

اهمیت زبان بدن در ورزش و ورزشکاران دارای ناتوانی ذهنی

سیده طاهره موسوی راد^۱، محمد رضا حسین پور^۲

^۱ استادیار گروه تربیت بدنی دانشگاه پیام نور؛ ایران (نویسنده مسئول)

^۲ کارشناسی ارشد مدیریت رویدادهای ورزشی دانشگاه پیام نور؛ ایران

چکیده

زبان بدن نوعی ابزار ارتباطی قدرتمند است که با استفاده از آن ورزشکاران کم توان ذهنی می توانند ارتباط بهتری را در زمان های مختلف تمرینات ورزشی با هم تیمی ها خود و یا رقیبان برقرار نموده و یا دیگران را به انجام کاری متقاعد نمایند. آشنایی با اهمیت «زبان بدن» به ورزشکاران دارای ناتوانی ذهنی کمک می کند مسائلی مثل جذابیت، حقیقت، اعتماد به نفس و شرم را تشخیص داده و می توانند با دقت در حرکات طرف مقابل به حقایق زیادی دست پیدا کنند. هدف کلی این تحقیق، بررسی و تبیین اهمیت زبان بدن در ورزش و ورزشکاران دارای ناتوانی ذهنی ۲۰ تا ۲۷ سال شهرستان البرز در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ بوده است. بدین منظور از بین ۱۲۰ نفر ورزشکاران دارای ناتوانی ذهنی، تعداد ۳۶ نفر به روش تصادفی ساده انتخاب و در دو گروه آزمایش (۹ نفر پسر و ۹ نفر دختر) و کنترل (۹ نفر پسر و ۹ نفر دختر) به صورت تصادفی انتخاب شدند. روش پژوهش از نوع آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. پرسشنامه محقق ساخته ورزشکاران دارای ناتوانی ذهنی، به عنوان پیش آزمون بر روی دو گروه اجرا شد. سپس فعالیت منظم ورزشی و استفاده از زبان ورزش به عنوان برنامه مداخله ای به مدت دو هفته ۳ جلسه ی (۴۵ دقیقه ای بر روی گروه آزمایش اجرا شد. پس از اتمام دوره مداخله، آزمون و پرسشنامه محقق ساخته ورزشکاران دارای ناتوانی ذهنی بار دیگر بر روی دو گروه اجرا شد. داده های به دست آمده با استفاده از روش آماری تحلیل کواریانس با بهره گیری از نرم افزار SPSS تجزیه و تحلیل گردید. یافته ها نشان داد که بین عملکرد دو گروه آزمایش و کنترل در میان نقش زبان بدن در ورزش و ورزشکاران دارای ناتوانی ذهنی تفاوت معنادار آماری ($p < 0.01$) وجود دارد که نشان می دهد، نقش زبان بدن بر میزان عملکرد ورزشکاران دارای ناتوانی ذهنی تاثیر مثبتی داشته، لذا باتوجه به اهمیت نقش زبان بدن، پیشنهاد می گردد در برنامه کلاس های تربیت بدنی برای ورزشکارانی که از لحاظ ذهنی دارای ناتوانی می باشند مورد استفاده و آموزش قرار گیرد.

واژه های کلیدی: زبان بدن، ورزشکاران، ناتوانی ذهنی، شهرستان البرز

مقدمه

در هر دوره و زمان افرادی در اجتماع وجود دارند که از نظر فعالیت های ذهنی در حد طبیعی نیستند، کم توان ذهنی یا به اصطلاح دیگر نارسایی رشد قوای ذهنی موضوع تازه و جدیدی نیست. از روزی که بشر زندگی اجتماعی را شروع کرد، موضوع کسانی که به عللی قادر نبودند خود را با اجتماع هماهنگ سازند مطرح بوده است (میلانی فر، ۱۳۸۴). تلاش های منظم تخصصی برای کمک به کودکانی که از یادگیری کندتری برخوردارند از ۲۰۰ سال قبل توسط جان ایتارد پزشک فرانسوی آغاز شد، تلاش های او اگر چه در ابتدا با شکست مواجه شد ولی سرآغاز نهضت کمک به کودکان و بزرگسالان کم توان ذهنی شناخته شده است (سیف نراقی و نادری، ۱۳۸۷).

تعریف انجمن آمریکایی عقب مانده ذهنی " (AAMR, ۲۰۰۲)، بیان می کند ناتوانی ذهنی عدم صلاحیت یا ناتوانی در عملکرد ذهنی، رفتارهای سازشی و مهارت های عملی، اجتماعی و فکری است و این ناتوانی قبل از سن ۱۸ سالگی است. افراد ناتوان ذهنی با تعدادی مسائل اجتماعی و عاطفی مواجه اند، این که آن ها با دیگران متفاوتند به تنهایی کافی است که در موقعیت های اجتماعی، به صورتی متفاوت با آنان برخورد شود. دادن القاب و عناوینی چون کودن از طرف گروهی از کودکان به آنان، مسلماً به حس اعتماد به نفس شان آسیب می رساند. در واقع پژوهش های نشان داده اند که حس عزت نفس کودکان کم توان ذهنی در مقایسه با کودکان عادی پایین تر است (لی هی، به نقل از هالاهان و کافمن، ترجمه جوادیان، ۱۳۸۷).

از دیدگاه مذاهب اسلام، عزت نفس همچون دری است که حافظ عقیده و عمل مومن است و با شکسته شدن آن، همه چیز مومن در معرض خطر قرار می گیرد. پس انسان معتقد و مطمئن به خود، باید عزت نفس خود را نگه دارد و تن به اموری ندهد که به خودش آسیب برساند (تصری، ۱۳۸۴).

عزت نفس عبارت است از قضاوت و نگرشی که فرد به طور پیوسته و مداوم از ارزش های خود بیان می دارد (کوپر اسمیت، ۲۰۰۳). یا احساس ارزش، درجه تصویب، تاکید، پذیرش و ارزشمندی است که شخص نسبت به خویشتن دارد (ون ووت " ۱۹۹۷).

