

## A Comparative Study of Sport Imagery in Athletes with Physical Motor, Hearing and Vision Impairments

\*Latifeh Ghasempour<sup>1</sup>, Fatemeh Sadat Hosseini<sup>2</sup>, Mehran Soleimani<sup>3</sup>

Author Address

1. PhD Student of Physical Education and Developmental Sciences, Urmia University, Urmia, Iran;

2. PhD Sports Psychology, Assistant Professor, Department of Behavioral Sciences, Faculty of Nursing and Midwifery, Urmia University, Urmia, Iran;

3. PhD in Psychology of Exceptional children, Assistant Professor of Azerbaijan Shahid Madani University, Tabriz, Iran.

\*Corresponding Author's Address: Orumieh, Sarv Road, Urmia University, Faculty of Nursing and Midwifery.

\*Email: ghasempourlatifeh@yahoo.com

Received: 2014 October 11; Accepted: 2015 February 17.

### Abstract

**Objectives:** Athletes with disabilities benefit from structure recognition skills through imagery, as such skills are not only pleasant to them but also allow them to improve their performance. This study has compared Sport Imagery among Athletes with Physical Motor, Hearing and Vision impairments.

**Methods:** This is a causal-comparative study. The population of the study consisted of all athletes with Physical Motor, Hearing and Vision impairments. Convenience sampling was used to recruit 97 participants in Urmia-Iran. The research instruments were a researcher made demographic questionnaire and Sport Imagery Questionnaire (SIQ) with 30 items that represented 30 Functional imaging indicates on a five point scale. One-way ANOVA and Post Hoc Tukey tests were used to test the hypotheses.

**Results:** The results showed that there was no significant difference in sport imagery use between athletes' with physical motor and hearing impairments ( $P>0.05$ ). Sport imagery use in athletes' with physical motor and hearing impairments were significantly higher than athletes with vision impairment ( $P<0.05$ ).

Sport Imagery in athletes with a college education were higher than those with high school education ( $p<0.05$ ). Also there was no significant difference in sport imagery use between athletes' with various severity of impairments ( $P>0.05$ ).

**Conclusion:** It is concluded that imagery awareness and higher levels of education are beneficial to all athletes with sensory and motor impairment especially to athletes with visual impairment.

**Keywords:** Sport Imagery, Physical Motor Impairment, Hearing impairment, Vision impairment.

## مقایسه تصویرسازی ورزشی ورزشکاران باختلال‌های جسمی حرکتی و شنوایی و بینایی

\*لطیفه قاسم‌پورا<sup>۱</sup>، فاطمه‌سادات حسینی<sup>۲</sup>، مهران سلیمانی<sup>۳</sup>

توضیحات نویسندگان

۱. دانشجوی دکتری تربیت‌بدنی و علوم ورزشی گرایش رفتار حرکتی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران؛
  ۲. دکتری روان‌شناسی ورزشی، استادیار گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران؛
  ۳. دکتری روان‌شناسی کودکان استثنایی، استادیار دانشگاه شهیدمدنی آذربایجان، تبریز، ایران.
- \*آدرس نویسنده مسئول: ارومیه، جاده سرو، دانشگاه ارومیه، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی.  
\*رایانامه: ghasempourlatifeh@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۹ مهر ۱۳۹۳؛ تاریخ پذیرش: ۲۸ بهمن ۱۳۹۳

## چکیده

**هدف:** شناخت ساختار، کاربرد و سودمندی‌های مهارت‌های روانی از جمله تصویرسازی برای ورزشکاران معلول، به آن‌ها این امکان را می‌دهد که عملکرد خود را ارتقا داده و ورزش برای‌شان خوشایندتر شود. پژوهش حاضر، تصویرسازی ورزشی ورزشکاران باختلال‌های جسمی حرکتی و شنوایی و بینایی را مقایسه می‌کند.

**روش بررسی:** روش پژوهش علی‌مقایسه‌ای بود. جامعه آماری این پژوهش را تمامی ورزشکاران باختلال جسمی حرکتی و شنوایی و بینایی شهر ارومیه تشکیل دادند. به روش غیرتصادفی در دسترس تعداد ۹۷ نفر انتخاب شدند. ابزار به‌کاررفته شامل پرسشنامه اطلاعات فردی و پرسشنامه تصویرسازی ورزشی SIQ با ۳۰ آیتم بود که ۳۰ بازنمایی متفاوت از ۵ کارکرد تصویرسازی را نشان می‌داد. برای آزمون فرضیه‌ها از آزمون تحلیل واریانس یک‌طرفه و آزمون تعقیبی توکی استفاده شد.

