

آمادگی ذهنی ورزشکاران نخبه ایرانی

سید محمد کاظم واعظ موسوی^۱، امیر شمس^{۲*}، علیرضا بهرامی^۳، علیرضا فارسی^۴ و بهروز عبدلی^۵

مقاله مستخرج از طرح پژوهشی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی*

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۰۶/۲۳ تاریخ پذیرش: ۹۴/۰۸/۲۹

چکیده

پژوهش حاضر با هدف توصیف آمادگی ذهنی ورزشکاران نخبه انجام شد. ویژگی‌های مربوط به دوازده عامل مهارت‌های ذهنی با استفاده از آزمون اومست سه، سه عامل مکان کنترل با استفاده از آزمون لونسون، هفت عامل انگیزش ورزشی با استفاده از مقیاس انگیزه ورزشی، و سه عامل استحکام روانی با استفاده از آزمون شیرد و همکاران در ۲۹۵ ورزشکار حاضر در اردوی سال ۱۳۹۲ تیم‌های ملی بررسی شد. نتایج نشان داد نمرات استاندارد مهارت‌های پایه روان‌شناختی ورزشکاران بالا، اما نمرات مهارت‌های روان-تنی و مهارت‌های شناختی اکثریت آنها متوسط بود. انگیزش درونی و بیرونی اکثریت ورزشکاران بالا، و نمره بی‌انگیزگی آنها کم بود. نمرات استاندارد اطمینان، پایداری، و کنترل ورزشکاران در طبقات بالا و متوسط قرار گرفت. از مجموع یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان نتیجه گرفت که وضعیت ورزشکاران نخبه ایرانی، از نظر مؤلفه‌های مکان کنترل و انگیزش مطلوب است، اما از نظر استحکام روانی به آموزش نیازمندند. همچنین، طراحی برنامه‌های آموزشی برای مؤلفه روان-تنی و مؤلفه شناختی مهارت‌های روان‌شناختی ورزشکاران نخبه ضروری به نظر می‌رسد.

کلید واژه‌ها: انگیزش، مکان کنترل، استحکام روانی، مهارت‌های ذهنی، ورزشکاران نخبه

Mental Preparation of Iranian Elite Athletes

Mohammad Vaez Mousavi, Amir Shams, Alireza Bahrami, Alireza Farsi, and Behrouz Abdoli
Sport Science Research Institute (SSRI)

Abstract

The purpose of the present study was to describe the state of mental preparation in Iranian elite athletes. Ottawa Mental Set Assessment Tool-3 to measure mental skill, Levenson test to measure attribution, Sport Motivation Scale to measure sport motivation, and Sheared test to measure mental toughness were administered on 295 athletes who attended various national team camps during year 2013. The results indicated that standard scores for basic mental skills were high, but for psychosomatic skills and cognitive skills were moderate. The Locus of Control for most athletes was internal. Both Internal and External motivation scores for most athletes were high and the score for amotivation was low. Standard scores for all components of mental toughness were average and above. Totally, it can be concluded the state of Attribution and Motivation is appropriate in Iranian elite athletes. They need to be educated in mental toughness concerns. Designing training programs for psychosomatic and cognitive components of mental skills seems also necessary.

Key words: Motivation, Locus of Control, Attribution, Mental Toughness, Elite Athlet

۱. استاد دانشگاه جامع امام حسین (ع)

۲. استادیار پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی (نویسنده مسئول) *Email: amirshams85@gmail.com

۳. دانشیار دانشگاه اراک

۴. دانشیار دانشگاه شهید بهشتی

۵. دانشیار دانشگاه شهید بهشتی

* عنوان طرح پژوهشی: توصیف ویژگی‌های روان‌شناختی اعضای تیم‌های ملی جمهوری اسلامی ایران

مقدمه

بسیاری از ورزشکاران نخبه، شرکت در مسابقات بزرگ از جمله المپیک را نقطه اوج ورزش حرفه ای خود می‌دانند و می‌کوشند برای این رویدادها بیشترین میزان آمادگی را کسب نمایند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند آماده‌شدن برای مسابقات بزرگ مانند المپیک، سال‌ها به طول می‌انجامد و ضروری است تا ورزشکاران نخبه به دقت برای رسیدن به اوج عملکردشان برنامه ریزی کنند. آنها نه تنها باید بر آماده سازی جسمانی، تکنیکی، و تاکتیکی خود توجه نمایند بلکه باید جنبه روانی را نیز در نظر بگیرند. برای این که ورزشکاران نخبه بیشترین بهره مندی را از این چهار نوع آمادگی کسب کنند، باید بین آن‌ها ارتباط درونی برقرار نمایند (بلومن اشتاین و لیدور، ۲۰۰۷).

در واقع حوزه روان‌شناسی ورزشی به واسطه افزایش آگاهی نسبت به اهمیت آن در ارتقای عملکرد ورزشی، در دهه‌های اخیر توسعه پیدا کرده است. بسیاری از پژوهشگران امروزی روان‌شناسی ورزشی متقاعد شده‌اند که مهارت های روانی با برتری در ورزش ارتباط دارد، این مهارت ها برای توسعه ورزش ضروری هستند و می‌باید برای رسیدن به سطوح بالای عملکرد افزایش یابند (سالملا، ۲۰۰۹). با این حال شناخت ویژگی‌های روان‌شناختی قهرمانان ورزش، جدای از مهارت‌های روان‌شناختی که به وسیله تمرین و آموزش ارتقاء یافته اند، از اهمیت برخوردار است. در پژوهش های مربوط به نیمرخ روان‌شناختی ورزشکاران ویژگی‌های متنوعی مورد بررسی قرار گرفته است، که عبارتند از: شخصیت، نگرش، خلق، انگیزش، اسناد^۱، هیجان‌خواهی،

اضطراب، انگیزختگی، خودپنداره، پرخاشگری، طرح مسابقه^۲، توجه، تمرکز، تصویرسازی، منبع کنترل، هدف‌گزینی و برخی موارد دیگر (واعظ موسوی، ۱۹۹۹). با این حال، دانش ما از ویژگی های ذکر شده درباره قهرمانان تیم های ملی امروز ایران ناکافی است.

براساس پژوهشی که توسط مرکز روان‌شناسی ورزشی آمریکا انجام شده است، ورزشکاران نخبه خصیصه‌هایی روان‌شناختی دارند که موجب می‌شود عملکردشان بالاتر از رقیبانی قرار گیرد که مهارت‌های جسمانی شبیه به آنها دارند (مرکز روان‌شناسی ورزشی آمریکا، ۲۰۰۸). کسانی که با ورزشکاران نخبه کار کرده‌اند، می‌دانند که قابلیت‌های آنان به استعداد جسمانی محدود نمی‌شود. در حقیقت برخلاف آنچه عموم مردم تصور می‌کنند، قهرمانان موفق از نظر ذهنی قدرتی دارند که به نظر می‌رسد در بسیاری از آن‌ها، کمبودهای نسبی استعداد جسمانی را جبران می‌کند (نیدفر و همکاران، ۲۰۰۰). تفاوت عملکرد هنگام تمرین و مسابقه، یا تفاوت آن در دو مسابقه با حریفانی متفاوت و اهمیتی نابرابر، اغلب ناشی از ضعف آمادگی ذهنی و روانی ورزشکار است؛ زیرا عوامل جسمانی و فنی مانند قدرت و استقامت، طی یک یا دو روز تغییر فاحش نمی‌یابند، اما عوامل روانی ممکن است دچار افت ناگهانی شوند (واعظ موسوی و مسیبی، ۲۰۰۹).

علی‌رغم درک مستقیم این مسئله، شواهد کافی که نشان‌دهنده تفاوت‌های روان‌شناختی مهم بین ورزشکاران نخبه ای باشد که یک بار برنده می‌شوند و ورزشکارانی که بارها برنده می‌شوند، وجود ندارد. دلایل متعددی برای کافی نبودن این شواهد شناخته

4. Competition planning
5. American Sports Psychology Center (ASPC)
6. Nideffer et al.

1. Blumenstein & Lidor
2. Salmela
3. Attribution

احتمال هر نوع اشتباه، به ویژه اشتباهات ناشی از اختلالات توجه درونی یا بیرونی توسط آنها بسیار کم است. گالیور و همکاران^۲ (۲۰۱۲ و ۲۰۱۵) در دو مطالعه جداگانه اظهار نمودند میزان مطالعات انجام شده هم به لحاظ کمیت و هم به لحاظ کیفیت ناچیز است. براساس نظر آنها هنوز هم جنبه‌های مختلف ویژگی‌های روان‌شناختی ورزشکاران نخبه نیاز به مطالعات گسترده‌ای دارد و کمبود این مطالعات در ورزشکاران نخبه ایرانی محسوس تر است. براین اساس، هدف از پژوهش حاضر بررسی و توصیف آمادگی ذهنی (شامل مهارت‌های استحکام روانی، مکان کنترل، مهارت‌های روان‌شناختی و انگیزش) در ورزشکاران نخبه ایرانی بود.

روش اجرای پژوهش

نظر به این که اطلاعات فعلی از نیمرخ روان‌شناختی قهرمانان تیم‌های ملی از جهتی ناکافی است و از جهتی به تجدید نیازمند است، روش پژوهش حاضر که به توصیف این نیمرخ می‌پردازد، از نظر هدف، بنیادی است و از نظر اجرا در زمره مطالعات پیمایشی قرار دارد. داده‌ها از طریق توزیع، تکمیل، و جمع‌آوری پرسش‌نامه‌های روا و پایایی هریک از عوامل روان‌شناختی مورد نظر گردآوری شد.

به منظور اجرای این پژوهش ابتدا طی جلساتی با مسئولین فدراسیون‌های مورد نظر هماهنگی‌های لازم جهت همکاری هرچه بیشتر ورزشکاران و کادر فنی صورت گرفت. سپس به دلیل تعدد پرسش‌نامه‌ها، محقق طی دو جلسه (هر جلسه حدوداً یک ساعت و نیم) توضیح مختصری در خصوص هر یک از پرسش‌نامه‌ها به ورزشکاران ارائه نمود و سپس ورزشکاران پرسش‌نامه‌ها را تکمیل کردند.

شده است که شامل خطا در اندازه‌گیری‌ها، دشواری سنجش از قهرمانان، و تعداد ناکافی نمونه به منظور کسب نتایج معتبر می‌باشد (نیدفر و همکاران، ۲۰۰۰). براساس مروری که بر ادبیات پژوهشی توسط مورگان انجام شد (به نقل از بیاسیوتو، ۲۰۰۸)، نیمرخ روان‌شناختی ورزشکاران نخبه، برتر از ورزشکارانی بود که در سطوح پایین تر قرار داشتند. از دیدگاه روان‌شناختی، ورزشکاران سطح جهانی نمرات کمتری در تنش، افسردگی، خشم، خستگی، و آشفتگی دارند، اما در اعتماد به نفس، سرزندگی، و اراده نمرات بسیار بالایی دارند. این نیمرخ روان‌شناختی به طور مشخص با نیمرخ‌هایی که از ورزشکاران غیرنخبه بدست آمده بود، تفاوت داشت. نیمرخ روان‌شناختی ورزشکاران غیرنخبه به طور قابل توجهی همانند نیمرخ روان‌شناختی مردم عادی بود؛ آنها اضطراب، آشفتگی، افسردگی، خستگی و خشم بیشتری را در مقایسه با هم‌تایان نخبه خود تجربه می‌کنند. همچنین آنها به طور معناداری اعتماد به نفس، سرزندگی و اراده کمتری را در مقایسه با نخبگان از خود نشان می‌دهند (بیاسیوتو، ۲۰۰۸).