در طول صد سال گذشته نیز بسیاری از روان شناسان این نظریه را پذیرفته اند که انسان دارای نیاز به عزت نفس است (آدلر، ۱۹۳۰؛ راجرز، ۱۹۵۹؛ سالیوان، ۱۹۵۳؛ آلپورت، ۱۹۳۷؛ مزلوه، ۱۹۷۰؛ مورفی، ۱۹۴۷ و رانک، ۱۹۵۹؛ به نقل از بیابانگرد، ۱۳۸۴). نیاز به عزت نفس با خود ارزشمندی و احترام به خود از جمله نیاز های طبیعی انسان است، انسان موجودی است به طور ذاتی اجتماعی، زمانی که نیاز احترام به خود ارضا شود، انسان احساس خوشایندی از اعتماد به نفس و خودارزشمندی، توانایی قابلیت، لیاقت و کفایت پیدا می کند و وجود خود را در زندگی مقید، مؤثر و مولد می یابد (افروز، ۱۳۷۹).

مطالعات تجربی در ۱۵ سال گذشته نشانگر این بوده است که عزت نفس یک عامل روانشناختی مهم و اثرگذار بر سلامت و کیفیت زندگی افراد به شمار می رود، با افزایش عزت نفس، احساس توانمندی و ارزشمندی در فرد به وجود می آید و تغییرات مثبتی همچون پیشرفت تحصیلی، افزایش تلاشی برای کسب موفقیت، داشتن اعتماد به نفس بالا، بلندهمت بودن و تمایل به داشتن سلامت بهتر در فرد پدیدار می شود (زمان و همکاران، ۱۳۷۸).

تاکبنان و بایلن (۲۰۱۰)، معتقدند که عزت نفس عاملی است که بر کل زندگی هر شخص مؤثر می باشد و در نتیجه بر زندگی دوران مدرسه به صورت مثبت و منفی تأثیر می گذارد. آنهایی که عزت نفس بالایی دارند، انعطاف پذیرترند و توانایی تولید کردن راه حل های ابتکاری بیشتری برای مسائل را دارند. معلولیت عاملی است که بر تمام حیطه های حسرت نفس (اجتماعی، تحصیلی، خانوادگی، جسمانی و کلی) اثر گذار است و باعث کاهش عزت نفس می گردد (شیرانی، ۱۳۸۲).

ورزشکاران دارای ناتوان ذهنی در کارکردهای اجرایی مشکل داشته باشند بنابراین، توجه به کودکان استثنایی فعالیتی مهم محسوب می شود. به طوریکه اکثر کشورهای پیشرفته تلاش خود را جهت تربیت و آموزش این قشر جامعه بکار می برند. از این رو، توجه به ورزشکاران کم توان ذهنی به کسانی که در تماس مستقیم با یک فرد کم توان ذهنی می باشند، محدود نمی گردد. امکانات گسترده ای به منظور بهینه سازی رشد و تحول همه ورزشکاران کم توان ذهنی و قادر کردن آنها به زندگی دوستانه و آزاد، به عنوان شهروندانی که در یک جامعه حمایتی زندگی می کنند، وجود دارد. بر اساس تعریف انجمن ناتوانایی های ذهنی و رشدی آمریکا کم توانی ذهنی نوعی ناتوانی است که با محدودیت های معناداری در عملکرد ذهنی و رفتار سازشی و همچنین در مهارت های سازشی اجتماعی، ادراکی و عملی همراه است، کودکان کم توان ذهنی آموزش پذیر، افرادی هستند که بهره هوشی آنها بین ۵۰ تا ۷۵ باشد. ورزشکاران ناتوان ذهنی با توجه به اختلال در ذهن، دچار کم کاری تربیت بدنی نیز می باشد که این کم کاری در بعضی موارد موجب کاهلی و سستی در بدن شده، کودک را بی حال و تن پرور بار می آورد که در این صورت انرژی موجود در بدن به طرقی دیگر بروز می کند، با توجه به مشکلات ورزشکاران ناتوان ذهنی فعالیت حرکتی ممکن است باعث بهبود عملکرد شناختی و حرکتی در این افراد شود. بنابراین، مداخلات حرکتی و ورزشی می تواند سهم بزرگی در بهبود نقص حرکتی این ورزشکاران داشته باشد و از پیامدهای بعدی و صرف هزینه های اجتماعی جلوگیری به عمل آورد تا این افراد نیز همانند همسالان خود به راحتی به امور روزمره زندگی و تحصیل بپردازند. با توجه به این که بازی ها و فعالیتهای حرکتی می توانند باعث بهبود کارکرد اجرایی شوند، غنی سازی محیط می تواند در این امر کمک کننده باشد.

از جمله روش های تمرین برای غنی کردن محیط تمرین حرکات موزون است. حرکات یا تمرین حرکات موزون یکی از روشهای تمرینی مورد علاقه کودکان و به ویژه نوجوانان است. این حرکات و فعالیتها، ذاتی هماهنگ دارند و اجرای صحیح آنها نیازمند اجرای منظم حرکات مختلفی با توالی مشخص است. از آنجا که این حرکات اغلب با موسیقی های شاد و به صورت دسته جمعی انجام می گیرد، افراد انگیزه بیشتری برای شرکت در آن دارند. کودکان و نوجوانان نیز به دلیل همین ویژگیها، رغبت زیادی به انجام این نوع حرکات بدنی از خود نشان می دهند. حرکات موزون افزون بر اینکه ابزار مؤثری برای آموزش و تمرین مهارت های حرکتی پایه فراهم می کند، می تواند بر فرآیندهای شناختی، توجه، ادراک، تمرکز حواس، هماهنگی عصبی-عضلانی و رشد ارتباط های فردی و مهارت های اجتماعی نیز اثرگذار باشد. در این رابطه (کجباف و همکاران ۲۰۱۴) در پژوهشی با بررسی اثربخشی آموزش حرکات ایروبیک بر کارکرد اجرایی و توجه ورزشکاران با ناتوانی های یادگیری عصب روان شناختی نشان دادند که آموزش حرکات ورزشی ایروبیک بر بهبود کارکردهای اجرایی و توجه ورزشکاران با ناتوانی های یادگیری عصب روان شناختی مؤثر است.

