

## راهبردهای روان‌شناختی زنان و مردان ورزشکار در رشته‌های ورزشی انفرادی و تیمی

اکبر بهلول<sup>۱</sup>، شهزاد طهماسبی بروجنی<sup>۲</sup>، و ریحانه عزتی<sup>۳</sup>

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۰۲/۲۶ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۰۵/۰۷

## چکیده

هدف از پژوهش حاضر، مقایسه راهبردهای روان‌شناختی زنان و مردان ورزشکار در رشته‌های تیمی و انفرادی می‌باشد. ۳۹۴ نفر از ورزشکاران دوازدهمین المپیاد ورزشی به تکمیل نسخه دوم پرسش‌نامه راهبردهای اجرا که دارای همسانی درونی بیش از ۰/۷۰ است، پرداختند. نتایج تحلیل واریانس چند متغیره نشان داد که در شرایط تمرین، مردان در هدف-گزینی و کنترل توجه بهتر از زنان می‌باشند و زنان در کنترل هیجان عملکرد بهتری دارند. همچنین، در شرایط مسابقه، مردان در خودکاری و حواس‌پرتی امتیازات بهتری نسبت به زنان کسب کرده‌اند. ورزشکاران رشته‌های تیمی نیز حین تمرین، در مهارت‌های آرام‌سازی و کنترل توجه و در حین مسابقه، در مهارت‌های فعال‌سازی و خودکاری دارای عملکرد بهتری نسبت به ورزشکاران رشته‌های انفرادی هستند؛ بنابراین، پیشنهاد می‌شود در آموزش مهارت‌های روان‌شناختی، رشته ورزشی و شرایط تمرین و مسابقه به‌عنوان عوامل مهم تأثیرگذار مدنظر قرار گیرند.

**کلید واژه‌ها:** راهبردهای اجرا، شرایط تمرین، شرایط مسابقه، ورزشکار، مهارت‌های روان‌شناختی

## Psychological Strategies Athlete Females and Males in Individual and Team Sports

Akbar Bohloul, Shahzad Tahmasebi Boroujeni, and Reihaneh Ezzati

### Abstract

The purpose of present research was to compare the psychological strategies between male and female athletes and individual and team sports. 394 athletes from student Olympiad twelfth completed the test of performance strategies- 2 questionnaire that has stability and consistency above 0.70. The MANOVA analysis revealed that in practice, male athletes were significantly better in goal-setting and attention control compared to female athletes but, females had better emotional control. During competition, male athletes performed better compared to female athletes in automaticity and distractibility. In addition, team players were characterized by higher scores in relaxation skills and attention control in practice and activation and automaticity in competition compared to individual players. So, it is suggested to consider, sports type, practice and competition as effective factors for teaching psychological skills.

**Keywords:** Performance Strategies, Practice Conditions, Competition Conditions, Athlete, Psychological Skills

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد یادگیری و کنترل حرکتی دانشگاه تهران

۲. استادیار دانشگاه تهران (نویسنده مسئول)

۳. دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش تربیت‌بدنی دانشگاه تهران

## مقدمه

امروزه، برنده‌ها و بازنده‌ها در جهان ورزش اغلب با دهم‌هایی از ثانیه یا فقط یک شوت و یا یک خطا از یکدیگر جدا می‌شوند و در سطوح بالای رقابتی، مهارت اغلب برابر و یکسان است. در نتیجه، آنچه که سبب تمایز ورزشکاران موفق از دیگران می‌شود، مهارت‌های روان‌شناختی می‌باشد. با پیشرفت علم روان‌شناسی، بحث مهارت‌های روانی به موازات مهارت‌های جسمانی در اجرای مهارت‌های ورزشی از اهمیت به‌سزایی برخوردار شده است. بسیاری از روان‌شناسان ورزشی، مریبان و ورزشکاران در سال‌های اخیر بر آماده‌سازی روانی توجه و تأکید هرچه بیشتری می‌کنند (بویس<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹). همانند پژوهش‌های قبلی که بر تفاوت‌های ویژگی‌های شخصیتی در ورزشکاران موفق و ناموفق تمرکز داشتند، مطالعات اخیر نیز به بررسی این تفاوت‌ها در مهارت‌های روان-شناختی مورداستفاده در تمرین و مسابقه پرداخته‌اند. یادگیری کنترل این مهارت‌های روانی به فرد کمک می‌کند تا بتواند وضعیت روانی خود را کنترل نموده و در شرایط مختلف بر خود مسلط شود. به این دلیل است که به‌طور کلی، کنترل روانی موجب بهبود سطح اجرای فعالیت‌های ورزشی می‌شود (لی<sup>۲</sup>، ۱۹۹۰).

از آنجایی که جنبه‌های روانی به‌طور مستقیم قابل‌مشاهده نیستند، ابزارهایی جهت ارزیابی این ویژگی موردنیاز است. بخش قابل‌توجهی از پژوهش‌های مرتبط با روان‌شناسی ورزشی به ساخت و بررسی روانی و پایایی این ابزارها اختصاص یافته‌اند. در این راستا، یک راه ارزیابی مهارت‌های ذهنی ورزشکاران استفاده از پرسش‌نامه‌های روان‌شناختی است؛ اما، یکی از جدیدترین و پرکاربردترین پرسش‌نامه‌هایی که به‌صورت گسترده برای سنجش مهارت-

های ذهنی ورزشکاران در حال استفاده است، نسخه دوم آزمون راهبردهای اجرا می‌باشد که در سال (۲۰۱۰) توسط هاردی، رابرتس و توماس<sup>۳</sup> طراحی گردیده است (هاردی و همکاران، ۲۰۱۰). بسیاری از پژوهشگران استفاده از این پرسش‌نامه را به‌عنوان یک ابزار روان‌سنجی جهت ارزیابی نحوه استفاده از مهارت‌های ذهنی و روان‌شناختی توسط ورزشکاران توصیه نموده‌اند (فلچر و هانتون<sup>۴</sup>، ۲۰۰۱؛ گولد، دیفن و موفیت<sup>۵</sup>، ۲۰۰۱؛ جکسون، توماس، مارش و اسمتورس<sup>۶</sup>، ۲۰۰۱). با توجه به جدیدبودن این نسخه از پرسش‌نامه، تاکنون پژوهش‌های اندکی به استفاده از آن پرداخته‌اند. با این حال، به همان محدود پژوهش‌ها در این زمینه اشاره می‌شود.