نیدفر و همکاران (۲۰۰۰) از این ایده حمایت نمودند که تفاوت‌های روان‌شناختی معناداری بین گروهی از مدال‌آوران المپیک و قهرمانان جهان که همیشه برنده هستند با گروهی که فقط یکبار برنده شده‌اند، وجود دارد. آنها نشان دادند هنگامی که قهرمانان جهان - برنده یک یا چند مدال (بویژه برندگان چندین مدال) - را با سایر ورزشکاران نخبه و جمعیت کلی ورزشکاران مقایسه می‌کنیم؛ نیمرخ آنان تفاوت چشمگیری را نشان می‌دهد. آنها در محدود نمودن توجه به منظور تاکید بر جزئیات، و توسعه و تکمیل مهارت‌ها و قابلیت‌هایشان، بسیار تواناتر هستند.

2. Gulliver et al.

1. Biasiotto

جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه ورزشکاران تیم‌های ملی جمهوری اسلامی ایران می‌باشند که در زمان گردآوری داده‌ها در اردو به سر می‌بردند. این تعداد زمان گردآوری داده‌ها (پاییز ۱۳۹۲) به طور کلی شامل ۳۷۵ نفر بود. محقق به صورت سرشماری از تمام افراد این جامعه، آزمون به عمل آورد. نتایج نشان داد که نهایتاً ۲۹۵ قهرمان تیم ملی در این پژوهش شرکت کردند. این گروه از تیم‌های کشتی، والیبال، هندبال، شطرنج، شنا، اسکیت، تیروکمان، اسکواش، تکواندو، و کاراته بودند.

ابزار جمع‌آوری اطلاعات

سیاهه انگیزش ورزشی: از این سیاهه برای سنجش دلایل تمرین کردن ورزشکاران استفاده شد (پلیتر و همکاران، ۱۹۹۵). این سیاهه قبلاً به فارسی ترجمه شده و مورد استفاده قرار گرفته است. این سیاهه براساس مقیاس پنج ارزشی لیکرت از بسیار زیاد تا بسیار کم تهیه شده است. علی‌رغم این که در مطالعات متعدد روایی و پایایی این سیاهه مورد بررسی قرار گرفته است ولی به دلیل یافته‌های متناقض، محقق مجدداً نسبت به بررسی اعتبار سیاهه مذکور اقدام نمود. نتایج تحلیل عاملی سیاهه انگیزش برای بررسی انگیزه شرکت دختران در فعالیت‌های بدنی و ورزشی نشان داد هفت عامل مهم وجود دارد که از لحاظ نوع منبع انگیزشی با هم متفاوت هستند. براین اساس عوامل انگیزشی درونی شامل انگیزه درونی برای دانستن، انگیزه درونی برای موفقیت، و انگیزه درونی برای به هیجان آمدن؛ و عوامل انگیزشی بیرونی شامل انگیزه بیرونی خودپذیر، انگیزه بیرونی تنظیم، و انگیزه بیرونی درون فکنی. عامل هفتم، بی‌انگیزگی است. سپس با استفاده از ضریب

آلفای کرونباخ، ضریب پایایی سیاهه مذکور به میزان ۰/۸۵ محاسبه شد.

پرسش‌نامه مکان کنترل: به منظور بررسی مکان کنترل ورزشکاران، نسخه تغییر یافته آزمون منبع کنترل با گرایش درونی، افراد قدرتمند، و شانس لونسون (۱۹۷۲) توسط محقق بومی شده و مورد استفاده قرار گرفت. این پرسش‌نامه ۱۸ سؤال دارد و با طیف لیکرت پنج درجه‌ای از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق، سه مقیاس درونی، افراد قدرتمند و شانس را می‌سنجد. نمره کل برای هر یک از مقیاس‌ها مجموع نمرات آزمودنی در شش ماده مربوطه است که دامنه نمرات در هر مقیاس بین شش تا ۳۰ در نوسان است. میزان آلفای کرونباخ برای مقیاس درونی ۰/۷۸، افراد قدرتمند ۰/۸۲ و شانس ۰/۸۱ بدست آمد. همچنین ضریب روایی محتوایی پرسش‌نامه منبع کنترل برابر ۰/۶۸ بود که قابل قبول و مناسب می‌باشد.

پرسش‌نامه استحکام روانی: از این پرسش‌نامه برای سنجش استحکام روانی ورزشکاران استفاده شد (شیرد و همکاران، ۲۰۰۹). این پرسش‌نامه سه عامل اصلی اطمینان، پایداری و کنترل را به عنوان عوامل کلیدی استحکام روانی و همین‌طور استحکام روانی کلی را اندازه‌گیری می‌کند. این پرسش‌نامه ۱۴ سؤال دارد که شش سؤال آن خرده مقیاس اطمینان، چهار سؤال آن خرده مقیاس پایداری و چهار سؤال دیگر آن خرده مقیاس کنترل را می‌سنجد و هر سؤال دارای چهار گزینه پاسخ بر اساس مقیاس لیکرت (کاملاً درست تا کاملاً نادرست) می‌باشد. روایی این پرسش‌نامه به وسیله تحلیل عاملی تاییدی و اکتشافی توسط شیرد و همکاران (۲۰۰۹) به طور کامل مورد تایید قرار گرفته است. در

2. Locus of Control
3. Sport Mental Toughness Questionnaire

1. Exercise Motivation Inventory-2

پرسش‌نامه اومست سه برای سنجش مهارت‌های روانی ورزشکاران ایرانی و غیر ایرانی از روایی و پایایی مناسبی برخوردار است (صنعتی منفرد، ۲۰۰۶). پرسش‌نامه مشخصات فردی: از یک پرسش‌نامه محقق ساخته برای شناخت ویژگی‌های فردی ورزشکاران استفاده شد. این ویژگی‌ها شامل گویه‌هایی درباره سن، تحصیلات، سابقه فعالیت تخصصی در این رشته، و سابقه عضویت در تیم ملی بود.

داده پردازی

ابتدا نمره هر نفر در هر مؤلفه به طور دستی در هر پرسش‌نامه محاسبه شد. سپس جهت داده پردازی پژوهش حاضر یک صفحه گسترده اکسل ایجاد گردید و به هریک از نمرات ردیفی اختصاص داده شد و سپس کلیه اطلاعات موجود در پرسش‌نامه‌ها (شامل مشخصات فردی و نمرات کسب شده در هریک از زیربخش‌ها) ثبت گردید.

توصیف آماری

شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین، میانه، انحراف استاندارد و...) به منظور توصیف بررسی آمادگی ذهنی ورزشکاران ایرانی و ورزشکاران نخبه ایرانی مورد استفاده قرار گرفت. همچنین، از نمرات استاندارد تی برای طبقه بندی افراد در هر ویژگی و به منظور مقایسه تعداد افراد موجود در هر طبقه، از آزمون خی دو استفاده شد.

نتایج

شاخص‌های توصیفی مرتبط با مکان کنترل ورزشکاران در جدول ۱ ارائه شده است. براین اساس، در مقیاس منبع کنترل درونی میانگین و انحراف معیار جامعه برابر با $25/81 \pm 3/26$ می‌باشد. بنابراین نقطه برش ۲۹ بهترین نمره‌ای است که حساسیت و ویژگی (به ترتیب) برابر با ۰/۹۱ و ۰/۹۰ دارد و به عنوان نمره

ایران، کاشانی (۲۰۱۰) روایی آن را با استفاده از دو روش نسبت روایی محتوی^۱ و شاخص روایی محتوا^۲، نسبت روایی محتوا را ۰/۸۳ و شاخص روایی محتوی برای معیار سادگی ۰/۸۵ برای معیار اختصاصی بودن ۰/۸۷ و برای معیار وضوح ۰/۸۵ بدست آورد که نشان دهنده مکفی بودن روایی محتوای پرسش‌نامه می باشد. در پژوهش حاضر روایی صوری توسط اساتید و پایایی پرسش‌نامه از طریق تعیین ضریب آلفای کرونباخ محاسبه و به ترتیب برای خرده مقیاس‌های اطمینان، پایداری و کنترل، ۰/۸۰، ۰/۷۹ و ۰/۷۶ به دست آمد.

پرسش‌نامه مهارت‌های روان شناختی

اومست سه: جهت ارزیابی مهارت‌های روانی ورزشکاران از پرسش‌نامه اومست سه (دوراند-بوش و همکاران، ۲۰۰۱) استفاده شد که دارای ۴۸ سؤال (چهار سؤال برای هر خرده مقیاس) است و ۱۲ مهارت روانی را در سه گروه اصلی مهارت‌های روانی پایه (هدف‌گزینی، اعتماد به نفس و تعهد^۳)، مهارت‌های روان‌تنی (واکنش به استرس، کنترل ترس، آرام سازی و انرژی روانی^۴) و مهارت‌های شناختی (تصویرسازی، تمرین ذهنی، تمرکز، بازتمرکز و طرح‌ریزی رقابتی) اندازه‌گیری می‌کند. این پرسش‌نامه دارای ثبات درونی ۰/۶۸ تا ۰/۸۸ و پایایی ۰/۷۸ تا ۰/۹۶ است (دوراند بوش و همکاران^۵، ۲۰۰۱). ثبات درونی پرسش‌نامه فارسی بر اساس آزمون آلفای کرونباخ بین ۰/۳۷ تا ۰/۷۱ و پایایی آن با استفاده از روش آزمون-آزمون مجدد ۰/۶۴ تا ۰/۹۲ گزارش شد و نتایج نشان داد که ویراست فارسی

1. Content Validity Ratio (CVR)
2. Content Validity Index (CVI)
3. Ottawa Mental Set Assessment Tool
4. Commitment
5. Activation
6. Durand-Bush et al.

بالا در این مقیاس تفسیر می‌شود. از این رو افرادی که نمره ۲۹ به بالا در مقیاس کنترل درونی دریافت کنند در آن مقیاس نمره بالایی کسب کرده‌اند، و منبع

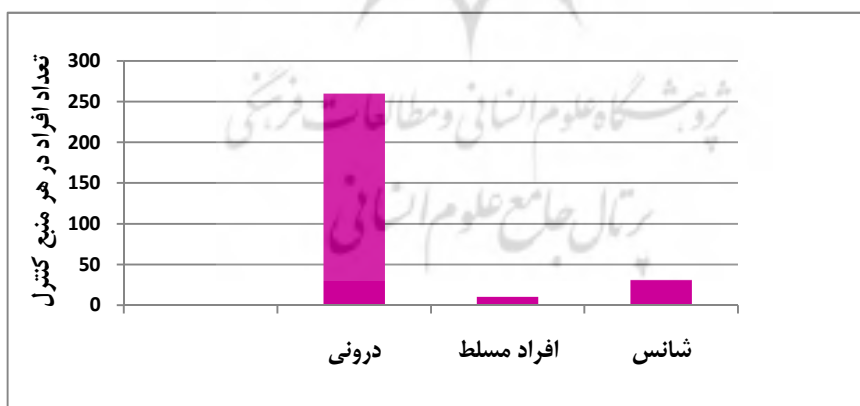
جدول ۱. شاخص‌های توصیفی مکان کنترل در ورزشکاران نخبه

مکان کنترل	شاخص	تعداد	حداقل نمره	حداکثر نمره	میانگین	انحراف معیار
درونی	۲۹۵	۱۶	۳۰	۲۵/۸۱	۳/۲۶	
افراد مسلط	۲۹۵	۶	۳۰	۱۴/۶۰	۴/۳۵	
شانس	۲۹۵	۷	۲۹	۱۷/۶۶	۴/۴۰	

نتایج مقایسه سه طبقه منبع کنترل نیز در جدول ۲ ارائه شده است. نتایج نشان می‌دهد که ۸۶ درصد ورزشکاران منبع کنترل درونی دارند و مقایسه سه طبقه منبع کنترل نیز تفاوت معناداری را نشان می‌دهد.