نریمانی و موسی زاده (۲۰۱۰)، در پژوهشی در خصوص مقایسه ی عزت نفس و اعتماد به نفس خودپنداره کودکان معلول با کودکان عادی در یافتند که کودکان عادی از هر دو جنس، نمره بالاتری را در عزت نفس نسبت به کودکان معلول به دست آوردند. این موضوع نشان می دهد که صدمه و آسیب در هریک از اعضای بدن وجود داشتن نقص در بدن، عامل مهمی در ساختار شخصیتی انسان می باشد که بر عزت نفس تأثیر می گذارد، همچنین نتایج مطالعات اسلامی نسب (۱۹۹۳)، کینگ و همکاران (۱۹۹۳)، چاپمن (۱۹۸۸) و سیلورمن (۱۹۸۳) نشان می دهند، عزت نفس افراد معلول پایین تر از افراد عادی می باشد. (تقل از نریمانی و موسی زاده، ۲۰۱۰) بارانان و همکاران (۲۰۱۰)، معتقدند که عزت نفس در طول دوران زندگی رشد می کند، زمانی که ما در حال بزرگ شدن هستیم، شکست ها، موفقیت ها، چگونگی رفتار افراد خانواده با ما، برخورد معلمان، مربیان، مراجع مذهبی و همسالان منجر به تشکیل عزت نفس پایه می شوند. تحرک و ورزش سبب ایجاد کفایت و کارایی افراد می شود که می تواند منجر به افزایش عزت نفس شود اسدی و همکاران، (۱۳۸۵). کم تحرکی و رکود، باعث کاهش عزت نفس، افسردگی و انزوا می گردد (هافنره و همکاران، ۱۹۸۶). پژوهش ها نشان می دهد که برنامه ورزشی منظم نه تنها باعث سلامت

روانی، مقابله با نگرانی و افسردگی می شود، بلکه افزایش درک مفهوم خود و عزت نفس را در پی دارد (هیت، ۱۹۹۴ به نقل از غفاری و همکاران، ۱۳۸۶).

مددی زواره و همکاران (۱۳۸۶)، در پژوهشی تأثیر بازی بر عزت نفس دانش آموزان (۶ تا ۱۱ سال) نابینای آموزشگاه ابا بصیر شهر اصفهان را مورد بررسی قرار دادند. نتایج این پژوهش نشان داد که بازی به طور معناداری عزت نفس آنها را افزایش داده است. آشفورد و همکاران (۲۰۰۶)، معتقدند اگر جامعه ای افراد خود را به ورزش کردن ترغیب کند در واقع به بالا بردن عزت نفس و سلامت جسمی و روحی افراد خود کمک کرده و دنج (۲۰۰۳)، به بررسی بازی درمانی گروهی (کودک محور بر کودکان دچار مشکلات گفتاری پرداخت و نتیجه نشان داد که بازی درمانی گروهی کودک محور در کاهش انواع مشکلات گفتاری گروه آزمایش به درجات مختلف تأثیر داشته است. علاوه بر این، نتایج حاصل، تأثیر این روش را در بهبود عزت نفس، افزایش روابط مثبت نشان داده است، میشن (۲۰۰۶)، نشان داده است که تمرین های جسمانی و ورزش یکی از موثرترین روش های علیه افراد اتیسم بر معلولیت هایشان است، زیرا به یادگیری مهارت های حسی- حرکتی، ارتباطی و اجتماعی شدن کمک می کند و باعث افزایش عزت نفس آنها می شود. و با توجه به مطالعات و نظر روان شناسان و متخصصان امر، کودکان کم توان ذهنی در زمینه عزت نفس مشکلاتی دارند و از طرفی فعالیت های ورزشی موجب ارتقا سلامتی و افزایش عزت نفس افراد می گردد. بنابراین پژوهش کی حاضر با هدف اثربخشی یک دوره فعالیت منظم ورزشی بر افزایش عزت نفس کودکان کم توان ذهنی آموزش پذیر تا ۱۵ سال شهرستان لردگان انجام گرفت و این فرضیه مطرح شد یک دوره فعالیت منظم ورزشی بر افزایش عزت نفس کودکان کم توان ذهنی آموزش پذیر ۹ تا ۱۵ سال مؤثر می باشد.

((زبان بدن)) زبانی غیرکلامی است که در آن نیازی به کلمه نیست و بیان کننده ی احساسات ما با رفتارها و حرکات فیزیکی است. زبان بدن در همه ی کشورها و فرهنگ ها وجود دارد که هر کدام از آنها می تواند پیام مشابه و یا متفاوتی را نسبت به فرهنگ کشور منتقل کند.

در برقراری ارتباط مؤثر زبان بدن از اهمیت خاص و ویژه ای برخوردار است. هنگام صحبت کردن کلامی، حرکات بدن به صورت غیرکلامی می تواند پیام های متفاوتی را به شنونده انتقال دهد. انتقال این پیام می تواند اثر مثبت و یا منفی بر روی مخاطب بگذارد.

زبان بدن احساساتمان را در مورد دیگران و وضعیت اجتماعی که در آن قرار داریم منتقل می کند. به عبارات دیگر، حالات شما احساس شما را در مورد خودتان و نسبت به دیگران بیان می کند. مثلاً وقتی خمیده می ایستیم و یا هنگام نشستن قوز می کنیم به دیگران این پیام انتقال داده می شود که شما اعتماد به نفس ندارید و ترجیح می دهید به حال خود رها شوید. هنگامی که سرمان افراشته و نگاهمان مستقیم و رو به جلو و ستون فقراتمان تا حد امکان راست باشد به این معنی است که دیگران را به ملاقات و گفتگو با خودتان دعوت می کنیم.