هاردی و همکارانش معتقد بودند که مهارت‌های روانی به ۲ گروه تقسیم می‌شوند: مهارت‌های روانی پایه (مانند آرام‌سازی، هدف‌گزینی، تصویرسازی و خودگفتاری) و مهارت‌های روانی پیشرفته (مانند اعتمادبه‌نفس، انگیزه، انگیزندگی و فعال‌سازی، استرس و اضطراب، تمرکز و کنترل توجه). مهارت‌های روانی پایه یعنی مهارت‌هایی که به‌طور معمول به‌عنوان پایه‌ای برای مهارت‌های پیشرفته استفاده می‌شوند.

همچنین، پژوهشگران در حوزه روان‌شناسی ورزشی نقش و تأثیر مهارت‌های روان‌شناختی را در ارتقای عملکرد - چه به‌صورت تیمی و چه به‌صورت انفرادی - در پژوهش‌های مختلف موردتأیید قرار داده‌اند. آن‌ها معتقد هستند ورزشکارانی که دارای مهارت‌های روانی و جسمانی هستند تا حد امکان در مسابقات ورزشی خود موفق می‌باشند و وظایف خود را در ورزش‌های تیمی و انفرادی به‌خوبی انجام می‌دهند. مهارت‌های

3. Hardy, Roberts &amp; Thomas

4. Fletcher &amp; Hanton

5. Gould, Dieffenbach &amp; Moffett

6. Jackson, Thomas, Marsh &amp; Smethurst

1. Bois

2. Lee

روانی از جمله تن‌آرامی، افکار مثبت، تصویرسازی ذهنی، تمرکز، کنترل انرژی و هدف‌گذاری روی عملکرد مؤثر تأثیر دارد (تلول و گرین‌لس<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱). ریک<sup>۲</sup> پژوهش‌های زیادی در مورد مردان و زنان انجام داده و معتقد است که مردان و زنان دنیا با هم تفاوت زیادی دارند. به گفته او زنان نمی‌توانند مانند مردان فکر و فعالیت کنند؛ به این دلیل که بدن مردان و زنان با هم متفاوت است. به علاوه، آن‌ها واکنش‌های مشابهی به رویدادها و حوادث نشان نمی‌دهند. آن‌ها می‌توانند یکدیگر را بفهمند و کامل کنند؛ اما هرگز مانند هم نیستند و این‌ها به دلیل تفاوت موجود بین آن‌ها است (صنعتی، ۲۰۰۶)؛ از این رو، جنسیت هم یک عامل بین فردی مهم در ورزش رقابتی می‌باشد. نتایج متنوعی در مورد مهارت‌های روانی و جنسیت گزارش شده است. موهنی<sup>۳</sup> و همکاران (۱۹۸۷) تفاوت‌هایی در مهارت‌های روانی بین مردان و زنان در رشته‌های ورزشی در افراد مبتدی یافتند. از جمله این که زنان اعتمادبه‌نفس کمتر و خودگفتاری بیشتری نسبت به مردان حین انجام مهارت از خود نشان دادند. همچنین، پژوهش‌های دیگری نیز نشان داده‌اند که ورزشکاران زن، اضطراب شناختی بالاتر (نقل در داچن<sup>۴</sup>، ۲۰۱۲؛ راسل، راب و کوکس<sup>۵</sup>، ۱۹۹۸) و اعتمادبه‌نفس پایین‌تری در مقایسه با مردان دارند (کراین و ویلیامز<sup>۶</sup>، ۱۹۹۴). همچنین، ورزشکاران مرد در جهت‌گیری بهتر بوده و تمرکزشان بر مقایسه‌های بین فردی معطوف شده و موفق‌تر عمل کرده‌اند. در حالی که زنان ورزشکار در جهت‌گیری هدف، امتیاز بالاتری کسب کردند و تمرکزشان بیشتر بر اهداف

فردی بوده است (گیل<sup>۷</sup>، ۱۹۸۸). در پژوهشی دیگر، داچن (۲۰۱۲) به بررسی تفاوت‌های موجود در استفاده از راهبردهای اجرا در ورزشکاران دانشگاهی (تفاوت در نوع رشته ورزشی و جنسیت) پرداخت. نتایج نشان داد که تفاوت قابل‌ملاحظه‌ای در راهبردهای اجرای مورد استفاده توسط مردان و زنان حین تمرین و رقابت وجود دارد. همچنین، تفاوت چشمگیری در راهبردهای اجرای مورد استفاده در رشته‌های ورزشی تیمی و انفرادی حین تمرین و رقابت وجود نمودار شد. در کنترل هیجانات در شرایط تمرین، ورزشکاران زن در مقایسه با ورزشکاران مرد بهتر بودند. در حالی که مردان اجرای بهتری در هدف‌گزینی، خودگفتاری، تصویرسازی و کنترل توجه در حین تمرین و خودکاری، خودگفتاری، تصویرسازی، کنترل توجه و فعال‌سازی حین رقابت داشتند. همچنین، ورزشکاران زن در کنترل توجه حین رقابت عملکرد بهتری نسبت به مردان داشتند. علاوه بر این، ورزشکاران رشته‌های انفرادی در کنترل هیجانات بهتر از ورزشکاران رشته‌های تیمی در شرایط تمرین و رقابت بودند. در حالی که ورزشکاران رشته‌های تیمی در آرام‌سازی و فعال‌سازی حین شرایط تمرین، نسبت به ورزشکاران انفرادی بهتر عمل کردند (داچن، ۲۰۱۲).