جدول ۲. مقایسه فراوانی ورزشکاران در سه مقیاس منبع کنترل با فراوانی افراد جامعه

منبع کنترل	ساخته فراوانی هر طبقه	فراوانی نسبی	فراوانی نسبی	درصد فراوانی نسبی	درصد فراوانی نسبی	خی دو	درجه آزادی	معناداری
درونی	۲۵۴	۰/۸۶	۰/۸۶	۸۶ درصد	۳۸۳/۳۳	۲	۰/۰۰۰۱	
افراد مسلط	۱۰	۰/۰۴	۰/۰۴	۴ درصد				
شانس	۳۱	۰/۱۰	۰/۱۰	۱۰ درصد				



نمودار ۱. تعداد افراد قرار گرفته در هر مولفه منبع کنترل

همچنین میانگین و انحراف استاندارد مولفه های منبع ۳ ارائه شده است. کنترل ورزشکاران به تفکیک رشته ورزشی در جدول

جدول ۳. میانگین و انحراف استاندارد مولفه های منبع کنترل ورزشکاران به تفکیک رشته ورزشی

رشته های ورزشی	مولفه های منبع کنترل	درونی	افراد مسلط	شانس
فوتبال	۳.۴۶±۱.۳۵	۲.۳۸±۱.۳۱	۳.۲۲±۱.۲۴	
شنا	۲.۶۱±۱.۱۳	۲.۳۸±۱.۰۱	۲.۳۵±۱.۱۹	
واترپلو	۳.۱۱±۱.۷۸	۲.۵۵±۱.۴۵	۲.۹۹±۱.۳۴	
بسکتبال	۳.۴۶±۱.۱۲	۲.۹۸±۱.۶۲	۳.۲۳±۱.۲۴	
دوچرخه سواری	۲.۷۳±۱.۴۵	۲.۳۸±۱.۷۶	۳.۵۵±۱.۱۵	
والیبال	۳.۹۱±۱.۱۲	۲.۴۶±۱.۰۹	۳.۰۸±۱.۱۱	
هندبال	۳.۶۹±۱.۳۵	۲.۴۷±۱.۳۱	۳.۲۱±۱.۲۴	
زورخانه ای - پهلوانی	۳.۶۶±۱.۵۹	۲.۶۶±۱.۴۱	۳.۳۳±۱.۶۵	
وزنه برداری	۲.۹۰±۱.۴۵	۲.۳۵±۱.۳۴	۲.۸۶±۱.۱۳	
تکواندو	۳.۱۷±۱.۴۹	۲.۳۲±۱.۳۴	۲.۹۰±۱.۲۰	
دو و میدانی	۳.۳۵±۱.۵۳	۲.۶۴±۱.۳۹	۲.۹۴±۱.۶۳	
کشتی	۲.۹۷±۱.۶۲	۲.۴۲±۱.۴۳	۲.۷۵±۱.۴۸	
اسکیت	۳.۳۱±۱.۷۵	۲.۶۵±۱.۸۱	۳.۰۵±۱.۵۲	
شمشیر بازی	۳.۲۵±۱.۲۸	۲.۳۶±۱.۵۲	۳.۱۵±۱.۳۴	
شطرنج	۳.۴۱±۱.۷۹	۲.۵۱±۱.۴۱	۳.۰۸±۱.۸۳	
بوکس	۳.۳۳±۱.۴۵	۲.۵۰±۱.۳۰	۳.۱۶±۱.۲۱	
کاراته	۳.۰۹±۱.۷۴	۲.۴۶±۱.۴۹	۲.۷۳±۱.۶۴	
بیسبال	۳.۲۹±۱.۶۱	۲.۶۲±۱.۳۴	۳.۸۳±۱.۴۹	
سافتبال	۳.۶۶±۱.۷۱	۳.۱۶±۱.۴۳	۳.۳۳±۱.۶۵	
ووشو	۳.۱۴±۱.۴۹	۲.۴۷±۱.۳۷	۲.۷۶±۱.۱۶	
اسکی	۳.۳۱±۱.۸۵	۲.۶۵±۱.۱۸	۳.۱۴±۱.۵۶	
راگبی	۲.۸۳±۰.۲۱	۱.۸۳±۰.۱۱	۳.۰۱±۰.۰۹	

رو افرادی که نمره ۷۳ به بالا دریافت کنند در مقیاس انگیزش درونی نمره بالایی کسب کرده اند. در خرده مقیاس انگیزش بیرونی کل، میانگین و انحراف معیار جامعه برابر با $۵۶ \pm ۱۱/۶۱$ می باشد. از این رو نقطه برش ۶۸ بهترین نمره ای است که حساسیت و ویژگی (به ترتیب) برابر با $۰/۹۳$ و $۰/۹۱$ دارد. از این رو افرادی که نمره ۶۸ به بالا دریافت کنند در مقیاس انگیزش بیرونی نمره بالایی کسب کرده اند.

انگیزش ورزشی ورزشکاران در هفت مولفه انگیزشی مورد بررسی قرار گرفت. جدول ۴ حداقل، حداکثر نمره، میانگین و انحراف معیار نمرات ورزشکاران نخبه را در هفت مولفه انگیزشی نشان می دهد. در خرده مقیاس انگیزش درونی کل، میانگین و انحراف معیار جامعه برابر با $۶۳ \pm ۱۲/۵۸$ می باشد. از این رو نقطه برش ۷۳ بهترین نمره ای است که حساسیت و ویژگی (به ترتیب) برابر با $۰/۹۳$ و $۰/۹۱$ دارد. از این

جدول ۴. شاخص‌های توصیفی حالت‌های انگیزشی در ورزشکاران نخبه

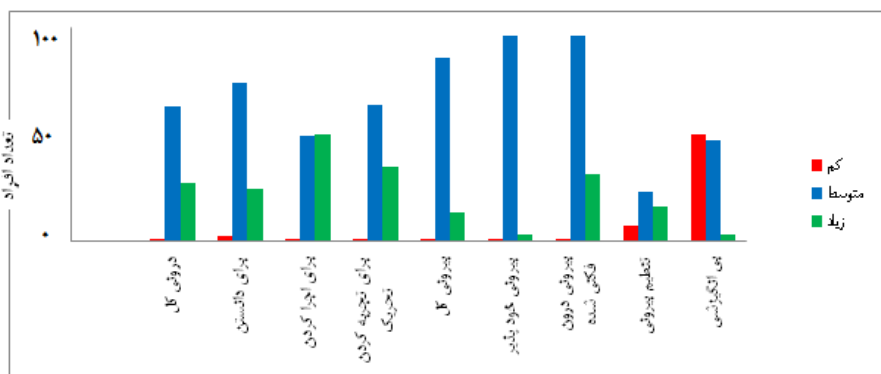
انحراف معیار	میانگین	حداکثر نمره	حداقل نمره	تعداد	شاخص	انگیزش
۱۲/۵۸	۶۳/۷۸	۸۴	۲۳	۲۹۵		انگیزش درونی (کل)
۴/۸۲	۲۰/۰۷	۲۸	۶	۲۹۵		انگیزش درونی برای دانستن
۴/۶۷	۲۲/۵۰	۲۸	۶	۲۹۵		انگیزش درونی برای اجرا کردن
۴/۸۱	۲۱/۲۱	۲۸	۶	۲۹۵		انگیزش درونی برای تجربه هیجان
۱۱/۶۱	۵۶/۳۸	۸۴	۲۴	۲۹۵		انگیزش بیرونی (کل)
۳/۶۵	۱۷/۹۷	۲۸	۷	۲۹۵		انگیزش بیرونی خودپذیر
۴/۴۱	۲۰/۷۷	۲۸	۶	۲۹۵		انگیزش بیرونی درون فکنی شده
۵/۶۲	۱۷/۶۲	۲۸	۴	۲۹۵		انگیزش بیرونی تنظیم بیرونی
۵/۳۲	۹/۷۱	۲۷	۲	۲۹۵		بی انگیزشی

به منظور درک بهتر توزیع افراد در طبقات سه گانه کم، متوسط، و زیاد هر ویژگی انگیزشی، از نمرات استاندارد تی استفاده شد. افرادی که نمرات تی زیر ۳۹/۹۹ دریافت کردند، در آن حالت انگیزشی نمره‌ی کمی دریافت می‌کنند. افرادی که نمرات تی ۴۰ تا ۵۹/۹۹ را دریافت کردند، در آن حالت انگیزشی نمره‌ی متوسطی دریافت می‌کنند؛ و افرادی که نمره تی بالای ۶۰ دریافت کردند، در آن حالت انگیزشی نمره‌ی بالایی دریافت کرده‌اند. جدول زیر و شکل‌های

زیر درصد فراوانی نسبی ورزشکاران نخبه در هر کدام از طبقات را نشان می‌دهد. جدول ۵ و نمودار ۲ فراوانی و درصد فراوانی نسبی ورزشکاران را در هر یک از حالت‌های انگیزشی نشان می‌دهد. نتایج نشان می‌دهد میزان انگیزش درونی و بیرونی ورزشکاران نخبه در حد متوسط یا بالاتر از متوسط است، با این حال بی انگیزشی پایینی دارند. یعنی به عبارتی میزان انگیزش ورزشکاران بیشتر از بی انگیزگی آن‌ها است.

جدول ۵. میانگین نمرات تی حالت‌های انگیزشی ورزشکاران نخبه و درصد فراوانی نسبی افراد در هر طبقه

انگیزش	شاخص	میانگین نمرات تی در ورزشکاران	درصد فراوانی نسبی نمرات تی (۰ تا ۳۹/۹۹) کم	درصد فراوانی نسبی نمرات تی (۴۰ تا ۵۹/۹۹) متوسط	درصد فراوانی نسبی نمرات تی (۶۰ به بالا) زیاد
انگیزش درونی (کل)	۵۷/۴۳	۲ (۱٪)	۱۱۸ (۶۳٪)	۱۱۱ (۳۷٪)	
انگیزش درونی برای دانستن	۵۵/۵۳	۵ (۲٪)	۲۲۴ (۷۴٪)	۷۲ (۲۴٪)	
انگیزش درونی برای اجرا کردن	۵۸/۸۴	۳ (۱٪)	۱۴۷ (۴۹٪)	۱۵۱ (۵۰٪)	
انگیزش درونی برای تجربه هیجان	۵۷/۰۷	۳ (۱٪)	۱۹۲ (۶۴٪)	۱۰۶ (۳۵٪)	
انگیزش بیرونی (کل)	۵۳/۹۵	۲ (۱٪)	۲۶۰ (۸۶٪)	۳۹ (۱۳٪)	
انگیزش بیرونی خودپذیر	۵۲/۶۸	۲ (۱٪)	۲۹۱ (۹۶٪)	۸ (۳٪)	
انگیزش بیرونی درون فکنی شده	۵۶/۴۹	۲ (۱٪)	۲۰۶ (۶۸٪)	۹۳ (۳۱٪)	
انگیزش بیرونی تنظیم بیرونی	۵۲/۲۱	۲۲ (۷٪)	۲۳۰ (۷۶٪)	۴۹ (۱۶٪)	
بی انگیزشی	۴۱/۴۶	۱۵۱ (۵۰٪)	۱۲۳ (۴۷٪)	۷ (۳٪)	



نمودار ۲. میزان انگیزش درونی و بیرونی ورزشکاران مورد مطالعه

جدول ۶ ارائه شده است.