خودمان را در حال صحبت کردن با فردی در نظر بگیریم؛ هنگامی که ما با او در حال حرف زدن هستیم او دستان خود را در حالت دست به سینه بسته قرار دهد چه پیامی منتقل می کند؟! یا احترام در نشستن مقابل شما را ادا می کند، یا سردش است و یا احساس عدم امنیت از سمت شما دارد و یا رغبتی به گوش دادن به صحبت های شما را ندارد. اهمیت زبان بدن را از همین مثال ساده به راحتی می توان فهمید که یک طرز نشستن چه پیام هایی را می تواند به مخاطب انتقال و در تأثیرگذاری ارتباط و مؤثر بودن آن نقش داشته باشد.

در برقراری ارتباط مؤثر باید حرکات بدن را در کنترل خود بگیریم و مدیریت کنیم. برای مثال حین صحبت کردن اگر بینی یا گوش ما خارش داشت باید به آن بی توجه باشیم چون پیام دروغ گویی و یا بی تفاوتی را به مخاطب انتقال می دهد، در صورتی که چنین هدفی در آن نیست (روزنبرگ، ۱۹۶۵؛ به نقل از برخوردی و همکاران، ۱۳۸۸).

اهمیت ارتباط چشمی را نادیده نگیرید. ارتباط چشمی چه بانو باشید چه آقا باید هنگام صحبت کردن با طرف مقابل برقرار باشد ارتباط چشمی نشان دهنده ای اعتماد به نفس و موجه نشان دادن خود است.

جامعه، نمونه و روش نمونه گیری

جامعه آماری پژوهش حاضر را، همه ی ورزشکاران دارای ناتوانی ذهنی مرد و زن را با سن تقویمی (۲۰ تا ۲۷) سال مشغول به فعالیت های ورزشی شهرستان البرز در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ تشکیل داده است. نمونه پژوهش شامل ۳۶ نفر از ورزشکاران دارای ناتوانی ذهنی آموزش پذیر بودند که به روش تصادفی چند مرحله ای انتخاب و سپس به روش تصادفی ساده در دو گروه آزمایش (۹ نفر پسر و ۹ نفر دختر) و کنترل (۹ نفر پسر و ۹ نفر دختر) انتخاب شدند. روش این پژوهش از نوع آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل می باشد.

ابزار پژوهش

برای بیان نقش و اهمیت زبان بدن در ورزش و ورزشکاران دارای ناتوانی ذهنی، از پرسشنامه محقق ساخته استفاده شد و این مقیاس توسط محقق تهیه و معرفی گردید که از ۱۰ ماده تشکیل گردیده و برای اندازه گیری نقش زبان بدن در پیشرفت ورزش و ورزشکاران ناتوان ذهنی تهیه شده است و برای همه سنین قابل اجرا است. این مقیاس یک مقیاس استاندارد شده است که در بر گیرنده ۱۰ جمله با اظهار نظری است که احساس واقعی افراد درباره هر یک از جملات در یکی از دو گزینه موافقم یا مخالفم، با علامت ضربدر مشخص می شود و نمره ی کل از مجموع نمرات داده شده ۱۰ سوال به دست می آید مقیاس مستقیماً روی آزمودنی اجرا می شود. آزمودنی با پاسخ های موافق خود به هر یک از گونه های ۱ تا ۵، نمره ۱+ دریافت می کند و به پاسخ های مخالف به هر یک از گویه های ۱ تا ۵، نمره ۱- دریافت می کند. آزمودنی به پاسخ های موافق به هر یک از گویه های ۶ تا ۱۰، نمره ۱+ و به پاسخ های مخالف به هر یک از گویه های ۶ تا ۱۰، نمره ۱- دریافت می کند. نمره بالاتر از صفر نشان دهنده تاثیر بالا و نمره کمتر از صفر نشان دهنده تاثیر پایین می باشد.

روایی و پایایی این پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ محاسبه گردید که ضریب محاسبه شده ۰/۷۱. نشان از پایایی بالای پرسشنامه دارد.

در این پژوهش پایایی این پرسشنامه از روش باز آزمایی محاسبه شد. به این ترتیب که پرسشنامه در اختیار ۱۶ نفر از ورزشکاران دارای ناتوان ذهنی آموزش پذیر (۸ پسر و ۸ دختر)، قرار داده شد و پس از تکمیل، در مرحله ی دوم و به فاصله زمانی ۱۰ روز دوباره پرسشنامه در اختیار همان افراد قرار گرفت. ضریب آلفای (۰) محاسبه شده برابر ۰/۷۴- می باشد که حاکی از پایایی بالای پرسشنامه را دارد.

شیوه اجرا و نحوه جمع آوری اطلاعات به منظور اجرای آزمایش، گروه نمونه به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش (۱۸ نفر) و کنترل (۱۸ نفر) تقسیم شدند. آزمون محقق ساخته به عنوان پیش آزمون در مورد هر دو گروه توسط ورزشکاران دارای ناتوانی ذهنی با راهنمایی مربیان اجرا شد. سپس برنامه مداخله ای فعالیت منظم ورزشی مبتنی بر روی گروه آزمایش به مدت دو

هفته و هر هفته ۳ جلسه انجام گرفت. زمان تمرین و فعالیت ورزشی روزانه یک جلسه ۴۵ دقیقه ای و شیوه عمل به گونه ای بود که گروه آزمایش از طریق مشاهده حرکات و به کمک مربی ورزش به اجرای حرکات و فعالیت های ورزشی می پرداختند، در طول مدت اجرای برنامه، گروه کنترل هیچ آموزش و فعالیت ورزشی را دریافت ننموده اند. در پایان دوره، آزمون محقق ساخته پس آزمون مجدداً بر روی دو گروه اجرا شد.