**یافته‌ها:** تصویرسازی ورزشی ورزشکاران باختلال‌های جسمی حرکتی و شنوایی، تفاوت معناداری بایک‌دیگر نداشتند ( $p > 0/05$ ). تصویرسازی ورزشی، ورزشکاران باختلال‌های جسمی حرکتی و شنوایی به‌صورت معناداری بیشتر از ورزشکاران باختلال بینایی بود ( $p < 0/05$ )؛ همچنین تصویرسازی ورزشی ورزشکاران باتحصیلات دانشگاهی به‌طور معناداری بیشتر از هم‌تایان باتحصیلات کمتر از دیپلم به‌دست آمد ( $p < 0/05$ ). در تصویرسازی ورزشی ورزشکاران با شدت‌های مختلف آسیب نیز، تفاوت معناداری بایک‌دیگر مشاهده نشد ( $p > 0/05$ ).

**نتیجه‌گیری:** براساس یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه‌گرفت تصویرسازی برای تمامی ورزشکاران باختلال‌های حسی و حرکتی به‌صورت گسترده‌ای استفاده می‌شود؛ البته باید بر بهبود مهارت تصویرسازی در ورزشکاران باختلال بینایی و همچنین ارتقای تحصیلات ورزشکاران باختلال تأکید شود.

**کلیدواژه‌ها:** تصویرسازی ورزشی، اختلال جسمی حرکتی، اختلال شنوایی، اختلال بینایی.

یادداری فوری و تأخیری در عملکرد سرویس بلند بدمینتون، به‌طور معناداری بهتر از دیگر گروه‌ها بودند (۶). در پژوهشی دیگر با مقایسه تصویرسازی بازیکنان موفق هاکی دبیرستانی و دانشکده‌ای و حرفه‌ای بیان کردند: در مجموع بازیکنان در سطح حرفه‌ای، توانایی تصویرسازی بیشتری دارند (۷). مجلسی و همکاران دریافتند تصویرسازی ذهنی به‌همراه تمرین بدنی، باعث بهبود اجرای اسپک و خودکفایی می‌شود؛ اما اگر تصویرسازی با گفتار درونی مثبت همراه شود میزان اثربخشی تصویرسازی بیشتر خواهد شد (۸). در پژوهش زراعت‌پیشه و نیازی مشخص شد تصویرسازی ذهنی می‌تواند باعث افزایش قدرت عضلات و فعالیت الکتریکی واحدهای حرکتی عضلات اندام تحتانی شود (۹). سیف و همکاران بیان کردند مداخلات تصویرسازی شناختی اختصاصی و عمومی می‌تواند عملکرد فوتبالیست‌ها به‌خصوص در رده جوانان را بهبود بخشد (۱۰). مقدم و همکاران دریافتند با وجود بهبود اجرا و یادگیری مهارت پرتاب آزاد در دو گروه راست‌دست و چپ‌دست، در افراد چپ‌دست به اجرای برتر بهتر مهارت پرتاب آزاد منجر شد (۱۱). در پژوهش دیگری، بهزیستی روانی و تصویرسازی آرام‌سازی، برای ارتقای تجربه مثبت مطلوب و کارکرد در کاهش اضطراب حالتی مؤثر بود (۱۲). کشاورز مقدم و همکاران نشان دادند تصویرسازی ذهنی می‌تواند بر پیشرفت عملکرد حرکتی تأثیرگذار باشد (۱۳). در تحقیق سهرابی و همکاران مشخص شد، در مرحله فراگیری عملکرد گروه‌های تصویرسازی ذهنی قالبی و تصادفی با گروه‌های تمرین جسمانی تصادفی و قالبی، تفاوت معنا داری وجود داشته و گروه‌های جسمانی و تلفیقی معنا دار نبود؛ درحالی‌که در مرحله یادداری گروه‌های تصویرسازی ذهنی تصادفی و قالبی در مقایسه با گروه‌های تمرین جسمانی صرف و گروه‌های تلفیقی، عملکرد بهتری داشتند که البته این برتری در سرعت‌های کم به‌نفع گروه تصویرسازی ذهنی تصادفی بود (۱۴). زمانی ثانی و همکاران دریافتند هر دو نوع تصویرسازی با سرعت آهسته و زمان واقعی منجر به کاهش زمان اجرا شده؛ اما تفاوتی در خطای اجرا مشاهده نشد (۱۵). باتوجه به نتایج پژوهش نریمانی و همکاران، خودکارآمدی و عملکرد ورزشی در گروه تصویرسازی بیشتر از گروه تن‌آرامی و گروه کنترل بوده و میانگین نمره‌های این دو متغیر در گروه تن‌آرامی بیشتر از گروه کنترل به دست آمد (۱۶). طهماسبی و میرحیدری دریافتند باینکه در روند اجرای همه گروه‌ها در آزمون تعادل ایستا و تعادل پویا پیشرفت وجود داشت، ولی مدل تصویرسازی پتلمپ فقط در اجرای تعادل ایستا مؤثر بود (۱۷). در پژوهش حمایت‌طلب و موحدی مشاهده شد: تمرین بدنی و ذهنی بر یادگیری حرکتی دانش‌آموزان عقب‌مانده ذهنی تأثیر معناداری داشته و تمرین بدنی که همراه با تمرین ذهنی باشد، به بیشترین میزان یادگیری منجر می‌شود (۱۸). بل و همکاران نشان دادند تمرین‌های تمرکز یافته بر تصویرسازی، سبب کاهش حرکات اضافی (پرش‌ها) در هنگام اجرا شده و از اختلال کارکرد زمان مسابقه می‌کاهد (۱۹). پورسلطانی و همکاران دریافتند تفاوت در سطح مهارت‌های روانی در دو گروه بازیکنان والیبال ایستاده و نشسته به عواملی غیر از سن بازیکنان مربوط