پژوهشگران مطالعه‌ای تحت عنوان "بررسی راهبردهای اجرای مورد استفاده در دو و میدانی کاران یونانی در سطوح و جنسیت متفاوت" انجام دادند. نمونه این پژوهش شامل ۳۶۴ ورزشکار دو و میدانی (۲۴۱ مرد و ۱۲۳ زن) با متوسط سن ۱۹ سال بود که در سطوح مختلف اجرایی (ماهر و مبتدی) فعالیت می‌کردند. در این پژوهش به منظور برآورد مهارت‌ها، از آزمون راهبردهای اجرای ۲- استفاده گردید. نتایج حاکی از آن بود که ورزشکاران نخبه در قیاس با

1. Thelwell & Greenless
8. Rick
9. Moheny
4. Dachen
5. Russel, Robb & Cox
6. Krane & Williams

7. Gill

ورزشکاران غیرنخبه، به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای در کنترل هیجانات، هدف‌گزینی، تصویرسازی، فعال‌سازی، تفکر منفی و آرام‌سازی بهتر بودند. همچنین، مردان ورزشکار در آرام‌سازی و کنترل هیجان به‌مراتب بهتر از زنان ورزشکار عمل کردند (کاتیسکاس، ارجیتاکی و اسمیرنیوتو، ۲۰۰۹).

همچنین مارکوس، تیلور و کریستینا<sup>۱</sup> (۲۰۰۸) در مطالعه‌ای تحت‌عنوان "راهبردهای اجرا در ورزشکاران المپیک آمریکا" از آزمون راهبردهای اجرا به‌عنوان ابزاری پایا و مفید هنگام تمرین و مسابقه استفاده کردند. از دلایل انتخاب این آزمون، ویژگی آن در ارزیابی مهارت‌های روانی هنگام تمرین و مسابقه بود. در این مطالعه، ۱۷۶ ورزشکار آمریکایی که در مسابقات المپیک ۲۰۰۰ سیدنی شرکت کرده بودند مورد ارزیابی قرار گرفتند که از این تعداد، ۵۲ نفر موفق به کسب مدال شدند. آن‌ها در بخشی از پژوهش خود که مربوط به مقایسه مردان و زنان بود به این نتیجه رسیدند که در هنگام مسابقه، زنان از خودگفتاری مثبت بیشتری نسبت به مردان استفاده می‌کنند. در حالی که در زمان تمرین، تفاوتی بین زنان و مردان مشاهده نشد. هنگام مقایسه براساس سن که به گروه بالای ۲۸/۹ سال و پایین‌تر از آن تقسیم شده بودند، ورزشکاران جوان‌تر از خودکاری بیشتری نسبت به ورزشکاران بزرگ‌تر در زمان مسابقه استفاده کرده بودند. این درحالی است که در میان تمرین، تفاوتی بین ۲ گروه مشاهده نشد (مارکوس، تیلور و کریستینا، ۲۰۰۸).

ستوده، طالبی، حمایت‌طلب و عرب عامری (۲۰۱۲) به مطالعه‌ای تحت‌عنوان "مقایسه مهارت‌های روانی منتخب بین ورزشکاران مرد و زن نخبه با غیرنخبه رشته تکواندو" پرداختند. نتایج نشان داد که بین مردان و زنان، تنها در فعال‌سازی تفاوت معناداری

وجود دارد. همچنین، گزارش شد که ورزشکاران نخبه از هدف‌گزینی، فعال‌سازی و آرام‌سازی بیشتری نسبت به ورزشکاران غیرنخبه استفاده می‌کنند. قزه سفلو، اصفهانی و اسدی (۲۰۱۱) نیز مطالعه‌ای تحت‌عنوان "مقایسه بین هوش هیجانی و مهارت‌های روانی و ارتباط آن‌ها با تجربه ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی در سوپر لیگ" را انجام دادند و برای اندازه‌گیری مهارت‌های روانی از آزمون راهبردهای اجرا استفاده کردند. میانگین نمرات خرده‌مقیاس‌های مهارت‌های روانی نشان داد که ورزشکاران رشته‌های انفرادی شرایط بهتری در تصویرسازی و خودگفتاری نسبت به ورزشکاران رشته‌های تیمی دارند. درمقابل، ورزشکاران رشته‌های تیمی دارای تفکر منفی کمتری نسبت به ورزشکاران رشته‌های انفرادی می‌باشند؛ اما، در سایر خرده‌مقیاس‌ها تفاوتی مشاهده نشد. همچنین، نتایج در خرده‌مقیاس‌های هوش هیجانی نشان داد که تفاوت قابل‌ملاحظه‌ای در خودمدیریتی، خودانگیزشی و مهارت‌های اجتماعی بین ۲ گروه وجود دارد؛ اما در خودآگاهی و حس‌هم‌دردی تفاوت قابل‌ملاحظه‌ای مشاهده نشد. درنهایت، یافته‌ها حاکی از آن بود که ارتباط مستقیم و قابل‌ملاحظه‌ای بین هوش هیجانی و مهارت‌های روانی با تجربه ورزشکاران وجود دارد (قزه سفلو، اصفهانی و اسدی، ۲۰۱۱).

استیونسون<sup>۲</sup> (۱۹۹۹) در مطالعه‌ای مهارت‌های روانی بین ورزشکاران مرد و زن نخبه و غیرنخبه را مقایسه کرد که نتایج نشان داد بین ۲ گروه مرد و زن تفاوت معناداری وجود ندارد؛ اما، در هدف‌چینی بین ورزشکاران نخبه و غیرنخبه تفاوت معناداری مشاهده شد (نقل در ستوده و همکاران، ۲۰۱۲).