یافته ها

زبان بدن یا Body Language یکی از اجزای ارتباطات غیر کلامی است که در برقراری ارتباطات روزمره ما جایگاه بسیار پررنگی دارد. نحوه قرارگیری ما، حرکات بدن و دست به هنگام صحبت کردن، همه و همه در شکل دادن و تأثیرگذاری ارتباطات ما - علی الخصوص ارتباطات کلامی - نقش موثری دارند. میزان اثرگذاری ارتباطات ما از سه قسمت کلی تشکیل شده است: الف) کلام (ب) لحن صدا (ج) زبان بدن متخصصان و افراد تمرکز خود را بر روی کلام می گذارند و توجه کمتری به لحن و زبان بدن خود دارند در حالی که در این تحقیق نشان داده شده که کلام کمترین میزان اثرگذاری را دارد و سهم آن فقط ۷٪ از ارتباطات است در حالی که لحن صدا ۳۸ درصد از اثرگذاری در ارتباطات را شامل می شود و ۵۵ درصد باقی مانده نیز سهم زبان بدن خواهد بود، این اعداد واقعاً متحیر کننده هستند، یعنی یک سخنران یا مدرسی که پشت میز می نشیند و با لحن یکنواختی حرف می زند فقط ۷ درصد از توان کل خود برای اثرگذاری را مورد استفاده قرار داده و این واقعاً فاجعه است زیرا بسیاری از افراد - نه فقط مدرسان - در ارتباطات خود این عوامل را نادیده می گیرند.

اشارات صورت یکی از واسطه های ارتباط غیرکلامی است و اینکه انسان با حرکات صورتش می تواند بیش از ۷ هزار پیغام متفاوت را انتقال دهد مسئله شگفت انگیزی است. (اسلامی نسب، علی ۱۳۷۹).

امروزه ورزش یکی از اموری است که به عناوین مختلف در جهان مطرح شده و گروه زیادی به اشکال گوناگون با آن سرو کار دارند. برخی از مردم، ورزشکار حرفه ای اند و گروهی ورزشکار آماتور. گروهی طرفدار و علاقه مند به ورزش و دیدن برنامه ها، مسابقات و نمایش های ورزشی بوده، وعده ای نیز از راه ورزش امور زندگی خویش را می گذرانند. وزارتخانه ها و ادارات ورزشی فراوانی تاسیس شده و مخارج زیادی صرف ورزش، ساختن استادیوم ها، مجتمع ها و باشگاه های ورزشی و نیز تهیه وسائل و لباس های ورزشی و یا تماشای مسابقات ورزشی می شود. بخش های قابل توجهی از برنامه های تلویزیون، رادیو، مجلات و سایر رسانه های گروهی، به ورزشی و اخبار ورزشی اختصاص دارد و خلاصه ورزش یکی از اموری است که در جهان به صورت جدی مطرح بوده و از جهات مختلف دارای اهمیت می باشد، تحقیقات علمی و نظریه عامه بر این است که ایما و اشارات صورت با احساسات فرد ارتباط مستقیم دارند. همه ما زبان غیرکلامی را ابتدا از مادرانمان می آموزیم. او نخستین کسی است که خنده و اخمش برای ما معنی دارد و به مرور زمان و با یادگیری حرف زدن آشنایی ما با زبان غیرکلامی هم افزایش می یابد. در اکثر خانواده ها اعضای خانواده به راحتی بدون کلام با هم ارتباط برقرار می کنند. مربیان ورزش می توانند از زبان غیرکلامی در آموزش استفاده کنند و از این طریق بدون کلام ارتباط خوبی با هم تیمی های خود ایجاد کنند. واقعیت این است که حتی وقتی که آدم چیزی نمی گوید هم حرف های زیادی می زند. بدن ما دائماً در حال فرستادن اطلاعاتی است، از آنچه ما فکر و احساس می کنیم. نگاه، ایما و اشارات، حرکات و انقباض عضلانی بدن همه اینها مجموعاً اطلاعات زیادی را به مخاطب منتقل می کنند. علائم ارسال شده بیشتر از کلام، مخاطب را تحت تأثیر قرار می دهند. تقریباً دو سوم ارتباطات بشری از طریق زبان غیرکلامی صورت می گیرد. درست است که شخص حرف می زند ولی معمولاً مخاطب به اشارات بدنی گوینده بیشتر اعتماد دارد، زیرا نشانه های زیادی وجود دارند که سخنگو قادر به کنترل آنها نیست، نظیر سرخ شدن چهره، تغییر تن صدا به هنگام استرس و علائم دیگر که بدون کلام به مخاطب واقعیت را می گوید. زبان بدن یا زبان غیرکلامی وسیله قوی است که اگر

ورزشکاران، مخصوصاً آن دسته از ورزشکاران که از لحاظ ذهنی دارای ناتوانی می باشند، آن را آگاهانه مورد استفاده قرار دهند می توانند رابطه مؤثری با ورزشکاران دیگر برقرار کنند. مربیان و ورزشکاران فقط برای انجام فعالیت های ورزشی در برابر همدیگر قرار نمی گیرند، بلکه آنها به عنوان یک انسان باید نشان دهند که چگونه می خواهند این ارتباط را منتقل کنند. مربیان در موفقیت ورزشکاران نقش مؤثری دارند. آنهایی که در ایجاد ارتباط غیرکلامی تبحر دارند در انتقال دانش خود هم موفق ترند؛ زیرا آموزش تمرینات آنها برای ورزشکاران قابل فهم تر است. این مربیان با زبان غیرکلامی توجه ورزشکاران را برای فهم مطالب بیشتر جلب می کنند و در یادگیرنده انگیزه به وجود می آورند. دکتر یواخیم بویر، متخصص بیولوژی عصبی و روان درمانی از کلینیک دانشگاه فرایبورگ آلمان می گوید: مغز انسان یک ارگان تقلیدگر است یعنی آنچه مخاطب انجام می دهد و احساس می کند را تقلید می کند و مسئول این تقلید عصب های آینه ای مغز هستند. سلول های عصبی مغز با دیدن احساسات در مخاطب آن را دریافت می کنند مثلاً خستگی یا خواب آلودگی، مغز همانند آینه رفتار مخاطب را نمایش می دهد ولی تقلیدی که ما شاهد آن هستیم دهان دره است که فوراً در مخاطب ظاهر می شود (شیرانی، عبدالله ۱۳۸۲).