همچنین میانگین و انحراف استاندارد مولفه های انگیزش ورزشکاران به تفکیک رشته ورزشی در

جدول ۶. میانگین و انحراف استاندارد مولفه های انگیزش ورزشکاران به تفکیک رشته ورزشی

مولفه های انگیزش رشته ها	انگیزش درونی برای دانستن	انگیزش درونی برای اجرا کردن	انگیزش درونی برای تجربه هیجان	نمره کل انگیزش درونی	انگیزش بیرونی خود پذیر	انگیزش بیرونی درون فکری شده	انگیزش بیرونی تنظیم شده	نمره کل انگیزش بیرونی	بی انگیزشی
فوتبال	۲۰.۱۶±۲.۹۲	۲۴.۰۱±۲.۱۱	۲۴.۴۱±۱.۵۲	۶۶.۲۵±۲.۴۰	۲۲.۳۳±۴.۷۱	۲۰.۶۰±۲.۹۶	۲۱.۳۳±۳.۲۶	۶۲.۸۰±۹.۴۱	۱۲.۵۱±۹.۴۱
شنا	۲۵.۵۷±۴.۵۶	۲۵.۹۵±۵.۴۹	۲۶.۵۷±۲.۹۳	۷۸.۹۵±۱۰.۶۸	۲۵.۱۲±۴.۵۱	۲۵.۶۳±۴.۵۵	۲۳.۱۰±۶.۹۱	۷۳.۸۶±۱۴.۹۵	۷.۳۶±۳.۸۳
واترپلو	۱۷.۳۳±۶.۵۱	۲۰.۶۶±۵.۰۳	۲۲.۰۱±۵.۰۱	۶۰.۰۱±۱۵.۱۳	۲۰.۰۱±۵.۵۶	۲۲.۰۲±۳.۰۱	۱۴.۶۶±۵.۷۷	۵۶.۶۶±۱۳.۸۵	۱۲.۶۶±۸.۰۸
بسکتبال	۱۹.۲۵±۴.۳۸	۲۱.۵۲±۵.۰۹	۲۰.۱۷±۵.۱۴	۶۰.۵۱±۱۲.۵۳	۲۰.۳۱±۴.۵۷	۱۹.۴۶±۳.۶۵	۱۷.۰۷±۴.۴۳	۵۶.۲۰±۱۰.۹۸	۸.۶۶±۵.۴۹
توجرحه سواری	۲۲.۶۶±۳.۷۸	۲۲.۶۶±۴.۷۳	۲۲.۳۳±۴.۹۳	۶۷.۶۶±۱۳.۴۲	۲۳.۰۱±۴.۳۶	۲۲.۶۶±۴.۰۴	۱۸.۳۳±۶.۵۱	۶۴.۰۱±۱۳.۸۹	۷.۳۳±۲.۵۱
والیبال	۱۶.۶۶±۶.۰۲	۱۹.۰۱±۴.۴۱	۱۷.۳۳±۵.۴۲	۵۳.۰۱±۱۵.۰۲	۱۸.۵۸±۴.۲۵	۱۸.۵۸±۲.۲۴	۱۷.۸۳±۶.۳۳	۵۵.۱۱±۱۴.۵۹	۱۱.۷۵±۶.۴۶
هندبال	۲۱.۱۵±۳.۹۹	۲۳.۲۵±۳.۷۹	۲۲.۳۳±۳.۴۲	۶۶.۴۸±۸.۹۱	۲۰.۸۶±۳.۹۴	۲۰.۸۶±۴.۸۲	۱۶.۳۵±۵.۰۶	۵۸.۱۴±۹.۶۶	۸.۴۳±۳.۷۵
زورخانه ای پهلوانی	۲۸.۰۱±۱.۰۹	۳۷.۰۱±۱.۱۸	۲۶.۰۱±۰.۱۱	۸۱.۰۳±۲.۳۸	۲۶.۰۱±۰.۱۱	۲۶.۰۱±۱.۹۶	۲۵.۰۱±۱.۲۱	۷۷.۰۳±۳.۲۱	۴.۰۱±۰.۵۱
وزنه برداری	۱۹.۲۱±۴.۷۶	۲۲.۰۱±۴.۰۷	۱۹.۴۳±۳.۷۹	۶۰.۹۱±۱۱.۶۷	۲۰.۳۵±۳.۸۱	۱۹.۳۰±۳.۲۲	۱۶.۸۴±۴.۴۶	۵۶.۱۱±۸.۸۱	۱۳.۰۷±۷.۴۵
تکواندو	۱۹.۹۳±۴.۴۲	۲۴.۲۱±۲.۳۳	۲۱.۵۸±۴.۱۸	۶۵.۷۳±۸.۸۹	۲۱.۳۷±۴.۸۴	۲۱.۳۷±۳.۶۵	۱۸.۴۶±۵.۳۱	۶۱.۷۴±۱۲.۹۴	۸.۹۳±۴.۰۸
دو و میدانی	۲۰.۴۱±۳.۷۵	۲۲.۸۹±۴.۱۱	۲۱.۱۲±۵.۹۵	۶۴.۶۸±۱۲.۴۸	۱۹.۲۲±۵.۱۳	۲۱.۶۶±۵.۲۱	۱۷.۸۳±۵.۷۵	۵۸.۱۷±۱۳.۴۸	۹.۲۵±۴.۰۶
کشتی	۲۱.۰۱±۴.۱۲	۲۳.۳۳±۳.۴۶	۲۱.۶۴±۴.۰۵	۶۵.۹۳±۱۰.۲۱	۲۳.۵۸±۲.۳۶	۲۱.۱۶±۴.۷۱	۲۰.۲۲±۳.۲۲	۶۴.۳۳±۷.۱۷	۱۲.۳۵±۵.۵۶
اسکیت	۱۸.۲۳±۴.۲۶	۲۳.۳۳±۴.۳۸	۲۳.۷۷±۳.۳۸	۶۴.۳۳±۹.۸۱	۱۹.۲۲±۳.۵۹	۱۹.۲۲±۳.۳۳	۱۲.۶۶±۷.۰۸	۵۱.۸۸±۱۲.۲۲	۷.۳۳±۲.۸۳
شمشیر بازی	۲۱.۱۷±۳.۷۱	۲۱.۸۶±۳.۹۱	۲۰.۲۱±۴.۳۸	۶۳.۶۷±۹.۸۲	۲۰.۳۶±۴.۸۱	۲۰.۳۶±۳.۸۳	۱۸.۷۱±۵.۰۶	۵۹.۹۲±۱۰.۴۵	۱۶.۳۸±۴.۷۷
شطرنج	۲۳.۵۰±۲.۱۲	۲۵.۰۱±۱.۴۱	۲۱.۰۱±۰.۱۱	۶۹.۵۱±۰.۷۱	۱۹.۵۱±۰.۷۱	۱۴.۵۱±۰.۷۱	۱۴.۵۱±۲.۱۲	۴۲.۵۰±۳.۵۳	۷.۰۱±۱.۱۲
بوکس	۱۸.۰۱±۰.۳۳	۱۹.۰۱±۰.۱۱	۲۱.۰۱±۱.۱۱	۵۸.۰۱±۱.۴۵	۲۰.۰۱±۰.۱۲	۱۸.۰۱±۰.۱۲	۱۶.۰۱±۰.۱۴	۵۴.۰۱±۰.۳۸	۱۰.۴۳±۳.۲۱
کراته	۲۰.۰۵±۴.۱۳	۲۳.۱۷±۴.۳۱	۲۱.۳۳±۴.۲۱	۶۴.۶۲±۱۱.۰۷	۲۱.۴۳±۴.۱۳	۲۱.۴۳±۳.۷۸	۱۴.۵۸±۴.۷۸	۶۱.۰۴±۱۱.۴۲	۱۳.۵۱±۱۱.۵۵
بیسبال	۲۲.۳۳±۲.۰۸	۲۴.۰۱±۱.۴۲	۲۴.۰۱±۴.۳۵	۶۶.۳۳±۴.۰۵	۱۹.۲۵±۳.۳۱	۲۴.۶۶±۴.۰۴	۱۳.۲۵±۷.۰۸	۶۰.۱۱±۱۳.۰۱	۱۰.۰۱±۲.۹۱
سافتبال	۲۴.۵۰±۴.۹۵	۲۶.۵۱±۲.۱۲	۲۵.۰۱±۰.۰۱	۷۶.۰۴±۲.۸۲	۲۴.۰۱±۵.۶۶	۲۴.۰۱±۵.۶۶	۱۵.۵۱±۲.۱۲	۵۴.۰۱±۱۸.۳۸	۶.۲۱±۲.۸۲
ووشو	۱۸.۶۶±۶.۲۳	۲۱.۲۵±۶.۲۴	۱۹.۵۳±۵.۷۹	۵۸.۳۳±۱۷.۲۱	۱۸.۹۳±۶.۴۵	۲۰.۸۶±۵.۲۶	۱۶.۸۸±۵.۸۶	۵۷.۸۵±۱۶.۳۱	۹.۸۵±۴.۳۴
اسکی	۱۸.۴۴±۴.۶۹	۲۱.۵۶±۶.۷۳	۲۱.۳۳±۴.۶۸	۶۱.۳۳±۱۴.۸۹	۱۶.۷۷±۴.۴۹	۱۶.۷۷±۴.۴۹	۱۴.۰۱±۶.۶۷	۴۹.۱۲±۱۱.۳۶	۸.۴۴±۵.۶۳
راگی	۲۱.۰۱±۰.۳۳	۲۴.۰۱±۰.۳۳	۲۴.۰۱±۰.۱۱	۶۹.۰۳±۰.۶۷	۲۲.۰۲±۰.۳۲	۲۱.۰۱±۰.۱۲	۲۰.۰۱±۰.۱۵	۶۳.۱۰±۰.۵۹	۱۰.۱۱±۰.۴۱

میانگین و انحراف معیار جامعه برابر با $12/31 \pm 2/65$ می‌باشد. از این رو نقطه برش ۱۵ بهترین نمره‌ای است که حساسیت و ویژگی (به ترتیب) برابر با $0/92$ و $0/90$ دارد. از این رو افرادی که نمره ۱۵ به بالا دریافت کنند در مقیاس کنترل نمره بالایی کسب کرده‌اند. به منظور نمایش بهتر توزیع افراد در طبقات سه گانه کم، متوسط، و زیاد هر کدام از مولفه‌های استحکام روانی، از نمرات استاندارد تی استفاده شد. افرادی که نمرات تی زیر $39/99$ دریافت کردند، در آن مقیاس نمره کمی دریافت می‌کنند. افرادی که نمرات تی 40 تا $59/99$ را دریافت کردند، در آن مقیاس نمره متوسط و افرادی که نمره تی بالای 60 دریافت کردند، در آن مقیاس نمره بالایی کسب نموده‌اند.