مطالعات زیادی درباره مهارت‌های روان‌شناختی ورزشکاران در رشته‌های مختلف ورزشی انجام شده است؛ ولی اکثر پژوهش‌ها به مقایسه ورزشکاران نخبه

1. Marcus, Taylor & Cristina

2. Stevenson

و غیرنخبه در یک جنس و نیز سنجش مهارت‌های روانی یک گروه و ارتباط آن با عملکرد پرداخته‌اند. از آنجایی که پژوهش در زمینه مقایسه رشته‌های انفرادی و تیمی، به‌خصوص با استفاده از نسخه به‌روزشده مهارت‌های روان‌شناختی مورداستفاده در این پژوهش توسط پژوهشگر مشاهده نشد؛ بنابراین، با توجه به ماهیت رشته‌های تیمی و انفرادی که نیاز به آمادگی روانی بالا و ویژه خود دارند، نقش مهم مهارت‌های روان‌شناختی در عملکرد ورزشکاران، عدم توجه به تفاوت‌بودن راهبردهای روان‌شناختی مورداستفاده در ۲ شرایط تمرین و مسابقه، جامع‌بودن آزمون راهبردهای اجرای ۲- در برآورد مهم‌ترین مهارت‌ها و راهبردهای روان‌شناختی در حالت تمرین و مسابقه و جنسیت که یک عامل بین فردی مهم در ورزش‌های رقابتی می‌باشد، پژوهشگران در این پژوهش به دنبال مقایسه راهبردهای روان‌شناختی زنان و مردان ورزشکار و رشته‌های تیمی و انفرادی می‌باشند.

### روش پژوهش

#### روش اجرای پژوهش

روش انجام این پژوهش از نوع توصیفی و به‌صورت علی - مقایسه‌ای می‌باشد که به‌منظور مقایسه مهارت‌های روان‌شناختی ورزشکاران زن و مرد و رشته‌های ورزشی تیمی و انفرادی حین تمرین و مسابقه انجام گردیده است. ابتدا، توضیحاتی درمورد هدف پژوهش و روش تکمیل پرسش‌نامه به آزمودنی‌ها داده شد. بعد از اعلام رضایت شرکت‌کنندگان، پرسش‌نامه مذکور در روزهایی که مسابقه انجام نمی‌شد بین ورزشکاران توزیع گردید و توسط آن‌ها تکمیل شد.

#### جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری حاضر شامل ۳۰۰۰ نفر دانشجوی

شرکت‌کننده در دوازدهمین المپیاد ورزشی دانشجویان سراسر کشور (تابستان ۱۳۹۳) بود که ۳۹۴ نفر (۲۰۸ زن و ۱۸۶ مرد) از آن‌ها به‌عنوان نمونه در دسترس با میانگین سنی  $1/7 \pm 21/8$  و سابقه ورزشی  $2/9 \pm 7/1$  سال انتخاب شدند. از این میان، ۲۶۹ نفر عضو رشته‌های تیمی (والیبال، فوتبال / فوتسال و بسکتبال) و ۱۲۵ نفر عضو رشته‌های انفرادی (دو و میدانی، بدمیتون، شمشیر، تنیس روی میز و تکواندو) بودند.

#### ابزار اندازه‌گیری

در این پژوهش به‌منظور اندازه‌گیری مهارت‌های روان‌شناختی از نسخه دوم پرسش‌نامه راهبردهای اجرا استفاده شد. این پرسش‌نامه شامل ۶۸ سؤال می‌باشد که ۲ بعد تمرین و مسابقه را در بر می‌گیرد. ۹ راهبرد روانی مورداستفاده در مسابقه عبارت هستند از: فعال‌سازی، خودکاری، کنترل هیجان، هدف‌گذاری، تصویرسازی، تفکر منفی، آرام‌سازی، خودگفتاری و حواس‌پرتی. همچنین، راهبردهای مورداستفاده در تمرین نیز شامل موارد ذکر شده می‌شود؛ اما با وجود تفاوت: نخست این که تفکر منفی با کنترل توجه جایگزین می‌شود و مورد دوم، وجود عامل حواس‌پرتی در زمینه مسابقه می‌باشد (شهبازی، طهماسبی و متشرعی، ۲۰۱۴). هاردی و همکارانش (۲۰۱۰) برای اولین بار این ابزار را طراحی نمودند و روایی و پایایی مناسبی را برای آن گزارش کردند (هاردی و همکاران، ۲۰۱۰). همچنین، شهبازی و همکاران (۲۰۱۴) به تعیین روایی، پایایی و هنجاریابی این ابزار در داخل کشور پرداختند و پایایی و همسانی درونی بیش از ۰/۷۰ را برای آن گزارش کردند. پاسخ‌ها براساس مقیاس لیکرت از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) ارزیابی می‌شود. همه آزمودنی‌ها در فصل برگزاری مسابقات قرار داشتند و پرسش‌نامه‌ها را در روزهایی تکمیل کردند که مسابقه نداشتند.

## روش‌های تحلیل داده‌ها

از روش‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) برای گزارش متغیرهای پژوهش استفاده شد. همچنین، پس از بررسی نرمال بودن داده‌ها با آزمون کولموگروف - اسمیرنف، از آماره‌های پارامتریک مانند آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره به منظور مقایسه مهارت‌های روانی در ۲ گروه مرد و زن و ۲ گروه رشته انفرادی و تیمی در سطح معناداری  $P \leq 0/05$  استفاده شد. تحلیل داده‌ها از طریق نرم‌افزار اس. پی. اس. اس نسخه ۱۶ انجام شد. همچنین، از نرم‌افزار اکسل نسخه ۲۰۱۳ برای ترسیم نمودارها بهره برده شد.