مهارت‌های روانی به ویژگی‌های ذاتی یا آموخته ورزشکار اطلاق شده که موفقیت او را ممکن یا محتمل می‌سازد. نمونه روش‌های روانی شامل تصویرسازی است. تصویرسازی را می‌توان استفاده از همه حواس برای بازسازی یا ساخت تجربه‌ای در ذهن تعریف کرد. تصویرسازی تجربه‌ای چند حسی بوده و در آن فقط از حس بینایی استفاده نمی‌شود. تصاویر ممکن است حاصل بازسازی تجارب گذشته بوده یا جدید باشند که در این صورت، از اطلاعات موجود در ذهن ساخته می‌شوند. تصویرسازی بدون محرک بیرونی انجام می‌شود (۱). تصویرسازی حرکتی مربوط به فعال‌سازی پنهان سیستم حرکتی است که نه تنها شامل آماده‌سازی و اجرای جسمانی بوده، بلکه در رفتارهای تصویرسازی شده و رفتارهای مشابه نیز دیده می‌شود. هولمز و کولینز پیشنهاد کردند تا وقتی که تصویرسازی و فعالیت حرکتی، وابسته به سیستم بازنمایی حرکتی مشترک اساسی بوده، توجه به دو فرآیند عصبی مذکور و اندازه‌ای که آن‌ها هم‌پوشانی دارند (هم‌ارزی کارکردی‌شان)، بسیار حیاتی است (۲). دکتی و سامرویل استدلال کردند که به اشتراک‌گذاشتن، معنای شناخت کامل را نمی‌دهد و گرنه فعالیت‌های بازنمایی به‌طور کامل بر هم منطبق شده و به سردرگمی رفتار منجر می‌شود. بابلونی و همکاران نشان دادند در موقعیت مشاهده‌شده «تصویرسازی خارجی بینایی»، بسیاری از جهت‌ها نشان‌دهنده هم‌ارزی کارکردی هستند (۲). مغز وظایف تخصصی متفاوتی انجام می‌دهد و نواحی اختصاصی، برای عملکردهای مشخص وجود دارند؛ ولی اغلب تکالیف، به کارکرد هم‌زمان بسیاری از بخش‌های مغز نیازمند است. کات‌برت، ورنه و بردلی بادیگاه عصب‌شناختی، تصویرسازی ذهنی را از فرآیندهای همراه بازنمودهای حافظه برای عمل کردن تعریف کردند که همان یا شبیه بازنمودهای حافظه هستند (۲). تصویرسازی نیز همانند سایر مهارت‌های روان‌شناختی، آموختنی و نیازمند تمرین است. برنامه تصویرسازی باید متناسب با نیازها و توانایی و علائق هر ورزشکار تنظیم شود. در اجرای برنامه تصویرسازی باید چندین نکته دیگر نیز مدنظر باشد که عبارت است از: موقعیت مناسب، آرام‌بودن، انگیزش و انتظارات واقعی، مثبت‌بینی، استفاده از ویدئو، تصویرسازی اجرا و نتیجه، طول زمان واقعی. تصویرسازی را باتوجه به هدفی که داریم، می‌توانیم در زمان‌ها و مکان‌های مختلف انجام دهیم (۱). ورزشکار معلول فردی دارای معلولیت‌های تعریف‌شده جسمی حرکتی، شنوایی، بینایی و... است که تمرین‌های منظم و مستمر در رشته‌ای ورزشی دارد (۳). شناخت ساختار و کاربرد و منافع مهارت‌های روانی از جمله تصویرسازی، برای ورزشکاران معلول، این امکان را می‌دهد که آن‌ها عملکرد خود را ارتقا داده و ورزش برای‌شان خوشایندتر شود (۴). افروزه و افروزه با مقایسه تصویرسازی پتلمپ و سنتی دریافتند: تصویرسازی پتلمپ، تأثیر بیشتری در یادگیری مهارت سرویس کوتاه بدمینتون (بک‌هند) دارد (۵). قلیخانی و همکاران با مقایسه اثر ترکیب‌های مختلف تمرین بدنی و مشاهده‌ای و تصویرسازی بر یادداری فوری و تأخیری مهارت سرویس بلند بدمینتون نشان دادند: گروه ترکیبی تمرین بدنی مشاهده‌ای تصویرسازی و گروه تمرین بدنی در