جدول ۷، حداقل، حداکثر نمره، میانگین و انحراف معیار نمرات ورزشکاران نخبه را در مقیاس‌های استحکام روانی نشان می‌دهد. در مقیاس اطمینان میانگین و انحراف معیار جامعه ورزشکاران برابر با $19 \pm 3/05$ می‌باشد. از این رو نقطه برش ۲۲ بهترین نمره‌ای است که حساسیت و ویژگی (به ترتیب) برابر با $0/91$ و $0/90$ دارد. در نتیجه افرادی که نمره ۲۲ به بالا دریافت کنند در مقیاس اطمینان نمره بالایی کسب کرده‌اند. در مقیاس پایداری میانگین و انحراف معیار جامعه برابر با $13/60 \pm 1/71$ می‌باشد. از این رو نقطه برش ۱۵ بهترین نمره‌ای است که حساسیت و ویژگی (به ترتیب) برابر با $0/92$ و $0/90$ دارد. لذا افرادی که نمره ۱۵ به بالا دریافت کنند، در مقیاس پایداری نمره بالایی کسب کرده‌اند. در مقیاس کنترل

جدول ۷. شاخص‌های توصیفی استحکام روانی در ورزشکاران نخبه

انحراف معیار	میانگین	حداکثر نمره	حداقل نمره	تعداد	شاخص استحکام روانی
۳/۰۵	۱۹/۰۱	۲۴	۱۱	۲۹۵	اطمینان
۱/۷۱	۱۳/۶۰	۱۶	۸	۲۹۵	پایداری
۲/۶۵	۱۲/۳۱	۱۶	۴	۲۹۵	کنترل

قرار می‌گیرد و تفاوت فراوانی‌ها در طبقات نیز معنادار است ($P < 0/01$). همچنین میانگین و انحراف استاندارد مولفه‌های استحکام روانی ورزشکاران به تفکیک رشته ورزشی در جدول ۹ ارائه شده است.

جدول ۸ نیز به بررسی درصد فراوانی نسبی ورزشکاران نخبه در هر کدام از طبقات می‌پردازد. براساس نتایج ارائه شده در این جدول میزان اطمینان، پایداری و کنترل ورزشکاران در طبقات بالا و متوسط

جدول ۸. میانگین نمرات تی استحکام روانی ورزشکاران نخبه و درصد فراوانی نسبی افراد در هر طبقه

شاخص استحکام روانی	میانگین نمرات تی در ورزشکاران	درصد فراوانی نسبی نمرات تی (۰ تا ۳۹/۹۹)	درصد فراوانی نسبی نمرات تی (۴۰ تا ۵۹/۹۹)	درصد فراوانی نسبی نمرات تی (۶۰ به بالا)
اطمینان	۵۷/۱۴	-	۱۹۴ (۶۵٪)	۱۰۷ (۳۵٪)
پایداری	۵۹/۲۶	-	۱۲۷ (۴۲٪)	۱۷۴ (۵۸٪)
کنترل	۵۵/۹۴	۹ (۳٪)	۱۸۰ (۶۰٪)	۱۱۲ (۳۷٪)

جدول ۹. میانگین و انحراف استاندارد مولفه های استحکام روانی ورزشکاران به تفکیک رشته ورزشی

رشته های ورزشی	مؤلفه های استحکام روانی	اطمینان	پایداری	کنترل
فوتبال	۲.۴۹±۰.۶۱	۲.۸۵±۰.۲۳	۱.۷۹±۰.۲۱	
شنا	۲.۴۵±۰.۲۳	۲.۴۳±۰.۱۱	۲.۰۶±۰.۰۳	
واترپلو	۲.۰۵±۰.۷۳	۲.۴۹±۰.۳۱	۲.۱۶±۰.۲۴	
بسکتبال	۲.۵۲±۰.۴۱	۲.۵۸±۰.۵۶	۲.۱۰±۰.۲۱	
دوچرخه سواری	۲.۶۶±۰.۱۹	۲.۸۱±۰.۱۱	۱.۹۹±۰.۲۵	
والیبال	۲.۴۱±۰.۳۶	۲.۶۳±۰.۲۷	۲.۲۱±۰.۱۷	
هندبال	۲.۵۱±۰.۵۱	۲.۶۸±۰.۳۷	۲.۱۷±۰.۴۲	
زورخانه ای - پهلوانی	۲.۶۶±۰.۶۲	۳.۰۱±۰.۴۱	۱.۷۵±۰.۲۳	
وزنه برداری	۲.۶۲±۰.۱۸	۲.۶۶±۰.۱۵	۲.۲۸±۰.۱۱	
تکواندو	۲.۴۴±۰.۷۲	۲.۶۵±۰.۴۵	۲.۱۲±۰.۳۲	
دو و میدانی	۲.۵۰±۰.۳۷	۲.۴۸±۰.۲۸	۲.۱۰±۰.۱۳	
کشتی	۲.۳۵±۰.۳۵	۲.۵۸±۰.۴۲	۲.۰۳±۰.۲۸	
اسکیت	۲.۵۱±۰.۲۳	۲.۵۵±۰.۲۱	۲.۱۴±۰.۱۹	
شمشیر بازی	۲.۵۰±۰.۲۹	۲.۵۶±۰.۴۶	۲.۰۸±۰.۳۵	
شطرنج	۲.۵۰±۰.۱۱	۲.۵۰±۰.۱۵	۱.۷۵±۰.۲۱	
بوکس	۲.۵۱±۰.۶۲	۳.۶۶±۰.۸۷	۱.۳۳±۰.۳۴	
کاراته	۲.۶۴±۰.۳۷	۲.۵۷±۰.۳۲	۱.۸۲±۰.۲۴	
بیسبال	۲.۲۹±۰.۱۲	۲.۸۷±۰.۲۷	۱.۹۳±۰.۲۰	
سافتبال	۲.۸۹±۰.۳۹	۳.۲۵±۰.۲۶	۱.۸۷±۰.۱۹	
ووشو	۲.۴۲±۰.۱۵	۲.۸۸±۰.۱۸	۲.۰۸±۰.۱۱	
اسکی	۲.۳۹±۰.۱۴	۲.۵۸±۰.۱۳	۲.۰۵±۰.۰۹	
راگبی	۲.۸۳±۰.۱۶	۲.۷۵±۰.۱۹	۱.۵۱±۰.۱۲	

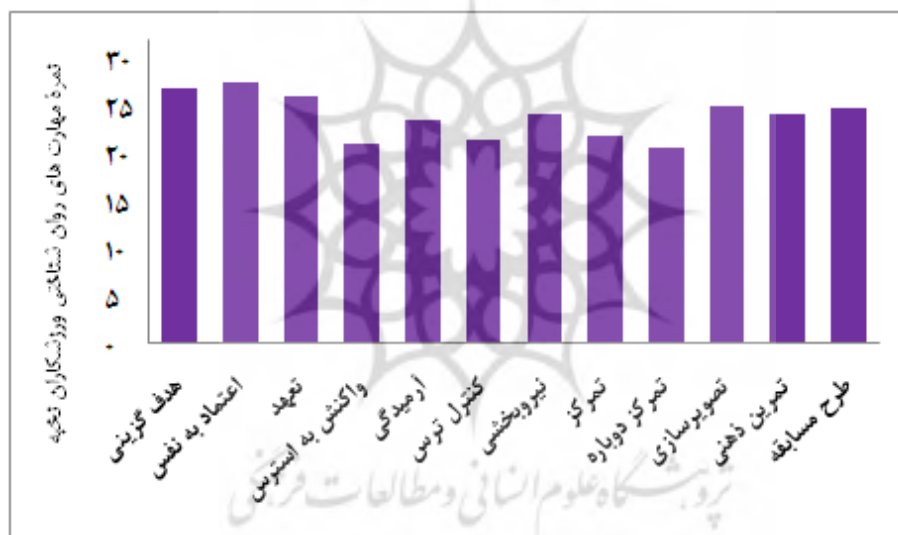
مهارت های روان شناختی ورزشکاران تیم ملی به وسیله پرسش نامه آمست سه اندازه گیری شد. در این ابزار وضعیت ۱۲ مولفه مهارت های روانی ورزشکاران در سه گروه مهارت های پایه، روان تنی، و شناختی مورد بررسی قرار می گیرد. با این حال، به منظور افزایش اعتبار تحلیل ها تنها سه مقیاس اصلی مورد تحلیل قرار گرفتند. جدول ۱۰، حداقل، حداکثر نمره، میانگین و انحراف معیار نمرات ورزشکاران نخبه را در سه گروه مهارت های روان شناختی نشان می دهد. در مقیاس روانی پایه، میانگین و انحراف معیار جامعه برابر با $۷۰/۵۸ \pm ۱۰/۰۴$ می باشد. از این رو نقطه برش ۸۰ بهترین نمره ای است که حساسیت و ویژگی (به ترتیب) برابر با $۰/۹۱$ و $۰/۸۹$ دارد و به عنوان نمره بالا در این مقیاس تفسیر می شود. از این رو افرادی که نمره ۸۰ به بالا دریافت کنند در مهارت های روانی پایه نمره بالایی کسب کرده اند. در مقیاس روانی تنی میانگین و انحراف معیار جامعه برابر با $۷۹/۱۴ \pm ۱۲/۵۶$ می باشد. از این رو نقطه برش ۹۲ بهترین نمره ای است که حساسیت و ویژگی (به ترتیب) برابر با $۰/۹۰$ و $۰/۸۷$ دارد. از این رو افرادی که نمره ۹۲ به بالا دریافت کنند، در مهارت های روانی - تنی نمره بالایی کسب کرده اند. در مقیاس روانی شناختی میانگین و انحراف معیار جامعه برابر با $۸۰ \pm ۱۵/۲۹$ می باشد. از این رو نقطه برش ۹۵ بهترین

کسب کرده‌اند. نمودار ۳ میانگین امتیاز کسب شده توسط ورزشکاران نخبه را در هر یک از مولفه‌های مهارت‌های ذهنی نشان می‌دهد.

نمره‌ای است که حساسیت و ویژگی (به ترتیب) برابر با ۰/۹۴ و ۰/۸۸ دارد. از این رو افرادی که نمره ۹۵ به بالا دریافت کنند در مهارت‌های شناختی نمره بالایی

جدول ۱۰. شاخص‌های توصیفی مهارت‌های روان‌شناختی ورزشکاران نخبه

مهارت	شاخص	تعداد	حداقل نمره	حداکثر نمره	میانگین	انحراف معیار
روانی پایه		۲۹۵	۳۲	۱۱۴	۷۰/۵۸	۱۰/۰۴
روانی تنی		۲۹۵	۴۸	۱۱۲	۷۹/۱۴	۱۲/۵۶
روانی شناختی		۲۹۵	۵۸	۱۴۰	۸۰	۱۵/۲۹



نمودار ۳. نمرات ورزشکاران در مهارت‌های روانی

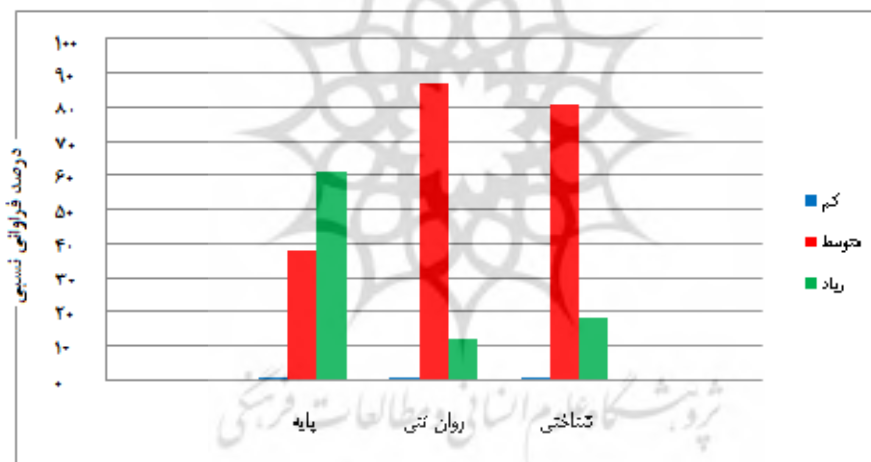
و افرادی که نمره تی بالای ۶۰ دریافت کردند، از آن مهارت‌ها در حد بالایی برخوردارند. جدول ۱۱ به بررسی درصد فراوانی نسبی ورزشکاران نخبه در هر کدام از طبقات می‌پردازد. این جدول نشان می‌دهد که ۶۱ درصد ورزشکاران در حد بالایی از مهارت‌های پایه برخوردارند، ۳۸ درصد در حد متوسط و تنها ۱ درصد در محدوده کم هستند. در مورد مهارت روان-تنی نیز ۱۲ درصد ورزشکاران این مهارت را در حد

به منظور درک بیشتر چگونگی توزیع نمرات شرکت کنندگان در طبقات کم، متوسط، زیاد، از نمرات استاندارد تی استفاده شد. با استفاده از توصیف نمرات استاندارد (نمرات تی) و وضعیت نقاط برش ورزشکاران نخبه، افرادی که نمره تی زیر ۳۹/۹۹ دریافت کردند، سطح کمی از مهارت مورد نظر را دارا هستند. افرادی که نمره تی ۴۰ تا ۵۹/۹۹ را کسب کردند، از آن مهارت‌ها در حد متوسط بهره مند هستند

بالا، ۷۸ درصد در حد متوسط و تنها ۱ درصد از مقدار کمی از این مهارت ها بهره مند هستند. مهارت‌های شناختی را ۱۸ درصد ورزشکاران در حد بالا، ۸۱ درصد در حد متوسط و تنها ۱ درصد در محدوده کم دارا هستند. نمودار ۴ این فراوانی ها را نشان می‌دهد.

