

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

^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 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 با توجه به اهمیت و 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.

کلید واژه ها: زبان بدن، ورزشکاران، ناتوانی ذهنی، شهرستان البرز