اهمیت ارتباط زبان بدن

ارتباط عبارت است از تمام روش هایی که از طریق آن ممکن است ذهنی بر ذهن دیگر تاثیر بگذارد. این عمل نه تنها با نوشته یا صحبت کردن بلکه حتی با موسیقی، هنرهای تصویری، تئاتر، باله و عملاً تمام رفتارهای انسانی عملی است. ارتباط دلالت بر فراگردی می کند که از طریق آن یک سری معنی های نهفته شده در بطن یک پیام، به طریقی تغییر پیدا می کند که معنی دریافت شده برابر با آنهایی است که شروع کننده پیام، قصد آن را داشته است. برای اکثر افراد مصداق ارتباط برقرار کردن؛ گفتار و به عبارتی حرف زدن می باشد ولی باید بدانیم بیشتر ارتباط و انتقال احساسات بین افراد از طریق زبان بدن رخ می دهد. اگر ذهن افراد دیگر را خواند و آنچه را که آنها واقعاً نیاز دارند درک کرد بدون تردید ارتباطات فردی و اجتماعی آسان و مؤثرتر خواهد شد. با آگاهی و شناخت از زبان بدن (Body Language) می توان در ارتباط متقابل تاثیر گذار بوده و از تفکر و خواسته های طرف دیگر مطلع شویم. زبان بدن (Body Language) به انواع شکل های ارتباط غیر کلامی یا رفتاری اشاره می کند که یک فرد از طریق رفتارهای فیزیکی و هیجانی خود، بدون آنکه صحبتی بکند با دیگران قادر است، ارتباط برقرار نماید. این رفتارها می تواند مربوط به وضعیت و حالات بدنی (نحوه قرار گرفتن دستها، پاها، نحوه نشستن، ایستادن، راه رفتن، و حتی خوابیدن)، ژستها، حرکات و اشارات بدنی، جلوه های هیجانی صورت و حرکات و مسیر نگاه چشمها باشد. بیش از ۹۰ درصد آنچه ما به طرف مقابلمان انتقال می دهیم از طریق حرکات غیرکلامی و به عبارتی زبان بدنی ماست و تنها حدود ۱۰ درصد منظورها از طریق گفتار و کلام منتقل می شود. زبان بدن گویای وضعیت درونی فرد است و می تواند به خوبی احساس درونی فرد را انتقال دهد. هرگز اظهار دوستی و علاقه فردی در حالی که فرد اخم کرده و ظاهر درهم و ناراحت نشان می دهد، قابل قبول نیست، پس باید یاد گرفت چگونه زبان بدن را در زندگی روزمره وارد کرد و برای ارتباطات بهتر آن را کنترل نمود (براندن، ناتانیل ۱۹۳۱).

روش تجزیه و تحلیل داده ها

برای تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. در سطوح آمار توصیفی از شاخص های فراوانی، جداول، نمودارها، میانگین و معیار استفاده شد. در سطوح آمار استنباطی با توجه به طرح تحقیق و تنوع فرضیه ها و داده های به

دست آمده، روش تحلیل کواریانس مورد استفاده قرار گرفت. با استفاده از نرم افزار آماری SPSS از روش تحلیل کواریانس تک متغیره استفاده شد.

نتایج

فرضیه پژوهش حاضر عبارت بود از: زبان بدن بر عملکرد و فعالیت های ورزشی ورزشکاران دارای ناتوانی ذهنی موثر می باشد. برای آزمون این فرضیه میانگین های دو گروه آزمایش و کنترل در شرایط پیش آزمون و پس آزمون مقایسه شدند که نتایج آن در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول شماره (۱) میانگین و انحراف معیار نقش زبان بدن بر عملکرد ورزشکاران دارای ناتوانی ذهنی (گروه آزمایش و کنترل در پیش آزمون و پس آزمون)

گروه	تعداد	نوع آزمون	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	۱۸	پیش آزمون	۱/۱۷۱	۲/۱۹۱
		پس آزمون	۵/۳۱۷	۱/۵۱۶
کنترل	۱۸	پیش آزمون	۱/۱۱۹	۲/۱۹۱
		پس آزمون	۱/۲۱۵	۱/۷۶۱

همان طور که نتایج جدول نشان می دهد، میانگین نمرات گروه آزمایش و کنترل در پیش آزمون تفاوت قابل ملاحظه ای را نشان نمی دهد. اما مقایسه میانگین ها در پس آزمون، افزایش چشمگیری در میانگین نمرات گروه آزمایش را نشان می دهد. به منظور بررسی معناداری تفاوت دو گروه در شرایط پیش آزمون و پس آزمون از تحلیل کواریانس استفاده شد که یافته های به دست آمده درباره اثر بخشی زبان بدن در افزایش عملکرد و تاثیر مثبت نقش زبان بدن در ورزشکاران دارای ناتوانی ذهنی در جدول شماره (۳) خلاصه و ارائه شده است.

جدول شماره (۲) نتایج تحلیل کواریانس (Ancova)، اثر بخشی زبان بدن در افزایش عملکرد و تاثیر مثبت نقش زبان بدن در ورزشکاران دارای ناتوانی ذهنی

منابع تغییر	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	نسبت F	سطح معنی داری	مجدوراتا توان آزمون
پیش آزمون	91/662	1	91/662	۹۵/۱۱۹	1/111	1/197
گروه	92/399	1	92/399	۳۳/۳۹۱	1/111	1/795
جنسیت	1/327	1	1/327	1/791	1/939	1/199
گروه و جنس	1/113	1	1/113	1/117	1/393	1/111
خطا	25/112	29	1/156			