جدول ۱۱. میانگین نمرات تی مهارت‌های روان شناختی ورزشکاران نخبه و درصد فراوانی نسبی افراد در هر طبقه

مهارت	میانگین نمرات تی در ورزشکاران	درصد فراوانی نسبی نمرات تی (+ تا ۳۹/۹۹) کم	درصد فراوانی نسبی نمرات تی (۴۰ تا ۵۹/۹۹) متوسط	درصد فراوانی نسبی نمرات تی (۶۰ به بالا) زیاد
روانی پایه	۶۰/۶۴	۱ درصد	۳۸ درصد	۶۱ درصد
روان تنی	۵۵/۳۷	۱ درصد	۸۷ درصد	۱۲ درصد
شناختی	۵۶/۳۰	۱ درصد	۸۱ درصد	۱۸ درصد



نمودار ۴. مقایسه درصد فراوانی نسبی مهارت‌های روان شناختی در ورزشکاران نخبه

بحث و نتیجه گیری

مهارت‌های روان‌شناختی به ویژگی‌های ذاتی یا آموخته شده‌ای اطلاق می‌شود که موفقیت را ممکن یا محتمل می‌سازد (واعظ موسوی و مسیبی، ۲۰۰۹). این مهارت‌ها اجزای اصلی و اثبات شده اجرای پیوسته در سطح بالای رقابتی به شمار می‌روند؛ به عبارتی می‌توان یکی از تفاوت‌های مهم بین قهرمانان با ورزشکاران سطوح پایین‌تر را به بالا بودن مهارت‌های روانی قهرمانان نسبت داد (نوریخس و ملکی، ۲۰۰۵). براین اساس، پژوهش حاضر با هدف توصیف بررسی آمادگی ذهنی ورزشکاران ایرانی انجام شد. ویژگی‌های مربوط به دوازده عامل مهارت‌های ذهنی، سه عامل مکان کنترل، هفت عامل انگیزش ورزشی و سه عامل استحکام روانی در ۲۹۵ ورزشکار ملی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج این مطالعه نشان داد نمرات استاندارد مهارت‌های پایه ورزشکاران با توجه به معیار آزمون بالا بود، اما نمرات استاندارد مهارت‌های روان-تنی، و شناختی اکثریت آنها متوسط ارزیابی شد. می‌روند براساس نظر بوش و سالملا (۲۰۰۱) مهارت‌های روان‌شناختی پایه (هدف‌گزینی، تعهد، و اعتماد به نفس)، عوامل ضروری و اساسی جهت پایداری اجرا در سطوح عالی و اساس مهارت‌های ذهنی دیگر به شمار می‌روند. مهارت‌های پایه برای پیوستگی و ثبات اجرای سطح بالا در ورزش ضروری است و به عنوان واحدهای سازنده برای تکامل سایر مهارت‌های ذهنی و روانی مورد توجه هستند. در پژوهش حاضر مشخص شد که نمرات اکثریت ورزشکاران نخبه در این مهارت‌ها با توجه به نمرات استاندارد، بالا است.

تحلیل‌های انجام شده روی اولین و دومین نسخه اومست توسط اُریلیک و بوتان نشان داد بین مهارت‌های

روانی تعیین هدف (بورتون^۱، ۱۹۹۳، وینبرگ و همکاران^۲، ۱۹۹۴)، تعهد (اریکسون و همکاران^۳، ۱۹۹۳، اسکالن و همکاران^۴، ۱۹۸۹) و اعتماد به نفس (ویلی، ۱۹۸۶) با افزایش و بقای عملکرد سطح بالای ورزشی ارتباط وجود دارد و این سه مهارت از بهترین متمایز کننده‌های ورزشکاران نخبه و غیر نخبه می‌باشند، از این رو اعتماد به نفس، تعهد و هدف‌گزینی در مقیاس اومست تحت عنوان "مهارت‌های پایه" نام‌گذاری شده اند (بوش، ۲۰۰۱). این نکته به وضوح در پژوهش حاضر مورد تایید قرار گرفت. به نظر می‌رسد تا زمانی که ویژگی‌های این دسته از مهارت‌های روانی در ورزشکاران تثبیت نشود، سایر مهارت‌های روانی به تکامل نخواهند رسید (بوتا، ۱۹۹۳، اوریلیک، ۱۹۹۶).

در تایید زیر بنایی بودن این مهارت‌ها، ستوده و همکاران (۲۰۱۲) به مقایسه‌ی منتخبی از مهارت‌های ذهنی تکواندوکاران نخبه و غیر نخبه ایرانی پرداختند، نتایج نشان داد ورزشکاران غیر نخبه در مهارت‌های تمرکز مجدد و مقابله با استرس از نخبه‌ها وضعیت بهتری دارند؛ درحالی که ورزشکاران نخبه در مهارت‌های تعهد، اعتماد به نفس، آرام‌سازی، فعال‌سازی، هدف‌گزینی و طرح‌ریزی مسابقه به طور معناداری از غیر نخبه‌ها برتر بودند؛ نتایج پژوهش حاضر نیز موارد مذکور را تایید نمود.

یکی از مهارت‌های پایه، یعنی تعیین هدف، اساس سایر مهارت‌های روانی و آغاز کننده حرکت به سوی قهرمانی است (تلول و ماینارد^۵، ۲۰۰۳). اعتماد به نفس نیز یکی از ویژگی‌هایی است که ورزشکاران

1. Burton
2. Weinberg
3. Ericsson
4. Scalen
5. Thelwell & Maynard

اساس و پایه انگیزش مرتبط باشد. انرژی روانی خمیر مایه و نیروی حیاتی کارکردهای ذهنی است. تغییرات درونی تأثیری واقعی بر اعمال ما دارد و به زبان دیگر، اعمال بیرونی ما تجلی اعمال درونی می‌باشد (مارتنز و همکاران، ۱۹۹۰). در این پژوهش مشخص شد ورزشکاران نخبه در زمینه واکنش به فشار روانی در حد بالایی نیستند و نیاز به تمرین و تقویت بیشتری دارند.

نمرات مهارت‌های شناختی (تصویرسازی ذهنی، تمرین ذهنی، تمرکز، تمرکز مجدد، طرح‌ریزی مسابقه) ورزشکاران نخبه در این پژوهش "متوسط" ارزیابی شد. مهارت‌های شناختی شامل تصویرسازی ذهنی، تمرین ذهنی، تمرکز، تمرکز مجدد، و طرح‌ریزی مسابقه می‌باشد. بالابودن سطح مهارت‌های شناختی از عوامل ضروری برتری جویی است (بوش، سالملا و دمرس، ۲۰۰۱). تصویرسازی ذهنی تکنیکی است که ممکن است بصورت موثر جهت تقویت اجرا، مدیریت استرس، افزایش اعتماد به نفس، و بهبود توجه به کار گرفته شود (مورس و وات، ۲۰۰۳). تمرین ذهنی از دیگر مهارت‌های شناختی است که به بهبود اجرای ورزشکار کمک می‌کند (ویلی و گرینلیف، ۱۹۹۸، توماس و همکاران^۶، همکاران^۷، ۱۹۹۴). همان‌گونه که ماهونی و گابریل^۸ گابریل^۸ (۱۹۸۷) با توجه به نتایج خود بیان کردند ورزشکاران نخبه در مقایسه با ورزشکاران سطح پایین‌تر در برخی از مهارت‌های روان‌شناختی وضعیت بهتری دارند.

تمرکز، توانایی متمرکز شدن و توجه کردن به بخش‌های مهم و ضروری برای عملکرد موفقیت آمیز است. از ورزشکارانی که عملکرد ضعیفی داشته‌اند، نقل

برجسته را از سایرین متمایز می‌کند (مورس و کوهن^۱، ۲۰۰۴). ویلسون و همکاران^۲ (۲۰۰۳) تعهد را اشتیاق به ادامه فعالیت ورزشی و مصمم بودن در آن می‌دانند (به نقل از عظیم نژاد، ۲۰۰۷). تعهد نشان دهنده این است که فرد به چه شدتی خود را وقف دستیابی به اهداف می‌نماید (اورلیک، ۱۹۹۲). مهارت‌های روان-تنی (واکنش به فشار روانی، کنترل ترس، آرمیدگی، و فعال‌سازی) فراهم‌کننده تغییراتی در انگیزش فیزیولوژیکی، جسمانی، و ذهنی هستند که با عملکرد بهتر همراه است (لندرز و بوچر، ۱۹۹۸). در پژوهش حاضر نمرات مهارت‌های روان-تنی اکثریت ورزشکاران نخبه در حد متوسط ارزیابی گردید. واکنش به فشار روانی یکی از عوامل مهارت‌های روان-تنی است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که واکنش منفی به استرس عملکرد را ضعیف می‌کند و واکنش مثبت به آن عملکرد را بهبود می‌بخشد. کنترل ترس توانایی مقابله با موقعیت‌ها یا عناصر اجرایی است که باعث ترس می‌شود (بوش و سالملا، ۲۰۰۱). در حقیقت کنترل ترس منجر به افزایش اعتماد به نفس فرد می‌شود (روتلا و لرنر^۳، ۱۹۹۳). یکی دیگر از شیوه‌های واکنش به فشار روانی، یعنی استفاده از آرام‌سازی روانی متمایزکننده ورزشکاران نخبه و غیرنخبه از یکدیگر است (جونز و همکاران^۴، ۱۹۹۴، راجرسون و هریکایکو^۵، ۲۰۰۲). همچنین ادبیات پژوهش، آرام بودن در زمان اجرا را یکی از خصوصیات رسیدن به اوج عملکرد ورزشی می‌دانند. به نظر می‌رسد که واکنش به فشار روانی، با سطح انرژی روانی یا فعال‌سازی به مفهوم سطح معینی از فعالیت، بیداری، انگیزش ذهن و بدن و عبارتی

1. Morris & Koehn
2. Willson & et al
3. Rotella & Lerner
4. Jones & et al
5. Rogerson & Hrycaiko

6. Morris & Watt
7. Thomas et al.
8. Mahony & Gabriel

شده است که توجه خود را حین مسابقه به جای معطوف کردن بر تکلیف بر نباختن، تشویق تماشاگران و امتیازات متمرکز می‌کنند (گوردون و وینبرگ، ۱۹۹۴). ناتوانی در بازیابی مجدد تمرکز دلیل شکست بسیاری از ورزشکاران است (ویلیامز، ۲۰۰۱). پژوهشگران، داشتن طرح و برنامه برای مسابقه را از عوامل مهم دستیابی به عملکرد عالی یا اجرای روان می‌دانند (بوش، سالملا و دمرس، ۲۰۰۱). در پژوهش حاضر مشخص شد که نمرات استاندارد مهارت‌های شناختی ورزشکاران نخبه در حد متوسط قرار داشت. به نظر می‌رسد حد متوسط مهارت‌های شناختی، برای ورزشکاران متوسط قابل توجه باشد، اما ورزشکاران نخبه به سطح بالاتری از مهارت‌های شناختی نیازمندند. نتایج پژوهش‌های واعظ موسوی و شریفی فر (۲۰۰۷) و صنعتی منفرد و همکاران (۲۰۰۵) نیز توسط پژوهش حاضر تایید می‌شوند.