## یافته‌ها

پس از اطمینان از برقراری توزیع طبیعی داده‌ها ( $P \geq 0/05$ ) در منبع اثر جنسیت حین تمرین، لامبدای ویلکز =  $0/93$ ،  $F = 0/54$ ،  $P = 0/001$  و در حین مسابقه، لامبدای ویلکز =  $0/79$ ،  $F = 11/07$ ،  $P = 0/001$  و اندازه اثر جنسیت  $0/07$  بود. همچنین، در منبع اثر رشته ورزشی حین تمرین، لامبدای ویلکز =  $0/94$ ،  $F = 3/08$ ،  $P = 0/002$  و در حین مسابقه، لامبدای ویلکز =  $0/95$ ،  $F = 2/1608$ ،  $P = 0/02$  و اندازه اثر رشته ورزشی  $0/18$  بوده است (جدول ۱). علاوه بر این، در بررسی مقایسه بین ورزشکاران مرد و زن حین تمرین، تفاوت معناداری در خرده‌مقیاس‌های کنترل هیجان ( $P = 0/04$ )، هدف‌گزینی ( $F = 3/98$ )،  $P = 0/01$  و ( $F = 5/81$ ) و کنترل توجه ( $P = 0/03$ ) و ( $F = 4/57$ ) وجود داشت (جدول ۱ و ۲). به طوری که مردان در هدف‌گزینی و کنترل توجه بهتر از زنان بودند و زنان در کنترل هیجان عملکرد بهتری نسبت به مردان داشتند. همچنین، نتایج مربوط به اطلاعات حین

مسابقه نشان داد تفاوت معناداری در خرده‌مقیاس‌های خودکاری ( $P = 0/001$  و  $F = 18/64$ )، کنترل توجه ( $P = 0/001$  و  $F = 10/34$ ) و حواس‌پرتی ( $P = 0/001$ ) و ( $F = 59/17$ ) بین مردان و زنان وجود دارد (جدول ۱ و ۲). به طوری که مردان در خودکاری و حواس‌پرتی بهتر از زنان بودند و زنان در کنترل توجه عملکرد بهتری داشتند (جدول ۲).

در بررسی مقایسه بین ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی حین تمرین، تفاوت معناداری در مهارت‌های آرام‌سازی ( $P = 0/002$  و  $F = 9/58$ ) و کنترل توجه ( $P = 0/01$  و  $F = 6/16$ ) مشاهده شد (جدول ۱ و ۳). به طوری که ورزشکاران رشته‌های تیمی عملکرد بهتری در هر ۲ مهارت داشتند. همچنین، نتایج مربوط به اطلاعات حین مسابقه نشان داد تفاوت معناداری بین ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی در مهارت‌های فعال‌سازی ( $P = 0/002$  و  $F = 9/59$ ) و خودکاری ( $P = 0/005$  و  $F = 7/97$ ) وجود دارد (جدول ۲ و ۴) که ورزشکاران رشته‌های تیمی در هر ۲ مهارت بهتر از ورزشکاران رشته‌های انفرادی عمل کردند.

در مجموع، نتایج نشان داد که تفاوت معناداری در مهارت‌های مورد استفاده حین تمرین و مسابقه بین مردان و زنان ورزشکار وجود دارد که در حین تمرین، مردان در کنترل توجه و هدف‌گزینی و زنان در کنترل هیجان بهتر عمل کردند و در حین مسابقه، مردان در خودکاری و حواس‌پرتی و زنان در کنترل توجه بهتر بودند. همچنین، بین ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی نیز حین تمرین و مسابقه تفاوت معناداری مشاهده شد. به طوری که ورزشکاران تیمی در آرام‌سازی و کنترل توجه بهتر از ورزشکاران انفرادی بودند و در حین مسابقه نیز این ورزشکاران تیمی بودند که در فعال‌سازی و خودکاری بهتر عمل کردند.

جدول ۱. نتایج آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره جنسیت و رشته ورزشی

منبع اثر	بعد	لامبدای ویلکز	اف	سطح معناداری	اندازه اثر
جنسیت	مسابقه	۰/۷۹	۱۱/۰۷	۰/۰۰۱	
	تمرین	۰/۹۳	۳/۵۴	۰/۰۰۱	۰/۰۷
رشته ورزشی	مسابقه	۰/۹۵	۲/۱۶	۰/۰۲	
	تمرین	۰/۹۴	۳/۰۸	۰/۰۰۲	۰/۱۸

جدول ۲. نتایج آزمون‌های بین گروهی با توجه به جنسیت

منبع اثر	بعد	متغیر وابسته	درجه آزادی	اف	سطح معناداری
جنسیت	مسابقه	خودکاری	۱	۱۸/۶۱	۰/۰۰۱
		کنترل توجه	۱	۱۰/۳۴	۰/۰۰۱
		حواس‌پرتی	۱	۵۹/۱۷	۰/۰۰۱
تمرین		کنترل هیجان	۱	۳/۹۸	۰/۰۴
		هدف‌گزینی	۱	۵/۸۱	۰/۰۱
		کنترل توجه	۱	۴/۵۷	۰/۰۳

جدول ۳. نتایج آزمون‌های بین گروهی با توجه به نوع رشته ورزشی

منبع اثر	بعد	متغیر وابسته	درجه آزادی	اف	سطح معناداری
رشته ورزشی	مسابقه	فعال‌سازی	۱	۹/۵۹	۰/۰۰۲
		خودکاری	۱	۷/۹۷	۰/۰۰۵
	تمرین	آرام‌سازی	۱	۹/۵۸	۰/۰۰۲
		کنترل توجه	۱	۶/۱۶	۰/۰۱

بال و روسکو<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰؛ لذا هدف از پژوهش حاضر، مقایسه راهبردهای روان‌شناختی بین زنان و مردان ورزشکار و رشته‌های ورزشی تیمی و انفرادی می‌باشد. نتایج این پژوهش نشان داد که در شرایط تمرین تفاوت معناداری بین مردان و زنان در خرده‌مقیاس‌های کنترل هیجان، هدف‌گزینی و کنترل توجه وجود دارد. به‌طوری‌که در هدف‌گزینی و کنترل توجه، مردان بهتر از زنان بودند؛ اما زنان در کنترل هیجان عملکرد بهتری داشتند که با نتایج پژوهش داچن (۲۰۱۲) هم‌راستا است. نتایج مطالعه وی نشان داد که در حین تمرین، ورزشکاران زن در مقایسه با