۱۷/۵۳	۱۷	۱۲/۳۷	۱۲	۲/۰۶	۲	۶/۱۹	۶	۱۸/۵۶	۱۸	۷/۲۲	۷	۷/۲۲±۶/۷۱	۶/۸۲±۲۳/۵۸	۳۱	تجزیه و تحلیل
۱۳/۴۰	۱۳	۱۳/۴۰	۱۳	۱۳/۴۰	۱۳	۱۷/۵۳	۱۷	۱۴/۴۳	۱۴	۴/۱۲	۴	۶/۹۰±۸/۶۲	۱۱/۵۹±۳۱/۴۱	۳۹	تجزیه و تحلیل

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها ابتدا با استفاده از آزمون کولموگروف اسمیرنوف نرمال بودن توزیع داده‌ها، در تمام گروه‌ها بررسی و تأیید و سپس با توجه به نرمال بودن داده‌ها، از آزمون پارامتریک تحلیل واریانس (ANOVA) استفاده شد. نتایج تحلیل واریانس با توجه به نوع اختلال، اختلاف معنا داری را در بین گروه‌ها نشان داد ( $p < 0/001$ ). به عبارت دیگر بین توانایی تصویرسازی ورزشکاران با اختلال‌های مختلف تفاوت معنا داری نشد.

جدول ۲. نتیجه تجزیه و تحلیل واریانس با توجه به نوع اختلال

مقدار p	آماره F	جسمی حرکتی (M±SD)	شنوایی (M±SD)	بینایی (M±SD)	کارکرد تصویرسازی
$p < 0/001$	۲۰/۱۵۴	۸/۳۳±۳۳/۳۶	۹/۱۱±۳۳/۰۰	۸/۸۱±۲۰/۶۷	شناخت عمومی (CG)
$p < 0/001$	۲۱/۰۴۷	۷/۵۸±۳۲/۲۱	۷/۴۴±۳۲/۳۲	۸/۲۶±۲۰/۸۹	انگیزش تخصصی (MS)
$p < 0/001$	۱۵/۶۲۲	۹/۸۸±۳۰/۱۳	۸/۳۸±۳۳/۲۹	۸/۴۵±۲۰/۴۸	شناخت تخصصی (CS)
$p < 0/001$	۲۴/۲۲۸	۸/۲۶±۳۲/۸۷	۷/۹۳±۳۳/۱۶	۷/۳۷±۲۰/۵۲	تحریک عمومی تبحر (MG-M)
$< 0/001$	۱۴/۴۸۶	۹/۱۲±۳۰/۹۷	۷/۲۲±۳۱/۱۹	۶/۹۹±۲۱/۳۳	تحریک عمومی اضطراب (MG-A)
$< 0/001$	۲۱/۳۱۲	۴۰/۸۶±۱۵۹/۵۴	۳۶/۵۹±۱۶۲/۹۷	۳۷/۸۷±۱۰۳/۸۹	مجموع

\* تفاوت معنادار بین گروه‌ها

نتایج تحلیل واریانس با توجه به شدت اختلال، اختلاف معنا داری نشان نداد ( $p > 0/05$ ); به عبارت دیگر بین توانایی تصویرسازی ورزشکاران