نتایج پژوهش حاضر مشخص نمود که میانگین نمره مکان کنترل درونی ورزشکاران نخبه بالاست. به این ترتیب می‌توان گفت که مکان کنترل اکثریت ورزشکاران نخبه درونی است که با بیشتر مطالعات قبلی انجام شده در این زمینه همخوانی دارد. براساس نظریه منبع کنترل یکی از ویژگی‌های شخصیت، نسبت دادن رخدادها و زندگی به پدیده‌های بیرونی (مانند شانس، اتفاق و نفوذ دیگران) یا پدیده‌های درونی (مانند اراده و تلاش) است (راتر، ۱۹۶۶). افرادی که دارای منبع کنترل بیرونی هستند، پیامد کار انجام شده، کمتر آنها را برمی‌انگیزد؛ به طوری که شکست‌های مداوم کمتر آنها را بی‌انگیزه می‌کند و پیروزی، کمتر آنان را تحریک می‌کند، زیرا بازده موفقیت آمیز کار را به خود نسبت نمی‌دهند. این افراد احساس مسئولیت کمتری برای کار خود نشان

می‌دهند و سعی می‌کنند پیامد کار را به عوامل بیرونی نسبت دهند. در مقابل کسانی که دارای منبع کنترل درونی هستند، علت موفقیت را به تلاش و تصمیم‌گیری خود نسبت می‌دهند. پیامد اعمال این افراد بر رفتار آینده آنها، اثر می‌گذارد به طوری که پس از موفقیت، انگیزه بیشتری برای ادامه فعالیت پیدا می‌کنند.

در پژوهشی که نریمانی و همکاران (۲۰۰۶) درخصوص منبع کنترل ورزشکاران حرفه‌ای، غیرحرفه‌ای، و غیر ورزشکار انجام دادند، مشخص شد منبع کنترل ورزشکاران حرفه‌ای در مقایسه با ورزشکاران غیرحرفه‌ای و غیر ورزشکاران درونی‌تر است؛ همچنین مشخص شد که منبع کنترل ورزشکاران غیر حرفه‌ای نیز از غیر ورزشکاران درونی‌تر است. شعبانی بهار و همکاران (۲۰۱۰) مشخص کردند که منبع کنترل ورزشکاران درونی‌تر از غیر ورزشکاران است و با سلامت عمومی آنها رابطه‌ای مثبت دارد. در پژوهشی که توسط دنی و استینر^۲ (۲۰۰۹) به منظور تعیین نحوه ارتباط موفقیت با مکان کنترل زنان و مردان ورزشکار دانشگاهی انجام شد، نتایج نشان داد بین موفقیت و احساس خوشبختی و مکان کنترل درونی ورزشکاران همبستگی وجود دارد. درمقابل، ورزشکارانی که موفقیت کمتری را تجربه کرده بودند، جهت‌گیری بیرونی مکان کنترل را از خود نشان دادند. این پژوهش تاکید کرد که بین موفقیت ورزشکاران و مکان کنترل درونی همبستگی وجود دارد.

فوگارتی^۳ و همکاران (۲۰۰۸) در پژوهشی عوامل تأثیرگذار بر مشکلات و تصمیم‌گیری را در ۱۱۷ نفر از ورزشکاران نخبه استرالیایی بررسی کردند. نتایج نشان داد که دو عامل منبع کنترل درونی و احساس

2. Denny & Steiner
3. Fogarty

1. Rotter

خودکفایی، از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر شرایط چالش برانگیز مشکلات و تصمیم‌گیری برای ورزشکاران نخبه تلقی می‌شود. دنی و استینر^۱ (۲۰۰۹) در پژوهشی با عنوان عوامل درونی - بیرونی مؤثر بر شادکامی در ورزشکاران نخبه دانشگاهی نشان دادند که عوامل درونی مانند منبع کنترل و عزت نفس همبستگی بیشتری با شادکامی دارند و ورزشکاران نخبه با داشتن منبع کنترل درونی، دارای راهبردهای بهتری در کنار آمدن با چالش‌ها و استرس‌های زندگی هستند. بنابراین باید زمینه رشد و توسعه این گونه صفات شخصیتی ورزشکاران فراهم شود.

نتایج مطالعه حاضر نشان داد انگیزش درونی و بیرونی اکثریت ورزشکاران نخبه بالا و نمره بی انگیزگی آنها کم بود. دو منبع اصلی درونی و بیرونی برای انگیزش گزارش شده است. نتایج برآمده از پژوهش حاضر نشان داد اکثریت ورزشکاران نخبه انگیزش درونی و بیرونی بالایی داشتند و نمره بی انگیزگی آنها کم یا متوسط بود. مطابق با چارچوب مفهومی نظریه خود مختاری^۲، انگیزش درونی و بیرونی طبقه بندی‌های مجزایی نیستند، بلکه این دو قطب در طول یک پیوستار منحصریفر قرار دارند. یک سوی این پیوستار انگیزش درونی است، و در سوی دیگر آن بی انگیزشی قرار دارد. شکل‌های متفاوت انگیزش بیرونی در بین بی انگیزشی و انگیزش درونی قرار می‌گیرند (ملادینوویچ و ماریانوویچ، ۲۰۱۱). پژوهش ملادینوویچ و ماریانوویچ (۲۰۱۱) نشان داد که بین جنبه‌های مختلف انگیزش بیرونی ورزشکاران کشورهای مختلف تفاوت وجود دارد. آنها تأکید کردند که پیچیدگی‌های انگیزش ورزشی به فرآیندهای اجتماعی شدن ورزشی و نهاد‌های ورزشی وابسته است و بر کیفیت و سرعت درونی سازی تأثیرات

بیرونی تأثیر می‌گذارد. در مطالعه‌ای دیگر هاریکوا و کماچ (۲۰۱۳) به بررسی انگیزش ورزشی ورزشکاران تفریحی و رقابتی کشور چک پرداختند. نتایج نشان داد نمرات مردان در بی انگیزشی و انگیزش بیرونی بالاتر از زنان بود. تفاوت بین انگیزش ورزشکاران تفریحی و رقابتی تنها در انگیزش بیرونی معنادار بود و ورزشکاران رقابتی نمرات بالاتری کسب کرده بودند. در انگیزش درونی هیچ تفاوت معناداری مشاهده نشد.

در پژوهش بنچلیتنر^۳ و همکاران (۲۰۱۳) که با هدف شناسایی ویژگی‌های انگیزشی ورزشکاران نخبه پرتاب چکش و تفاوت‌های آنها بر اساس سطوح موفقیت، سن و جنسیت در باشگاه‌های معتبر ورزشی مجارستان انجام گرفت، مشخص شد که پرتاب کنندگان چکش دارای سطح پایینی از بی انگیزشی و سطوح متوسطی از انگیزش بیرونی و درونی هستند. سطح انگیزش بیرونی اندکی از انگیزش درونی بالاتر بود، این موضوع برای ورزشکاران رقابتی قابل درک است چرا که بیشتر به دنبال کسب مدال و عناوین قهرمانی هستند تا فقط لذت بردن از ورزش. برخی از ورزشکاران سطح جهانی هم سطوح متوسطی از انگیزش درونی داشتند.

در نهایت نتایج پژوهش حاضر نشان داد که نمرات استاندارد مولفه‌های استحکام روانی اطمینان، پایداری، و کنترل ورزشکاران در طبقات بالا و متوسط قرار دارد. مقالات متعددی استحکام روانی را به عنوان مولفه‌ای اساسی در اجرا کننده‌های ورزشی موفق معرفی کرده‌اند (جونز و همکاران، ۲۰۰۷). استحکام روانی، توانایی مقاومت در برابر سختی‌ها و بازگشت پذیری روانی است که به فرد اجازه می‌دهد با تجربه کردن موانع و شکست، آنها را پشت سر گذارد.

1. Denny & Steiner
2. Self-Determination

3. Benzenleitner

استحکام روانی را در مقایسه با بازیکنان باشگاهی و دانشگاهی نشان دادند (کراست و آزادی، ۲۰۱۰). نتایج پژوهش گوچاردی و جونز (۲۰۱۲) مشخص نمود بازیکنانی که از سطوح بالاتر استحکام روانی برخوردار بودند نسبت به بازیکنانی که سطوح استحکام روانی متوسط یا پایینی داشتند، خواسته‌ها و تمایلات توسعه یافته‌تر و هیجانات منفی کمتری را گزارش کردند. تفاوت معنادار آماری بین سطوح متوسط پایین استحکام مشاهده نشد.

غلبه نمرات "متوسط" استحکام روانی و مهارت‌های روان‌شناختی چنین حکم می‌کند که برنامه‌های آموزشی مناسب برای آموزش شیوه‌های ارتقاء سطح مهارت‌های روان‌شناختی برای ورزشکاران نخبه تدارک دیده شود. برنامه‌های سازمان‌دهی شده تمرین مهارت‌های روانی عاملی اثرگذار در بهبود عملکرد ورزشی است. این تمرینات شامل تمرین منظم، مداوم و با ثبات مهارت‌های ذهنی یا روانی است که به منظور بهبود عملکرد، افزایش خشنودی و دستیابی به رضایتمندی در ورزش و فعالیت‌های جسمانی انجام می‌شوند. تمرین مهارت‌های روانی شامل روش‌ها و تکنیک‌های موثر بر عملکرد ورزشی است که از منابع مختلف حاصل شده است و ممکن است در برگزیده مهارت‌های مختلف و تمرکز بر یک یا دو مهارت روانی باشد (وینبرگ، گولد، ۲۰۰۷). تمرین مهارت‌های روانی منجر به اکتساب مهارت‌های روانی، کنترل اضطراب، کنترل توجه، ایجاد انگیزه درونی و حفظ اعتماد به نفس می‌شود. تصویرسازی ذهنی، گفتگوی درونی، هدف‌گزینی و آرام‌سازی از روش‌های تمرین مهارت‌های ذهنی است. هدف نهایی تمرین مهارت‌های روانی، خود تنظیمی است. خودتنظیمی، توانایی عملی کردن اهداف کوتاه مدت و بلند مدت از طریق نظارت موثر و مدیریت افکار، احساسات و رفتارها می‌باشد. ورزشکاران بعد از انجام تمرینات مهارت‌های روانی باید بتوانند به حالات

استحکام روانی نمایشی بیرونی از یک تعهد درونی است. لوهر^۱ در سال ۱۹۹۴ برای اولین بار استحکام روانی را توانایی پافشاری بر اجراء به سوی دامنه بالاتری از استعداد و توانایی فردی، بدون در نظر گرفتن شرایط مسابقه تعریف کرد. استحکام روانی ترکیبی از مهارت‌های مقابله‌ای است که فرد را قدرتمند ساخته و سبب می‌شود در شرایط پرفشار پایدار بوده و در بهترین حالت بدون توجه به شرایط به رقابت بپردازد. بدون توجه به شرایط یا حوادث حال و گذشته بازیکنان مستحکم قادرند در نزدیک‌ترین حالت به پتانسیل بالقوه خود و آنچه که واقعاً قادر به انجام آنند عمل کنند (شیرد، ۲۰۰۹).