با توجه به نتایج موجود در جدول شماره (۲) با در نظر گرفتن نمرات پیش آزمون به عنوان متغیر همپراش (کمکی) مقدار بین آزمودنی ها برابر با ۸۸۸۳۰ است که نشان می دهد، تفاوت بین عملکرد عزت نفس کودکان کم توان ذهنی پسر و دختر) آموزش پذیر در دو گروه آزمایش و کنترل در سطح ۴۰۰۱ معنادار است، با توجه به نتایج جدول شماره (۱) می توان گفت: تفاوت بین میانگین نمرات نقش زبان بدن بر عملکرد و توانایی ورزشی ورزشکاران دارای ناتوانی ذهنی دو گروه آزمایش و کنترل ورزشکاران دارای ناتوانی ذهنی آموزش پذیر بیان کننده ی این مطلب است که برنامه ی مداخله ای زبان ورزش بر افزایش میزان توانایی گروه آزمایش مؤثر بوده است. با در نظر گرفتن ضریب آتا جدول که برابر با ۱۷۹۴ می باشد می توان بیان کرد که ۷۹ درصد از تغییرات حاصل شده در میزان افزایش نقش زبان بدن بر توانایی ورزشکاران دارای ناتوانی ذهنی (آموزش پذیر در گروه آزمایش ناشی از تأثیر یک دوره فعالیت منظم ورزشی است. بنابراین فرضیه پژوهش زبان بدن بر عملکرد و فعالیت های ورزشی ورزشکاران دارای ناتوانی ذهنی (پسر و دختر ۲۰ تا ۲۷ سال) موثر می باشد مورد تأیید قرار گرفت. همان طور که نتایج جدول بالا نشان داد، می توان گفت که متغیر با جنسیت در سطح $P = 0.1383$ تأثیر معناداری در نمرات گروه ها ایجاد نکرده است و همچنین اثر تعامل ها گروه و جنسیت در سطح $P = 0.898$ تفاوت معناداری در نمرات اهمیت و تأثیر زبان بدن در گروه ها به وجود نیآورده است.

بحث و نتیجه گیری

این تحقیق با هدف تعیین تأثیر اهمیت زبان بدن در ورزش و ورزشکاران دارای ناتوانی ذهنی شهرستان البرز در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ انجام گرفت، اثر زبان بدن به عنوان متغیر مستقل، بر افزایش عملکرد و توانایی ورزشکاران دارای ناتوانی ذهنی به عنوان متغیر وابسته مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد، میزان استفاده ورزشکاران از زبان بدن بر میزان عملکرد آن افراد تأثیر مثبتی داشته است.

به نظر بسیاری از متخصصان علوم ورزشی، تمامی ورزشکاران دارای ناتوانی ذهنی باید در معرض تجارب یادگیری هر چه عینی تر زبان بدن، قرار گیرند. طرفداران این نوع آموزش توصیه می کنند که در آموزش ورزشکاران کم توان ذهنی از آموزش های عینی زبان بدن استفاده و به تجارب یادگیری عینی آنها توجه شود. از سوی دیگر، به عقیده Bareshe به نقل از Barrett، در تمام یادگیری ها حرکات ورزشی یک متغیر به حساب می آید و همه ورزشکاران دارای ناتوانی ذهنی به آن نیاز دارند. به عبارتی، یادگیری حرکات ورزشی برای آن افراد مستلزم استفاده از زبان بدن است و این یادگیری هنگامی شکل می گیرد که

اعمال حرکتی از جمله هماهنگی عمومی بدن، تعادل عضلات درشت و ظریف رشد طبیعی کرده و به وسیله فرد نشان داده شود. به علاوه، فرد ورزشکار موظف است هنگام انجام دادن این حرکات، الگوهای از پیش تعیین شده در بازی را رعایت کند.

تکرار و تمرین باعث می شود فضا برای بهبود مقیاسهای حافظه فراهم شود. تکرار یک نظم در حرکات موزون و در زبان بدن، ورزشکاران را قادر می سازد تا اتفاقی را که خواهد افتاد، به عبارتی، اجزای بعدی یک حرکت را به کمک حافظه خویش پیش بینی کنند. نگهداری وزن حرکات و استفاده از زبان بدن در ورزشکاران سبب تقویت حافظه، سازماندهی رفتار-هیجان، کاهش مشکلات عملکردی و افزایش مثبت فعالیت آنان می شود. استفاده از درمان یکپارچگی حسی و آموزش مهارت های زبانی-حرکتی و تمرین حرکات هماهنگ باعث بهبود طراحی حرکتی، طرحواره بدنی، عملکرد حسی-حرکتی و ارتقای یکپارچگی دیداری - حرکتی از جمله هماهنگی چشم و دست، بهبود ادراک فضایی و ادراک شکل و فضا می شود) به عبارت دیگر، رشد مهارت زبان بدن در رشد همه جانبه ورزشکاران دارای ناتوانی ذهنی مؤثر است و موجب رشد و تقویت نظامهای حسی-حرکتی و مهارت های ادراکی به ویژه نظام شناختی و به طور خاص در طول سالهای زندگی این ورزشکاران می شود. تمرین حرکات زبان بدن نیز علاوه بر تقویت مهارت های حسی-حرکتی می تواند بر سایر فرآیندهای شناختی و فراشناختی تأثیر بگذارد و ورزشکاران مبتلا به ناتوانی های ذهنی گوناگون تأثیر مثبت داشته باشد. براساس نتایج به دست آمده در پژوهش حاضر، اختلاف معنی داری بین گروه تجربی و کنترل در استفاده از زبان بدن مشاهده شد. با اجرای تمرینات حرکات موزون و استفاده از زبان بدن، در گروه تجربی اختلاف معنی داری در خرده مقیاس های حل مسئله، برنامه ریزی، سازماندهی رفتاری-هیجانی و کارکرد اجرایی کل وجود دارد که ناشی از اجرا و استفاده از زبان بدن در تمرینات ورزشی در این گروه است. بنابراین به متخصصان، درمانگران ورزشکاران دارای ناتوانی ذهنی، پیشنهاد می گردد برای بهبود فعالیت های ورزشکاران کم توان ذهنی، می توان از برنامه ریزی مناسب زبان بدن و فعالیت های جسمانی منظم استفاده کرد. تأکید می شود که زبان بدن، شکلی از روان درمانی است که بر استفاده خلاق از حرکت برای برگرداندن توانایی و پاسخهای ذاتی بنا شده است و در رابطه با ورزشکاران با نیازهای خاص به ویژه دارای ناتوانی ذهنی مورد استفاده قرار گیرد.