جدول ۳. نتیجه تجزیه و تحلیل واریانس با توجه به شدت اختلال

مقدار P	آماره F	متوسط و خفیف (M±SD)	شدید (M±SD)	عمیق (M±SD)	کارکرد تصویرسازی
$> 0/05$	۰/۱۵۵	۱۰/۲۱±۳۰/۵۰	۱۰/۲۱±۲۹/۱۹	۱۰/۸۰±۳۰/۱۱	شناخت عمومی
$> 0/05$	۰/۶۸	۸/۶۷±۳۰/۵۰	۹/۱۲±۲۸/۱۱	۱۰/۴۳±۲۹/۹۴	انگیزش تخصصی
$> 0/05$	۰/۷۹	۹/۷۳±۲۸/۲۷	۱۰/۲۸±۲۸/۲۵	۱۱/۴۷±۲۹/۳۳	شناخت تخصصی
$> 0/05$	۰/۰۵۶	۸/۹۵±۲۹/۱۲	۹/۸۴±۲۹/۵۳	۱۰/۵۰±۳۰/۱۱	تحریک عمومی تبحر
$> 0/05$	۰/۵۸۷	۸/۹۱±۲۹/۷۷	۹/۴۹±۲۷/۴۹	۷/۹۸±۲۸/۸۹	تحریک عمومی اضطراب
$> 0/05$	۰/۱۷۹	۴۳/۵۲±۱۴۸/۱۵	۴۶/۹۶±۱۴۲/۵۷	۴۹/۷۰±۱۴۸/۳۹	مجموع

نتایج تحلیل واریانس با توجه به میزان تحصیلات اختلاف معنا داری نشان داد ( $p < 0/001$ ); به عبارت دیگر بین توانایی تصویرسازی ورزشکاران با سطح تحصیلات تفاوت معنا داری مشاهده شد (جدول ۴). آزمون تعقیبی توکی نشان داد تصویرسازی ورزشکاران با تحصیلات دانشگاهی و زیردیپلم با یکدیگر تفاوت معنا داری

جدول ۴. نتیجه تجزیه و تحلیل واریانس با توجه به میزان تحصیلات

مقدار p	آماره F	زیردیپلم (M±SD)	دیپلم (M±SD)	بیشتر از دیپلم (M±SD)	کارکرد تصویرسازی
$< 0/001$	۵/۵۸۸	۱۰/۸۰±۲۶/۵۵	۹/۸۴±۳۰/۶۵	۷/۹۱±۳۴/۴۱	شناخت عمومی

انگیزش تخصصی	۸/۷۱±۳۳/۱۱	۹/۱۸±۲۸/۴۸	۱۰/۹۱±۲۵/۷۷	۴/۴۹۹	<۰/۰۵*
شناخت تخصصی	۷/۷۴±۳۳/۴۱	۹/۰۱±۲۸/۰۹	۹/۴۲±۲۷/۱۱	۴/۶۷۶	<۰/۰۵*
تحریک عمومی تبحر	۸/۸۱±۳۳/۸۱	۸/۶۶±۲۹/۳۰	۹/۹۴±۲۷/۱۷	۴/۳۶۴	<۰/۰۵*
تحریک عمومی اضطراب	۸/۱۶±۳۲/۸۵	۸/۲۲±۲۸/۶۱	۹/۰۱±۲۵/۶۶	۶/۰۰۵	<۰/۰۵*
مجموع	۳۹/۵۲±۱۶۷/۵۹	۴۲/۸۷±۱۴۵/۱۳	۴۷/۱۶±۱۳۲/۲۶	۵/۴۸۹	<۰/۰۵*

\* تفاوت معنادار بین گروه‌ها

#### ۴ بحث

در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که بازیکنان در سطح حرفه‌ای توانایی تصویرسازی بیشتری دارند (۷).

