

اهمیت زبان بدن در ورزش و ورزشکاران دارای ناتوانی ذهنی

حسین پورسلطانی زرنندی^۱، شیما زرگانی^۲

^۱ استادیار گروه تربیت بدنی دانشگاه پیام نور؛ ایران

^۲ دانشجوی 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 پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. پرسشنامه محقق ساخته ورزشکاران دارای ناتوانی ذهنی، به عنوان پیش‌آزمون بر روی دو گروه اجرا شد. سپس فعالیت منظم ورزشی و استفاده از زبان ورزش به عنوان برنامه مداخله‌ای به مدت دو هفته ۳ جلسه‌ی (۴۵ دقیقه‌ای 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. داده‌های به دست آمده با استفاده از روش آماری تحلیل کواریانس با بهره‌گیری از نرم افزار SPSS تجزیه و تحلیل گردید. یافته‌ها 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 می‌دهد، نقش زبان بدن بر میزان عملکرد ورزشکاران دارای ناتوانی ذهنی تاثیر مثبتی داشته، لذا باتوجه به اهمیت و نقش زبان بدن، پیشنهاد می‌گردد در برنامه کلاس‌های تربیت بدنی برای ورزشکارانی که از لحاظ ذهنی دارای ناتوانی می‌باشند مورد استفاده و آموزش قرار گیرد.

واژه‌های کلیدی: زبان بدن، ورزشکاران، ناتوانی ذهنی، شهرستان البرز