منابع

- ✓ اسد، محمدحسین. براتی سده، فرید. بهمنی، بهمن. سیاح، منصور (۱۹۳۱). بررسی میزان سلامت عمومی و عزت نفس دانشجویان پسر ورزشکار شرکت کننده در دومین المپیاد ورزشی دانشگاه علوم پزشکی کشور مجله طب و تزکیه
- ✓ اسلامی نسب، علی (۱۳۷۹). روانشناسی اعتماد به نفس مبتنی بر مکاتب اسلامی و غربی، تهران انتشارات مهرداد.
- ✓ افروز، غلامعلی (۱۳۷۹). روانشناسی و توانبخشی کودکان آهسته گام کم توان ذهنی. چاپ هشتم، موسسه انتشارات و چاپ دانشگاه.
- ✓ براندن، ناتانیل (۱۹۳۱). روانشناسی عزت نفس ترجمه، قراچه داغی. تهران: نشر نخستین.
- ✓ برخوردار، حمید. رفاهی، ژاله و فرح بخش، کیومرث (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش مهارتها مثبت اندیشی به شیوه گروهی بر انگیزه پیشرفت، عزت نفس بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۸۴). روش های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان. تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان
- ✓ ساجدی، سهیلا. آتش پور، سید حمید. کامکار، منوچهر و صمصام شریعت، محمدرضا (۱۳۸۷). تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر روابط بین فردی، محترت نفیس و ابراز وجود دختران نابینا. دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی، ۱۱ (۳۹): ۲۶- ۱۴
- ✓ سیف نراقی، مریم و نادری، عزت اله (۱۳۸۷). روان شناسی و آموزش کودکان استثنایی. تهران: انتشارات ارسباران

- ✓ شیرانی، عبدالله (۱۳۸۲). بررسی اثربخشی آموزش شناختی بر عزت نفس دانش آموزان نابینای پسر و دختر آموزشگاه ابابصیر اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان
- ✓ خباری بناب، باقر و نبیری، محمد (۱۳۸۲). تاثیر ورزش صبحگاهی در کاهش تمایلات پرخاشگری کودکان کم توان آموزش پذیر. مجله روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران، ۳۳ (۱): ۱۵۴ - ۱۳۹
- ✓ شاری، فاطمه. فتو کیان، زهرا و متلوم رضا (۱۳۸۵). تاثیر برنامه ورزشی منظم گروهی بر محترت نصب دانشجویان پرستاری. مجله دانشگاه علوم پزشکی بابل، و (۱): ۵۷-۵۲
- ✓ فرخی، احمد و سید زاده، سادات (۱۳۸۳). بررسی ارتباط بین رشد حرکتی و رشد اجتماعی در دانش آموزان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار سوم راهنمایی منطقه ۶ تهران، نشریه علوم حرکتی و ورزش. (۱۱). قنبری هاشم آبادی، بهرام علی و سعادت، معصومه (۱۳۸۹). بررسی تأثیر حرکات ریتم یک یوگا بر تعاملات اجتماعی کودکان کم توان ذهنی (پسر) مقطع ابتدایی شهر سنگان - خواف. مجله مطالعات تربیتی و روان شناسی دانشگاه فردوسی مشهد. (۱۱۱)، ۱۸۸ - ۱۷۱ |
- ✓ مددی زواره، سارا. کامکار، منوچهر و گلپور، محسن (۱۳۸۶). تأثیر بازی بر عزت نفس دانش آموزان (۱۱ تا ۱۱ ساله) نابینای آموزشگاه ابا بصیر اصفهان. دانش و پژوهش در روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان، ۱۴
- ✓ میلانی فر، بهروز. (۱۳۸۴). روان شناسی کودکان و نوجوانان استثنایی. تهران: نشر قرمس نصری، عباس (۱۳۸۴). مبانی انسان شناسی در قرآن. تهران: انتشارات جهاد دانشگاهی هالا هان، دانیل پی و کافمن، جیمز ام (۱۳۸۷). کودکان استثنایی، مقدمه ای بر آموزش های ویژه ترجمه مجتبی جوادیان، مشهد: انتشارات آستان قدس
- American Association of Mental Retardation (2002). *Mental Retardation: Definition, Classification and Systems of Support*. Washington DC: Author.
- Cooper, S. (2003). *Self-esteem enhancement with children and adolescent*. New York: pergamon press
- Danger, S.E.(2003). *Child-centered group play therapy with children with speech difficulties*. Dissertation University of north Texas, 32: 69 – 09.
- Hafner H, Moschel G, Sartorius N. (1986). *Mental Health in the Elderly*. Berlin: Springer-Verlag.
- Ashford K, Lawrence J, Dent P. *Gender differences in coping strategies of undergraduate students and their impact on self-esteem and attainment*. Learn Higher Educ. 2006; 7(3): 81-۲۷۶.
- Mcauley E, Mihalko SL, Bane SM. *Exercise and self-esteem in middle-aged adults: multidimensional relationships and physical fitness and self-efficacy influences*. J Behav Med ۱۹۹۷ □ ۲۰ (۹): ۶۷-۸۳.
- Mann M, Hosman CM, Schaalma HP, de Vries NK. *Self-esteem in a broad spectrum approach for mental health promotion*. Health Educ Res. 2004; 19(4): 357-27
- Massion, J. (2006). "Sport Practice in Autism". Science & Sports, 21: 243-842
- Narimani, M. & Mousazadeh, T. (2010). *Comparing self-esteem and self-concept of handicapped and normal students*. Procedia social and Behavioral Sciences, 2: 1554-1557.
- Tokinan, B. & Bilen, S. (2010). *Self-esteem assessment form development study*. Procedia social and Behavioral Sciences, 2: 4366-9634
- Van Vugt M, Howard C, Moss S. (1997). *Being better than some but not better than average: self-enhancing comparisons in aerobics*. Br J Soc Psychos; 37(2): 185-102

Yaratan,D. &Yucesoylu, R. (2010).*Self-esteem, self-concept, self-talk and significant others'statements in fifth grade students:Differences according togender and school type*. Procedia social and Behavioral Sciences, 2:3506-