کتل، بلوت، و بیلوف^۲ (۱۹۹۵) استحکام روانی را یک ویژگی شخصیتی که به صورت فرهنگی یا محیطی تعیین می‌شود، تعریف کردند و آن را یکی از مهم‌ترین ویژگی‌ها برای کسب موفقیت فرض کردند. ادرمن^۳ (۱۹۷۴) بیان کرد ورزشکاران موفق نه تنها از نظر بدنی بلکه از لحاظ ذهنی هم مستحکم هستند. درواقع استحکام روانی یکی از مهم‌ترین خصوصیات است که مربیان در ورزشکاران به دنبال آن هستند (به نقل از وینبرگ، بات، کالپ، ۲۰۱۱). لوزکی (۱۹۸۲) و تیونی (۱۹۸۷) معتقدند استحکام روانی یکی از این چهار اصل پایه عملکرد موفق است. تعداد ۱۱۲ نفر از بازیکنان فوتبال حرفه‌ای، غیر حرفه‌ای و کسانی که دیگر فوتبال بازی نمی‌کردند پرسش‌نامه استحکام روانی را تکمیل کردند. نتایج نشان داد سن بالاتر و تجربه ورزشی بیشتر سبب داشتن سطح بالاتری از استحکام روانی نمی‌شود (به نقل از کراست و همکاران، ۲۰۰۹). اما ورزشکارانی که در سطح بالاتر بازی می‌کردند، سطوح بالاتری از

1. Loher
2. Cattell, Blewett, Beloff
3. Alderman

هیجانی و عاطفی خود آگاهی داشته و آنها را تنظیم و تعدیل کنند. تحقیقات مختلف نشان دهنده به کارگیری مهارت های روانی توسط ورزشکاران نخبه است. تجربه نشان داده است که حداقل شش ماه آموزش مستقیم و غیر مستقیم مهارت های ذهنی توانسته است سطح این مهارت ها را آن چنان که با آزمون های مربوطه قابل شناسایی باشد افزایش دهد. به طور کلی از مجموع یافته های پژوهش حاضر می توان نتیجه گرفت که وضعیت آمادگی ذهنی ورزشکاران نخبه ایرانی، از نظر مولفه های مکان کنترل و مولفه های انگیزشی مطلوب است. ورزشکاران نخبه ایرانی، از نظر استحکام روانی به تقویت و آموزش نیازمند اند. استحکام روانی ورزشکاران، با قرار گرفتن در شرایط چالش انگیز و برخورداری از آموزش های روان شناختی افزایش می یابد. یافته های مربوط به مهارت های روان شناختی نیز بر این نکته تاکید می کند. نظر به این که نمره مولفه روان- تنی و مولفه شناختی در مهارت های روان شناختی ورزشکاران نخبه متوسط ارزیابی شده است، طراحی برنامه های آموزشی لازم برای افزایش آن ها ضروری به نظر می رسد. متوسط بودن این مهارت ها برای ورزشکاران متوسط قابل تبیین است، اما به نظر نمی رسد که برای ورزشکاران نخبه قابل قبول باشد. تاکید می شود که به دلیل نخبه بودن آزمودنی های پژوهش حاضر نمی توان از یافته های این پژوهش توقع توزیع طبیعی داشت، بنابراین انتظار این بوده است که ورزشکاران نخبه در تمام مولفه های مهارت های روان شناختی در سطح بالا باشند. نکته قابل توجه این است که نمره مولفه مهارت های پایه در این ورزشکاران بالا است؛ به این مفهوم که زمینه مساعد برای افزایش مهارت های روان تنی و شناختی به خوبی وجود دارد.

منابع:

1. AzimNezhad, M. (2007). Psychological Profile in Iranian cyclist national team among youth, Adolescents and adults. Master of Science thesis, Islamic Azad University. In Persian
2. Benczenleitner O., Bognár J., Révész L., Csáki L., and Gécz G. (2013). Motivation and motivational climate among elite hammer throwers. *Biomedical Human Kinetics*. 5, 6-10.
3. Blumenstei B., and Lidor R. (2007). The road to the olympic games: A four-year psychological preparation program. *The Online Journal of Sport Psychology*, 9(4); Pp: 15-28.
4. Bota, J. D. (1993). Development of the Ottawa mental skills assessment tool (OMSAT). Unpublished master, s thesis, University of Ottawa, Ottawa, Canada.
5. Bush, N.D and Salmela, J.H. (2001) "The development of talent in sport". In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (2nd ed., pp. 269-289). New York: John Wiley.
6. Bush, N.D., Salmela, J.H. and Green-Demers, J. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3). *The Sport Psychologist*, 15 (2): Pp: 1-19.
7. Cattell, R. B., Blewett, D. B., and Beloff, J. R. (1955). The inheritance of personality: A multiple variance analysis determination of approximate nature-nurture ratios for primary personality factors in Q data. *American Journal of Human Genetics*. 7; Pp:122-146.
8. Crust, L. (2009). The relationship between mental toughness and affect intensity. *Personality and Individual Differences*. 47(8); Pp: 959-963.

9. Crust, L. and K. Azadi (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10(1); Pp: 43-51.
10. Denny K.G., and Steiner H. (2009). External and internal factors influencing happiness in elite collegiate athletes. *Child Psychiatry and Human Development*. 40(1); Pp: 55-72.
11. Denny, K., and Steiner, H. (2009). External and internal factors influencing happiness in elite collegiate athletes. *Child Psychiatry & Human Development*. 40; Pp: 55-72.
12. Ericsson, K. A., Krampe, R., and Teach-Roemer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*. 100; Pp: 363-406.
13. Fogarty, G.J. and McGregor-Bayne, H. (2008). Factors that influence career decision-making among elite athletes. *Australian Journal of Career Development*. 17(3); Pp: 26-38.
14. Gucciardi, D.F., and Jones, M. (2012). Beyond optimal performance: Mental toughness profiles and indicators of developmental success in adolescent cricketers. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 34; Pp: 16-36.
15. Gulliver A, Griffiths KM, Mackinnon A, Batterham PJ, Stanimirovic R. (2015). The mental health of Australian elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 18: Pp: 255-261.
16. Gulliver, A., Kathleen M. Griffiths, KM., and Christensen, H. (2012). Barriers and facilitators to mental health help-seeking for young elite athletes: a qualitative study. *BMC Psychiatry*. 12: Pp: 157-171.
17. Jones, G., Hanton, S., and Swain, A. B. J. (1994). Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and non-elite Sport Performers. *Journal of Personal Individual Differences*. 17; Pp: 657-663.
18. Jones, G., Hanton, Sh. and Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *Sport Psychologist*, 21(2); Pp: 243-264,
19. Kashani, V. (2010). The Comparison of Mental toughness in athlete men and women in individual contact and non contact sports, at different levels of skill. Master of Science thesis, University of Tehran.
20. Landers, D. M., and Botcher, S. H. (1998). Arousal – performance relationship revisited.” *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 51(1); Pp: 77-90.
21. Landers, D.M (2005). The influence of exercise on mental health. *Sport Medicine*. 21(4); Pp: 34-42.
22. Levenson, H. (1972). Distinctions within the concept of internal-external control: Development of a new scale. *Proceedings of the American Psychological Association*. 7(1); Pp: 259-260.
23. Martens, R., Vealey, R., and Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetic.
24. Morris, T., and Koehn, S. (2004). Self-confidence in sport and exercise. In Morris, Tony (Ed); Summers, Jeff (Ed), (2004). *Sport psychology: Theory, applications and issues* (2nd ed.). , (pp. 175-209). Milton, QLD, Australia: John Wiley & Sons Australia, xxiii, 656 pp.

25. Morris, T., and Watt, A. (2003). Samposium2: Aspects of imagery in sport. XI the European Congress of Sport Psychology-Copenhagen, 22-27.
26. Narimani, M., GHafari, M., Abolghasemi, A., and Ganji, M. (2006). Comparison of locus of control and mental health among professional and non- professional athletes. *Harekat Journal*. 30; Pp: 15-28. In Persian
27. Nideffer, R.M., Sagal, M.S., Lowry, M., and Bond, J. (2000). Identifying and developing world class performers. In, The practice of sport psychology, Gershon Tenenbaum (Ed.). Fitness Information Technology: Morgantown, WV. 129-144.
28. Norbakhsh, P., and Maleki, M. (2005). Comparison of cognitive and psycho-physical mental skills among individual and group male athletes in Khozestan Province and its relationship with self-efficacy. *Harekat Journal*. 23; 125-141. In Persian.
29. Orlick, T. (1992). The Psychology of personal excellence. *Contemporary Thought on Performance Enhancement*, 1, Pp: 109-122.
30. Orlick, T. (1996). The wheel of excellence. *Journal of Performance Education*. 1; Pp: 3-18.
31. Rogerson L.J., and Hrycaiko D.W. (2002). Enhancing Competitive Performance of Ice Hockey Goaltenders Using Centering and Self-Talk. *Journal of Applied Sport Psychology*. 14, Pp: 14-26.
32. Rotella RJ, and Lerner JD, (1993). Responding to competitive pressure. In: Singer RN, Murphey M, Tennant LK. (Edn.), *Handbook of research on sport psychology*. NY: MacMillan.
33. Sanati Monfared Sh. (2005). Validation of OMSAT-3 questionnaire and investigation of mental preparation program on level of selected mental skills in athletes that participant in 2006 Doha Asian games. Research Project in Psychology center of Iranian National Olympic Academy. In Persian
34. Scanlon, T. K., Stein, G. L., and Ravizza, K. (1989). "An in-depth study of former elite figure skaters: II, Sources of enjoyment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, Pp: 65-83.
35. Shabani Bahar, Gh., Yalfani, A., and Gharlegghi, S. (2010). Relationship between locus of control and general health among athlete and non-athlete students of Tehran University. *Sport Management Journal*. 7; 43-59. In Persian
36. Sharififar, F., and Vaez Mousavi, M. (2007). Mental preparation among athletes that referred to psychology center of National Olympic Committee. Iranian National Olympic Committee, Abstract Papers, 96-100. In Persian
37. Sheard, M. (2009). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement*, Taylor & Francis.
38. Sotoodeh, M. S., Talebi, R., Hemayattalab, R., and 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.
39. Thelwell, R. C. and Maynard, I. W. (2003). The effect of a mental skills package on repeatable good performance in cricketers. *Psychology of Sport and Exercise*. 4; Pp: 377-396.
40. Thomas, T. R., Londeree, B. R., Lawson, D. A., Ziogas, G., and Cox, R. H. (1994). "Psychological and Psychological responses to eccentric

- exercise. *Canadian Journal of Applied Psychology*. 19(1); Pp: 91-100.
41. Vaez Mousavi M. (1999). validity and reliability of mental preparation questionnaire (OMSAT) and created it norms on women elite athletes. Physical Education Organization, Women Sport Deputy. Sport Psychology Research Committee. In Persian
42. Vaez Mousavi M., and Mosayebi, F. (1999). Sport Psychology. SAMT Publication, Tehran, Iran. In Persian
43. Vealey. R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*. 8; Pp.221-246.
44. Weinberg, R. and Gould, D. (2011). Foundation of sport and exercise psychology. Human Kinetics Publication
45. Weinberg, R., Butt, J., and Culp, B. (2011). Coaches' views of mental toughness and how it is built. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 9(2); Pp: 156-172.
46. Williams, J. M. (2001). Applied sport psychology: Personal growth to peak performance. My field Publishing Company, 4th Ed.

