار موفق است. شاید سرسختی یک ویژگی نهادینه یا متغیری تحت تاثیر شرایط زندگی، سختی ها و بالابردن زندگی باشد اما اثرات تمرینات و ویژگی جسمانی بروی آن مشخص است. دیده شده ورزشکاران پس از برکناری از مدال آوری یا گاهی پس از آسیب ورزشی و کناره گیری از مسابقات ملی، متمایل به افسردگی حاد و انگیزش های خودکشی میباشند گاهی از نبود سرسختی و سلامت روان آنان برمی خیزد. آسیب های ناگوار، استرسهای رقابت ها، وعدم استراحت غیر مناسب تماماً بیانگر ایجاد ناآرامی، فشارهای عصبی و خشونت و در نهایت کاهش سلامت روان می کند تمام تلاش های مسئولین و

¹ McCarthy & Hyland,

² Evans

³ Madrigal et al .

⁴ Nicholls & ET al

مربیان والیبالیست در راستای افزایش عملکرد ورزشی و موفقیت ورزشی ورزشکاران والیبالیست بخصوص ورزشکاران والیبالیست ساحلی می باشد که در پناه سه متغیر ویژگی جسمانی، ویژگی روانشناختی (سرسختی و سلامت روان) موفقیت ورزشی دارد. ورزشکاران بخصوص ورزشکاران والیبالیست ساحلی در تحقیق حاضر از سطح آمادگی جسمانی خوبی برخوردار بودند که بتوانند در شرایط ساحل و رقابت در ساحل بهترین امتیازها را از آن خود کنند. از آنجا داشتن آمادگی جسمانی و شرایط بدنی بهینه نیازمند تمرینات سخت و آزمونهای متعدد است و ورزشکار می بایستی از لحاظ روانی نیز در وضعیت بهینه باشد تا بتواند با صبر و تحمل مناسب به تمرینات خود پردازد اینک شخص نسبت به تمرین خود و مدال آوری تعهد باشد، کنترل هیجان و چالش پذیری داشته باشد، اعتماد به تمریناتش و مسئولیتش به عنوان یک همان چیزی است که از آن به عنوان سرسختی نام برده می شود. در واقع انجام تمرینات آمادگی جسمانی در سطح عالی برای بازیکنان والیبالیست ساحلی نیازمند داشتن سرسختی روانی است. چنانچه سطح آمادگی جسمانی پایین باشد، منجر به کاهش سرسختی خواهد شد و همچنین وضعیت سلامت روان و آرامش آنان در وضعیت مناسب بوده و با سرسختی و آمادگی جسمانی مرتبط بوده که تحقیقات پیشین مثل صادقی و بهمدی هم همسو بوده است. ورزش منجر به کاهش اضطراب، افسردگی و بیماریهای مختلف می شود و سایر فواید آن نیز بر همگان مشخص است. والیبالیست های ساحلی دارای ورزشی شاد و نشاط آور می باشند باید طراحی و تمرین و استراحت ها مناسب باشد و نباید پیش تمرینی داشته یا دچار اختلال خواب و مشکلات سلامت روان شوند. از آنجایی که یافته های تحقیق حاضر نشان داد که تمام شاخص های مرتبط بر موفقیت تأثیر گذار بوده و می توان مطرح نمود که با ارائه تمرین های عملی دیگر و بررسی سایر عوامل روانشناختی به افزایش میزان موفقیت ورزشکاران والیبالیست ساحلی پرداخت از طریق افزایش مهارت های شناختی در حیطه غیر کلامی، موفقیت آنان را توسعه داد.

منابع:

- باقری شیخ انگفشه فرزین، ابوالقاسمی عباس، کافی ماسوله سید موسی. پیشینی استحکام روانی بر اساس رگه های تاریک شخصیت و بهزیستی روانشناختی در دانشجویان ورزشکار. مجله دانشگاه علوم پزشکی اراک. ۰۴۱؛ ۲۴ (۲): ۲۴۵-۲۳۰
- بهمدی، حسن و عباسی کلاته، فهیمه و چراغ بیرجندی، کاظم، ۱۳۹۸، بررسی رابطه بین سرسختی با موفقیت ورزشی ورزشکاران خراسان جنوبی، سومین کنفرانس بین المللی پژوهش در روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی.
- بیکی، ی، قربانی، س، اصفهانی نیا، الف، بای، ن، (۱۴۰۱). تبیین الگوی پایداری شهرهای ساحلی با رویکرد درآمد سازی ورزشی مطالعه موردی: والیبالیست ساحلی بندر ترکمن، فصلنامه شهر پایدار، (۲)، 144-131
- فکوربان علی، آذربایجان، محمدعلی، پیری، مقصود (۰۹۳۱) تأثیریک دوره تمرین منتخب نظامی بر آمادگی جسمانی، شاخص توده بدنی، سلامت روانی و خلق و خوی دانشجویان افسری. مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ارتش جمهوری اسلامی ایران سال دهم شماره ۱ صفحات ۱۷ تا ۲۷.
- نیل پور، م، و آقابابا، ع، و طاهری، م. (۱۳۹۷). ارتباط بین استحکام ذهنی، ذهن آگاهی و نیم رخ فیزیولوژیک در بازیکنان نخبه کبدی ایران. روانشناسی ورزش، ۳ (۲)، ۱-۱۴.
- نادری، ع، مالزیری، م، باقری، ش، . (1402) بررسی نقش سرسختی ذهنی و منابع کنترل به عنوان عوامل خطر احتمالی بروز آسیب های ورزشی در فوتبالیست های نوجوان، فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی، (2)، 16، 2.
- Bao Y, Sun Y, Meng S, Shi J, Lu L. 2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower society. *Lancet*. (2020) 395: e37-8. doi: 10.1016/S0140-
- Csáki, I., Szakály, Z., Fózer-Selmeč, B., Kiss, S. Z., & Bognár, J. (2017). Psychological and anthropometric characteristics of a Hungarian elite football academy's players. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 73(1), 15-26.
- Chatterjee SS, Malathesh Barikar C, Mukherjee A. Impact of COVID-19 pandemic on pre-existing mental health problems. *Asian J Psychiatr*. (2020) 51:102071. doi: 10.1016/j.ajp.2020.102071
- Evans, L. (2018). Running performance and mental toughness in task vs. time-oriented exercise bouts.