### بحث و نتیجه‌گیری

عوامل روانی مهم‌ترین عنصر موفقیت و شاخص عملکرد ورزشکاران می‌باشند؛ به‌همین دلیل، ارتقا و هم‌جهت کردن مهارت‌های روانی ورزشکاران قبل از مسابقه اهمیت به‌سزایی در کسب موفقیت دارد. همچنین، نتیجه مسابقه ورزشی بر مهارت‌های روانی ورزشکاران تأثیرگذار بوده و منجر به افزایش و یا کاهش آن می‌گردد و گاهی بازتوانی روانی ورزشکاران پس از مسابقه را لازم و ضروری می‌نماید (داوینس،

ورزشکاران مرد در کنترل هیجانانگیز عمل کردند؛ درحالی که مردان، اجرای بهتری در هدف‌گزینی و کنترل توجه داشتند. به‌علاوه، نتایج پژوهش کاتسیکاس و همکاران (۲۰۰۹) که به بررسی راهبردهای اجرای مورد استفاده در دو و میدانی کاران یونانی در سطوح و جنسیت متفاوت پرداختند نشان داد که مردان در کنترل هیجان حین تمرین، بهتر از زنان عمل کردند. این یافته با مطالعه حاضر ناهم‌سو است و یکی از دلایل آن، سطوح فعالیت و رشته ورزشی متفاوت پژوهش آن‌ها با پژوهش حاضر می‌باشد.

از آنجایی که هدف‌گزینی، راهکاری فوق‌العاده در ورزش به‌شمار می‌رود و بحثی شاخص در نوشته‌های علمی روان‌شناسی ورزشی کاربردی است، بورتون<sup>۱</sup> (۱۹۸۹) به توضیح آن پرداخته و از دلایل برتری ورزشکاران نسبت به هم در این مهارت را داشتن جهت خاص در اهداف (به‌نحوی که در محدوده توانایی ورزشکاران (اهداف واقع‌گرایانه) باشد) می‌داند (بورتون، ۱۹۸۹). همچنین، به گفته لاک و لاتهام<sup>۲</sup> (۱۹۸۵) نزدیکی اهداف نیز عامل مهمی به‌شمار می‌آید؛ زیرا اهداف کوتاه‌مدت در کنار اهداف بلندمدت در مقایسه با اهداف بلندمدت صرف، باعث اجرای بهتری می‌شود (لاک و لاتهام، ۱۹۸۵). در این زمینه، بندورا<sup>۳</sup> (۱۹۸۲) معتقد بود که اهداف کوتاه‌مدت مؤثرتر می‌باشند؛ زیرا، پاداش فوری و بازخورد دریافت می‌کنند. طبق این گفته می‌توان گفت احتمالاً، مردان ورزشکار از اهداف کوتاه‌مدت در کنار اهداف بلندمدت واقع‌گرایانه‌تری نسبت به زنان ورزشکار بهره می‌برند و هدف‌گزینی بهتری دارند (بندورا، ۱۹۸۲). یکی از فوایدی که برای افزایش کنترل توجه به‌وسیله ورزشکاران به‌کار می‌رود، استفاده از تمرین شبیه‌سازی

می‌باشد. به گفته اورلیک و پارتینگتون<sup>۴</sup> (۱۹۸۸)، ورزشکاران المپیک بر اهمیت تمرینات شبیه‌سازی به‌عنوان بخشی از تمرینات آمادگی تأکید کرده‌اند. همچنین، یکی از تهدیدهای عمده برای کنترل توجه در ورزش، افزایش اضطراب و انگیزختگی است که هرچه بیشتر باشد، کنترل توجه کاهش می‌یابد (اورلیک و پارتینگتون، ۱۹۸۸) که بر این اساس می‌توان گفت که در شرایط تمرین، ورزشکاران مرد احتمالاً از تمرینات شبیه‌سازی و انگیزختگی کنترل شده بهره می‌برند و در کنترل توجه بهتر عمل می‌کنند. همچنین، عملکرد بهتر زنان در کنترل هیجانانگیز خود نیز احتمالاً به سطح عواطف و هیجانانگیز آن‌ها بر می‌گردد و این که زنان بیشتر از مردان از جنبه‌های احساسی خود بهره می‌برند؛ از این رو، وقوف بیشتری بر آن داشته و توانسته‌اند هیجانانگیز خود را بهتر کنترل کنند.

علاوه بر این، نتایج پژوهش حاضر در شرایط مسابقه نشان داد که در مهارت‌های خودکاری، کنترل توجه و حواس‌پرتی، تفاوت معناداری بین مردان و زنان وجود دارد. به‌طوری که مردان در خودکاری و حواس‌پرتی بهتر از زنان بودند و زنان در کنترل توجه عملکرد بهتری داشتند که هم‌راستا با مطالعه داچن (۲۰۱۲) می‌باشد. به‌طوری که در پژوهش وی هم در حین رقابت، مردان در خودکاری و زنان در کنترل توجه عملکرد بهتری داشتند.

بر مبنای نظریه میهالی<sup>۵</sup> (۱۹۹۰)، به قابلیت فرد برای اجرا در سطح بالا (در صورتی که بدون تفکر فعال، عمل موردنظر را اجرا کند) خودکاری گفته می‌شود. این‌گونه اجرا که هرچه ورزشکار زنده‌تر می‌شود بیشتر مشهود می‌گردد، پردازش خودکار یا خودکاری خوانده می‌شود و خبرپردازی در آن بدون توجه، موازی، سریع و غیراختیاری می‌باشد. این پردازش به واسطه انجام

1. Burton
2. Locke & Latham
3. Bandura

4. Orlickand & Partington
5. Mihaly



تمرین تکامل می‌یابد و در مهارت‌های حرکتی اهمیت زیادی دارد ( نقل در شهبازی و همکاران، ۲۰۱۴)؛ بنابراین، می‌توان گفت که مردان ورزشکار به شرایط بالایی از اجرای مهارت دست یافته‌اند و در شرایط مسابقه بهتر از زنان ورزشکار عمل کرده‌اند. همچنین، ورزشکاران زن در حین مسابقه، احتمالاً از تمرینات شبیه‌سازی و انگیزختگی کنترل‌شده بهره‌برده و در کنترل توجه بهتر عمل کرده‌اند.