با تعریف جینود از تصویرسازی، که با رجوع به شبکه‌های نورونی در مغز به وجود آمده، زمینه بحث روی برخی جزئیات سیستم‌های فعال، در طی اجرای فعالیت یا تصویرسازی ایجاد شده است. جینود پیشنهاد کرد اگر «آماده‌سازی - برای عمل - و تصویرسازی، درجه‌ها یا جنبه‌های مختلف همان پدیده را نمایش بدهند و اگر آن‌ها موضوعات مشترک داشته باشند، دارای نکات مشابه هستند». داده‌های تجربی از آزمایش‌های تصویرسازی مغز چنین مطرح می‌کند: تصویرسازی و سایر روش‌های استفاده‌شده برای شیوه‌های بازنمود کردن، ارتباط تنگاتنگی با فعالیت داشته و درک بیشتر از فرایند روان‌شناسی فیزیولوژی به ما اجازه می‌دهد تا کنترل بیشتر و مؤثرتری در رفتار آتی داشته باشیم (۲). مطالعه فعالیت نورونی در تکلیف تصور شده و اجرای واقعی حرکت، ایده‌ای برای ایجاد فرصت، جهت آزمایش نمونه‌های هم‌ارزی کارکردی است (۲). دکتی و گرز بیان کردند: درک فعالیت و تصویرسازی حرکتی فعالیت، بخشی از شبکه‌ای قشری همانند کورتکس پیش حرکتی، ناحیه مکمل حرکتی، لوب پاریتال قدامی، شکنج سینگولیت و مخچه هستند. به نظر می‌رسد نواحی کورتیکال و ساب کورتیکال، در طول تصویرسازی حرکتی فعال بوده و ارتباط تنگاتنگی با نکات مطرح در اولین مراحل کنترل حرکتی دارند؛ بنابراین فعالیت مغز در طول تصویرسازی، به وسیله ماهیت تکلیف تصویرسازی شده تحت تأثیر قرار می‌گیرد (جینود و دکتی) (۲). واضح است نواحی قشری و تحت قشری فعال در طول تصویرسازی حرکتی، مربوط به شبکه‌های نورونی شناخته شده، در اولین مراحل کنترل حرکتی درگیر می‌شوند (دکتی) (۲)؛ پس منطقی است فرض کنیم در زمان تصویرسازی حرکتی، ساختاری مشابه برنامه حرکتی (دکتی و همکاران)، ماهیت زمانی مشابه فعالیت حرکتی شبیه هم باشند. اندازه‌گیری‌های مرکزی نیز، هم‌ارزی کارکردی تنگاتنگی را بین فعالیت حرکتی و تصویرسازی حرکتی، و هم‌ارزی مشابه‌ای را بین شاخص‌های قلبی و تنفسی محیطی نشان داده است. این موضوع شاهدهی بر یافته‌های دکتی و همکاران بوده که بیان کردند: ضربان قلب و تهویه تنفسی به صورت نسبی، با افزایش فعالیت تدریجی تصویرسازی شده، افزایش می‌یابد (۲). در تحقیق ونگ و مورگان از تأثیرات چشم‌انداز بصری بر تمرین تصویرسازی شده، مشخص شد: زمانی که چشم‌انداز تصویرسازی درونی را به‌کار می‌گیرند، تهویه و حس تلاش، بیشتر می‌شود. با این وجود تشابه‌های مشاهده شده بین موقعیت‌های درونی و بیرونی در پاسخ‌های متابولیک و قلبی-تنفسی، نشان داد که تصویرسازی (حرکتی) شباهت تنگاتنگی با فعالیت واقعی داشت. نتایج مشابهی را ویام و همکاران به دست آوردند. آن‌ها دریافتند

هدف از پژوهش حاضر، مقایسه تصویرسازی ورزشی ورزشکاران با اختلال‌های جسمی حرکتی و شنوایی و بینایی بود. یافته‌های این پژوهش نشان داد که ورزشکاران با اختلال‌های جسمی حرکتی و شنوایی بیشتر از ورزشکاران با اختلال بینایی، از تصویرسازی ورزشی استفاده می‌کنند. این یافته پژوهش با یافته‌های یوسفی و همکاران در سال ۲۰۰۹، همسوست. برتلو در پژوهشی مروری با عنوان «تصویرسازی بینایی بدون ادراک بینایی» بیان می‌کند که ممکن است بدون تجربه بینایی، تصویرسازی بینایی وجود داشته باشد (۲۵)؛ همچنین برتلو با مطالعه تصویرسازی بینایی بدون ادراک بینایی، دریافت که حتی در افراد کم‌بینا و نابینا، در زمان تصویرسازی ذهنی، تغییراتی در بخش‌هایی از EEG مشاهده می‌شود (۲۵). با توجه به پژوهش آلمن و همکاران با عنوان «تصویرسازی دیداری، بدون تجربه بینایی» مشخص شد: علت اینکه افراد نابینا در تصویرسازی دچار اشتباهاتی می‌شوند، نبود تجربه بینایی آن‌هاست. نتایج تحقیق آن‌ها نشان داد تجارب اولیه بینایی در عمل تصویرسازی لازم و مؤثر بوده و نقش مهمی در آن ایفا می‌کند (۲۶). ماتچی جز و همکاران بیان کردند، نابینایان به لحاظ اینکه از تجارب دیداری بی‌بهره‌اند، تصور دنیای اطراف برای آن‌ها مشکل است. اغلب آن‌ها برداشتی که از تصویر دنیای اطراف خود دارند، تصویری است که دیگران برای آن‌ها تشریح کرده یا اینکه به واسطه سایر حواس خود مانند لامسه به این تصویر رسیده‌اند (۲۷). بررسی نتایج پژوهش حاضر نشان داد در توانایی تصویرسازی ورزشی ورزشکاران با شدت‌های مختلف اختلال تفاوت معناداری وجود ندارد؛ علاوه بر تأیید تصویرسازی در همه ورزشکاران دارای اختلال، تحقیقات اندک انجام گرفته در خصوص قدرت تصویرسازی با توجه به شدت اختلال، امکان مقایسه گسترده را فراهم نمی‌سازد؛ لیکن این یافته تاحدزیادی با یافته‌های واعظ موسوی و مسیبی مطابقت دارد (۱)؛ زیرا براساس نظر آن‌ها تصویرسازی تجربه‌ای چندحسی بوده و همه ورزشکاران می‌توانند از آن استفاده کنند. این یافته، همچنین تأییدی بر یافته‌های تحقیق مورفی و جودی مبنی بر استفاده همه ورزشکاران از تصویرسازی ذهنی است (۲۶). یافته‌های مطالعه پورسلطانی و همکاران نشان داده ورزشکاران سالم توانایی تصویرسازی بیشتری از ورزشکاران دارای اختلال دارند (۲۰). این یافته‌ها قدرت تصویرسازی مطلوب ورزشکاران دارای اختلال را نیز تأیید می‌کنند. یافته نهایی این پژوهش، مبنی بر توانایی تصویرسازی ورزشی بیشتر ورزشکاران با تحصیلات دانشگاهی در مقایسه با هم‌تایان با تحصیلات زیردیپلم، با یافته‌های شورت و همکاران همسوست. این پژوهشگران