- Galea S, Merchant RM, Lurie N. The mental health consequences of COVID-19 and physical distancing: The need for prevention and early intervention. *JAMA Internal Med.* (2020) 180:817-8. doi: 10.1001/jamainternmed.2020.1562
- Guntoro, T. S., Putra, M. F. P., Németh, Z., & Setiawan, E. (2023). The role of anthropometry, physical, psychological and personality for elite athletes in competitive sports. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 27(4), 331-339.
- Hystad, S.W., Eid, J., Johnsen, B.H., Laberg, J.C., & Bartone, P.T. (2010). Psychometric properties of the revised Norwegian dispositional resilience (hardiness) scale. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51, 237-245. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8392459/>
- Gabbet, T.J. (2007). Physiological and Anthropometric Characteristics of Elite Woman Rugby League Players, *Journal of Strength and Conditioning Res*, 21(3),875-881
- Guntoro, T. S., Putra, M. F. P., Németh, Z., & Setiawan, E. (2023). The role of anthropometry, physical, psychological and personality for elite athletes in competitive sports. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 27(4), 331-339.
- Gabbet, T.J. Georgieff, B. (2005). Physiological characteristics of elite junior Volleyball players over a competitive season, *Journal of Strength and conditioning coach*, 13, 2-7.
- Madrigal, L., Gill, D. L., & Willse, J. T. (2017). Gender and the Relationships among Mental Toughness, Hardiness, Optimism and Coping in Collegiate Athletics: A Structural Equation Modeling Approach, *Journal of Sport Behavior*, 40(1), 68-86
- McCarthy, L., & Hyland, J. (2018). An examination of emotional intelligence as a predictor of mental toughness; considerations for employee performance and subjective happiness.
- Mojtahedi D, Dagnall N, Denovan A, Clough P, Hull S, Canning D, Lilley C and Papageorgiou KA (2021) The Relationship Between Mental Toughness, Job Loss, and Mental Health Issues During the COVID-19 Pandemic. *Front. Psychiatry* 11:607246. doi: 10.3389/fpsy.2020.607246
- Mokhtari, P., Vaez Mousavi, M., & Heidari, S. (2013). Relationship between mental skills and penalty kicks performance in the elite penalty shooters in Iran's professional football teams, *International Journal of Basic Sciences & Applied*, 2 (2), 185-187.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and individual differences*, 47(1), 73-75.
- Rajkumar RP. COVID-19 and mental health: a review of the existing literature. *Asian J Psychiatr.* (2020) 102066. doi: 10.1016/j.ajp.2020.102066
- Rezvani, M., Abdoli, B., & Vaez Mousavi, S. M. K. (2018). The Effect of Psychological Skills on Female Futsal Players' Selected Sport Performance, *Journal of Sport Psychology Studies*, 7(23), 1-16. (in Persian)
- Sachs, M. L., Tashman, L. S., & Razon, S. (Eds.). *Performance excellence: Stories of success from the real world of sport and exercise psychology*. Rowman & Littlefield Publishers. 2020.
- Sadeghi, A., & Einaky, S. (2021). Relationship between Psychological Hardiness and Resilience with Mental Health in Athlete Students in the Guilan Unit of University of Applied Science and Technology. *Sociology Mind*, 11, 10-24.
- Slimani, M., Miarka, B., Briki, W., & Cheour, F. (2016). Comparison of mental toughness and power test performances in high-level kickboxers by competitive success, *Asian journal of sports medicine*, 7(2).
- Toselli, S., & Campa, F. (2018). Anthropometry and functional movement patterns in elite male volleyball players of different competitive levels. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 32(9), 2601-2611.