در مقایسه ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی حین تمرین نیز نتایج تفاوت معناداری را در مهارت‌های آرام‌سازی و کنترل توجه نشان داد. به طوری که ورزشکاران رشته‌های تیمی عملکرد بهتری در هر ۲ مهارت داشتند و این یافته با نتایج پژوهش داچن (۲۰۱۲) هم‌سو می‌باشد. وی در مطالعه خود به این نتیجه دست یافت که ورزشکاران رشته‌های تیمی، به مراتب بهتر از ورزشکاران رشته‌های انفرادی در آرام‌سازی عمل می‌کنند.

طبق یافته‌های اخیر می‌توان گفت این که ورزشکاران رشته‌های تیمی بهتر از ورزشکاران رشته‌های انفرادی در آرام‌سازی عمل کردند، نشان‌دهنده این مسئله است که ورزشکاران رشته‌های تیمی هنگام روبه‌رو شدن با فشار عصبی این توانایی را دارند تا با شرایط محیط اطراف خود بهتر سازگار شوند و حتی این شرایط را به نفع خود تغییر دهند. همچنین، در بعضی پژوهش‌ها مانند مطالعه جونز و هاردی<sup>۱</sup> (۱۹۹۰) که روی بازیکنان حرفه‌ای که از آرام‌سازی استفاده کرده بودند انجام شد، کاملاً مشهود بود که بازیکنان تجربه کمی در رابطه با تعلیم تخصصی آرام‌سازی دارند و گویا آن‌ها نحوه استفاده از آرام‌سازی را خود پیدا کرده بودند (جونز و هاردی، ۱۹۹۰). طبق این یافته، احتمال این که ورزشکاران رشته‌های تیمی نیز بدون آموزش این مهارت را به کار برده باشند وجود دارد. همچنین،

می‌توان گفت که ورزشکاران رشته‌های تیمی، از سطح انگیزختگی مناسبی بهره‌برده و توانسته‌اند توجه خود را بیشتر کنترل کنند. از سوی دیگر، مهارت‌های فعال‌سازی و خودکاری در رشته‌های تیمی و انفرادی، تفاوت معناداری را حین مسابقه نشان دادند که ورزشکاران رشته‌های تیمی در هر ۲ مهارت بهتر از ورزشکاران رشته‌های انفرادی بودند. در سایر مهارت‌ها تفاوت معناداری بین دو رشته تیمی و انفرادی وجود نداشت. این نتایج با یافته‌های پژوهش قزه سفلو و همکاران (۲۰۱۱) که به مقایسه بین هوش هیجانی و مهارت‌های روانی و ارتباط آن‌ها با تجربه ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی در سوپر لیگ پرداختند هم‌راستا نیست. در واقع، آن‌ها بیان کردند که ورزشکاران رشته‌های انفرادی نسبت به ورزشکاران رشته‌های تیمی، شرایط بهتری در تصویرسازی و خودگفتاری دارند؛ اما ورزشکاران رشته‌های تیمی، دارای تفکر منفی کمتری نسبت به ورزشکاران رشته‌های انفرادی می‌باشند. در سایر خرده‌مقیاس‌ها تفاوتی مشاهده نشد. از علل تفاوت بین پژوهش قزه سفلو و همکاران (۲۰۱۱) و پژوهش حاضر می‌توان به متفاوت بودن سطح فعالیت و جنسیت شرکت‌کنندگان در ۲ مطالعه اشاره کرد.

بسیاری از ورزشکارانی که نیاز به خودگزینشی<sup>۲</sup> در اجرای تکالیف در ورزش دارند، از رفتارهای منظم، بدون و تریبی استفاده می‌کنند؛ به طور مثال، تنیس‌بازان قبل از سرویس چندین بار توپ را به زمین می‌زنند. به نظر می‌رسد که بعضی از ورزشکاران نیز دارای دوره‌های پیش‌اجرای پیشرفته هستند که شامل فعال‌سازی، آرام‌سازی، تصویرسازی و غیره می‌شود. بوچر و کروز<sup>۳</sup> (۱۹۸۷) مطالعاتی انجام دادند که در آن از قراردادن توپ گلف به داخل حفره استفاده شده بود (این کار در مورد ورزشکاران دانشجو و بازیکنان

1. Jones & Hardy

2. Self-paced

3. Boucher & Crews

به‌سزایی روی بهبود عملکرد ورزشکاران دارد. همچنین، اتخاذ شیوه مناسب استفاده از مهارت‌های روانی، تأثیر زیادی بر روی کسب موفقیت و بهبود رتبه تیمی و انفرادی دارد؛ لذا، مربیان ورزشی و متخصصان روان‌شناسی با آگاهی از این عوامل مهم می‌توانند ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی را متناسب با ماهیت رشته ورزشی و مهارت‌های روانی موردنیاز با آن رشته و زنان و مردان را متناسب با جنسیت و مهارت‌های روانی مناسب آن‌ها هدایت کنند تا به بهترین عملکرد و اجرا و درنهایت، کسب موفقیت دست یابند.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به این مسئله اشاره کرد که این پژوهش در زمان مسابقات انجام شد و ورزشکاران در شرایط تمرین نبودند. همچنین، این پژوهش در محدوده سنی ۱۸ تا ۲۳ سال انجام گردید و نمی‌توان نتایج آن را به گروه‌های سنی بالاتر و پایین‌تر تعمیم داد و نیز این که جامعه موردنظر در این پژوهش، دانشجویان ورزشکار بودند؛ بنابراین، پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده، چنین پژوهشی در محدوده سنی پایین‌تر و بالاتر و نیز بر روی ورزشکارانی با سطح مهارت بالاتر (ملی) انجام شود.