ورزشکاران دارای اختلال، به‌ویژه در نمونه‌های اختلال بینایی است؛ همچنین برای نیل به موفقیت‌های ورزشی در این ورزشکاران می‌توان از متخصصان روان‌شناسی ورزشی برای حفظ و افزایش آمادگی‌های روانی، به‌خصوص تصویرسازی ورزشی بهره گرفت. باتوجه به اینکه تصویرسازی مهارتی روان‌شناختی است، ارتقای مهارت‌های روان‌شناختی افراد دارای اختلال به‌ویژه میزان تحصیلات آن‌ها، در بهبود این مهارت نقش مهمی دارد.

#### ۶ تشکر و قدردانی

از تمامی ورزشکاران شرکت‌کننده در این پژوهش، مسئولان هیئت‌های ورزشی جانبازان و معلولان، نابینایان و ناشنوایان، جهت همکاری صمیمانه سپاسگزاری می‌شود.

تنفس در ورزشکاران تمرین‌کننده سطح عالی، زمانی که خود را در حال دویدن روی تردمیل تصور می‌کردند، افزایش می‌یافت؛ همچنین این تغییرات مشابه افزایش فرکانس تنفسی بود که به‌صورت معناداری در انتهای بازدمی کاهش پیدا می‌کرد؛ البته تغییرهای مشابهی در افراد غیرورزشکار هم دیده شد (۲).

باتوجه به نکات مذکور می‌توان دریافت، ماهیت عملکرد نوروها و هم‌ارزی کارکردی آن‌ها در زمان تصویرسازی، علت استفاده همه‌افراد با آسیب‌های مختلف از تصویرسازی ذهنی است.

#### ۵ نتیجه‌گیری

باتوجه به نتایج پژوهش حاضر، از راهکارهای ارتقای عملکرد ورزشکاران دارای اختلال، تقویت قدرت تصویرسازی ورزشی در