#### منابع

- تازه‌وارد گلف انجام شد) نتیجه حاصل شده این بود که دوره‌های پیش‌اجرای را می‌توان آموزش داد و به‌نظر می‌رسد که این دوره‌ها باعث می‌شود قرارگرفتن توپ در داخل حفرة زمین گلف به‌طور چشم‌گیری افزایش یابد. مطالعات روان - فیزیولوژیکی از این دیدگاه حمایت می‌کنند که چنین حالت‌هایی ویژه هستند و امکان دارد به‌وسیله دوره‌های پیش از اجرا افزایش یابند. تعدادی از مطالعات روان - فیزیولوژیکی به بررسی تأثیرات تجربه بر فعال‌سازی به‌وسیله مقایسه حالات فعال‌سازی پیش‌اجرای ورزشکاران حرفه‌ای و بازیکنان کم‌تجربه پرداخته‌اند. این پژوهش‌ها نشان می‌دهند که بازیکنان حرفه‌ای با کاهش ضربان قلب روبه‌رو می‌شوند (بوچر و کرو، ۱۹۸۷). با توجه به این یافته‌ها می‌توان به این نتیجه رسید که توانایی برای ایجاد حالت‌های فعال‌سازی مناسب، مهارتی اکتسابی می‌باشد که ممکن است به‌وسیله تجربه مناسب افزایش یابد؛ بنابراین، می‌توان گفت که احتمالاً، ورزشکاران رشته‌های تیمی از دوره‌های پیش‌اجرای و تجربه برای فعال‌سازی و خودکاری، بهتر و بیشتر بهره‌برده‌اند.
- درنهایت، می‌توان نتیجه گرفت که وجود دو شرایط تمرین و مسابقه، جنسیت و تیمی و انفرادی بودن رشته ورزشی از عوامل مهم و تأثیرگذار در استفاده از راهبردهای روان‌شناختی بوده که به‌نوبه خود، تأثیر
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2); Pp: 122-147.
  - Bois, J., Sarrazin, P., Southon, J., & Boiché, J. (2009). Psychological characteristics and their relation to performance. *The Sport Psychologist*, 23; Pp: 252-270.
  - Boutcher, S. H., & Crews, D. J. (1987). The effect of a preshot routine on a well-learned skill. *International Journal of Sport Psychology*, 18; Pp: 30-39.
  - Burton, D. (1989). Wininig isn't everything: Examining the impact of performance goals on collegiate swimmers cognitions and performance. *The Sport Psychologist*; 3; Pp: 105-132.
  - Christos, K., Polyxeni, A., & Athanassia, S. (2009). Performance strategies of greek track and field athletes: Gender and level differences. *Biology of Exercise*, 5(1); Pp: 29-38.
  - Davis, B., Bull, R., Roscoe, J., Roscoe, D., Saiz, M., Curran, R., & Dean, R.

- (2000). *Physical education and the study of sport*. 4. London: Mosby.
7. Fletcher, D., & Hanton, S. (2001). The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. *Psychology of Sport and Exercise*, 2(2); Pp: 89-101.
  8. Gill, D. L. (1988). Gender differences in competitive orientation and sport participation. *International Journal of Sport Psychology*, 19; Pp: 145-159.
  9. Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14; Pp: 172-204.
  10. Hardy, L., Roberts, R., Thomas, P. R., & Murphy, S. M. (2010). Test of performance strategies (TOPS): Instrument refinement using confirmatory factor analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 11; Pp: 27 – 35.
  11. GhezeSoflu, H., Esfahani, N., & Assadi, A. (2011). The comparison of emotional intelligence and psychological skills and their relationship with experience among individual and team athletes in superior league. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30; Pp: 2394 – 2400.
  12. Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W., & Smethurst, C. J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13; Pp: 129-153.
  13. Jigmat, D. (2012). Test of performance strategies among college going athletes: Differences across type of sports and gender. *International Journal of Behavioral Social and Movement Science*, 1(4); Pp: 139-147.
  14. Jones, J., & Hardy, L. E. (1990). *Stress and performance in sport*. Wiley, Chichester. Pp: 247-277.
  15. Krane, V., & Williams, J. M. (1994). Cognitive anxiety, somatic anxiety, and confidence in track and field athletes: The impact of gender, competitive level and task characteristics. *International Journal of Sport Psychology*, 25; Pp: 203-217.
  16. Lee, C. (1990). Psyching up for a muscular endurance task: Effects of in age content on performance and mood state. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 12; Pp: 66-73.
  17. Locke, E. A., & Latham, G. P. (1985). The application of goal setting to sports. *Journal of Sport Psychology*, 7(3); Pp: 205-222.
  18. Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1; Pp: 181-199.
  19. Marcus, K., Taylor, D, G., & Cristina, R. (2008). Performance strategies of US Olympians in practice and competition. *High Ability Studies*, 19; Pp: 19–36.
  20. Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2(2); Pp: 105-130.
  21. Russel, W, D., Robb, M., & Cox, R. (1998). Sex, sport, situation, and competitive state anxiety. *Perceptual and Motor Skills*, 86; Pp: 816-818.
  22. Sanati, S. (2006). *Validation of the instrument was the Ottawa mental skills assessment tool (OMSAT-3) and the survey of effects of mental preparation program on level of mental skills in the selection of athlete participating in the Doha Asian Games*. Research Project of Psychology Center of National Olympic Academy, Iran. In Persian.
  23. Shahbazi, M., Tahmasebi Boroujeni, Sh., & Motasharee, E. (2014). Determination of factorial validity and

- reliability of person version of test of performance strategies-2 (TOPS-2). *Motor Behavior*, 6(17); Pp: 15-42. In Persian.
24. Sotoodeh, M. S., Talebi, R., Hemayattalab, R., & Arabameri, E. (2012). Comparison of selected mental skills between elite and non-elite male and female Taekwondo athletes. *World Journal of Sport Sciences*, 6(1); Pp: 32-38. In Persian.
25. Thelwell, R. C., & Greenlees, I. A. (2001). The effects of a mental skills training package of gymnasium triathlon performance. *Sport Psychologist*, 15(2); Pp: 127-141.