## References

1. Vaez Mousavi SMK, Mosayebi F. Sport Psychology. 3<sup>rd</sup> ed. Tehran: SAMT Publication; 2011, pp:122–230. [Persian] [[Link](#)]
2. Holmes PS. The Psychophysiology of Imagery in Sport. In: Acevedo EO, Ekkekakis P. Psychobiology of Physical Activity. Champaign, IL: Human Kinetics; 2006. pp:251–61. [[Link](#)]
3. Davarmanesh A, Baratysadeh F. An Introduction to the Rehabilitation Principles of the Disabled. 1<sup>nd</sup> ed. Tehra: Roshd Publication; 2006. [Persian] [[Link](#)]
4. Hanrahan SJ. The Sport Psychologists Handbook Sport Psychology and Athletes with Disabilities. Mosayebi F. (Persian translator). Tehran: Iran's National Olympic Committee ;2008, pp:1–20. [[Link](#)]
5. Afroozeh M, Afrooze M. Comparing the effects of professional method of PETTLEP-Based imagery and traditional techniques of imagery on learning badminton short service (Backhand). Journal of Motor Learning and Movement. 2010;2(3):5–21. [Persian] [[Link](#)]
6. Ghalkhani M, Heirani A, Tadibi V. The comparison the effect of different combinations of physical, observational and imagery exercise on immediate and delay retention of badminton high serve. Journal of Motor Learning and Movement. 2011;3(2):99–117. [Persian] [[Link](#)]
7. Short SE, Zostautas N, Monsma EV. The use of imagery by successful hockey players: A Comparison among skill levels. Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity. 2012;7(1):7. [[Link](#)]
8. Majlesi Ardehjani S, Mokhtari P, Tayyari F. the impact of imagery on self-efficacy and volleyball spike performance: Mediating role of positive self-talk. Annals of Applied Sport Science. 2013;1(4):27–36. [Persian] [[Link](#)]
9. Zeraatpishe A, Niazi SM. Investigation of the effect of mental imagery training on electrical fluctuation of muscles motor units and muscles strength in lower limbs. Journal of Knowledge & Health. 2013;8(4): 171–5. [Persian] [[Link](#)]
10. Seif-Barghi T, Kordi R, Memari A-H. Effect of mental imagery on performance elite athletes' in youth and adult age groups: a randomized trial. Tehran University Medical Journal. 2013;71(3):171–8. [Persian] [[Link](#)]
11. Moghaddam A, Rezaee M, Sarani Rad M. The effects of mental imagery along with physical exercise on the performance and learning of free throw shooting in two group with the preferred left and right hand. Journal of Motor Behavior. 2014;6(15):87–100. [Persian] [[Link](#)]
12. Jeong E-H. The application of imagery to enhance “flow state” in dancers [Thesis for Ph.D. in Philosophy]. [Victoria, Australia]. Faculty of arts, education and human development, Victoria University;2012. [[Link](#)]
13. Keshavarz S, Azadfallah P, Daneshmandi H. The effect of mental imagery on the motor performance enhancement among the athletes in the sport of aerobic dance. Journal of Cognitive Psychology. ۲۰۱۳;1(1):46–53. [Persian] [[Link](#)]
14. Sohrabi M, Farokhi A, Bahram A, Arghami NR. The effect of physical practice and random/ blocked mental imagery on performance and learning of tracking task. Journal Of Movement Science & Sports. 2005;2(4):61–76. [Persian] [[Link](#)]
15. Zamani Sani SH, Farsi A, Abdoli B. Effect of different speeds of motor mental imagery on performance. Journal of Research in Rehabilitation Sciences. 2013;9(7):1189–99. [Persian] [[Link](#)]
16. Narimani M, Aria Poursan S, Abou Alghasemi A, Ganji M. The effect of relaxation and mental imagery on self – efficacy and sportive performance. Journal of Harkat. 2007;(32):5–17. [Persian] [[Link](#)]
17. Tahmasebi S, Ghods Mirheydari S. The effect of different imagery methods on balance in female students of university of Tehran. Journal of Motor Learning and Movement. 2012;4(1):111–27. [Persian] [[Link](#)]
18. Hemayat Talab R, Movahedi AR. The effect of physical and mental practice on motor learning of educable mentally retarded students. Development and Motor Learning. 2009; (1):79–92. [Persian] [[Link](#)]
19. Bell RJ, Skinner CH, Fisher LA. Decreasing putting yips in accomplished golfers via solution-focused guided imagery: a single-subject research design. Journal of Applied Sport Psychology. 2009;21(1):1–14. [[Link](#)]
20. Poursoltani H, Amirtash AM, Zargar T. Comparison of the level of psychological skills of volleyball players standing and sitting in Iran's first league. Research in Sport Science. 2009; 23(2):165–181. [Persian] [[Link](#)]
21. Shapiro DR, Martin JJ. Multidimensional physical self-concept of athletes with physical disabilities. Adapt Phys Activ Q. 2010;27(4):294–307. [[Link](#)]
22. Ghasemi AA, Moumeni M, Khankeh HR. Comparison of body image between disabled athletes, disabled non-athletes and non-disabled non-athletes males. Journal of Rehabilitation. 2010;10(440):26–31. [Persian] [[Link](#)]
23. Stamou E, Theodorakis Y, Kokaridas D, Perkos S, Kessanopoulou M. the effect of self-talk on the penalty execution in goalball. Br J Vis Impair. 2007;25(3):233–47. [[Link](#)]
24. Yousefi A, Khanbani M, Pour K, Khaje Pour L, Hatami H. Visual and motor imagery among blind and normal students. Journal of Exceptional Children. 2009;8(4):382–9. [Persian] [[Link](#)]
25. Bértolo H. Visual imagery without visual perception? Psicológica. 2005;26(1):173–88. [[Link](#)]

26. Aleman A, van Lee L, Mantione MH, Verkoijen IG, de Haan EH. Visual imagery without visual experience: evidence from congenitally totally blind people. *Neuroreport*. 2001;12(11):2601–4. [[Link](#)]
27. Noordzij ML, Zuidhoek S, Postma A. The influence of visual experience on visual and spatial imagery. *Perception*. 2007;36(1):101–12. [[Link](#)]
28. Rostami R, Vaezmousavi MK, Bahram A, Kazemnejad A. Effects of cognitive and motivational imagery accompanied with physical practice on performance and learning of the basketball free throw. *Journal of Movement Science & Sports*. 2009;7(14):39–50. [Persian] [[Link](#)]