

Comparison of Mental Skills of Athletes of the Iranian National Team in Asian Games in 2006 and 2018

M. Rahmani¹, M. Bahari², and P. Ahmadi³

1. Mehdi Rahmani, Master of Sports Psychology Student, Department of Physical Education and Sports Science, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran.
2. Assistant Professor Department of Physical Education and Sports Science, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran. (Corresponding Author)
3. Pezhman Ahmadi, Assistant Professor Department of Physical Education and Sports Science, Shahr-e-Rey Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

Received: 20
Mar 2019

Accepted: 06
May 2020

Keywords:
Psychic Skills,
National Teams,
Ottawa
Questionnaire
(Omsat-3),
Jakarta Asian
Games.

Abstract

This research compares the psychological skills of the national team players in different disciplines over a period of twelve years. To this end, the 2006 study was considered as a reference. Samples are athletes from the national team who attended the 2018 Asian Games. The number of samples is 148 men and 31 women. The Ottawa Questionnaire (Omsat-3) was used to measure mental skills. The results of single-sample T-test showed that the mean of Relaxation, imagery and mental practice skills increased from 2006 and Knowledge and the athletes' use of these mental skills is greater. The average concentration of psychological skills, Focusing, Refocusing, Fear control, Stress Reaction and Self-confidence declined from 2006. Also, there was no significant difference between the mean of Goal Setting, Commitment, Activation and Competition planning in 2006 and 2018. These results are important for psychologists and sports planners, and they need to pay more attention to these skills.

Extended Abstract

Abstract

study compares the psychological skills of national team players in different

disciplines over a period of twelve years. Psychological testing can play an important role in identifying athletes' strengths and weaknesses, as well as

1. Email: mehdirahmani18@yahoo.com

2. Email: bahari_mohialdin@yahoo.com

3. Email: ahmadi_pezhman2001@yahoo.com

evaluating the effectiveness of mental skills training programs. From a psychological and sociological point of view, there is a difference between the insights, origins and desires of two generations². In Third World societies, the process of industrialization and modernization has caused generational differences and gaps to be seen more than ever³. In sports, these changes are seen in the use of trained educators and sports psychologists. Much research has been done on changes over time and comparing past periods with the current situation. These studies are usually physiological in nature and describe the overall course of change. However, the present study examines the change in the mental skills of athletes over time to be a step towards eliminating the current scientific vacuum.

Materials and methods

The present research method is descriptive-comparative. The community of this research was all the athletes of the Iranian national team sent to the 2018 Asian Games (Jakarta-Indonesia). Since the method of this research is based on the repetition of 2006 disciplines (Asian Games Doha-Qatar), the sample of this research includes common disciplines (basketball, boxing, taekwondo, judo, cycling, Athletics, Sepak takraw, Fencing, Swimming, Canoeing, Karate, Kabaddi, Shooting, Wrestling, Wushu) are in these two courses. Football and volleyball were eliminated due to lack of cooperation. The sample consisted of 31 females and 148 males. The present

research sampling method was purposeful and available.

Due to the use of the Ottawa Questionnaire (Omsat-3) in the 2006 study, the same questionnaire was used in this study. This questionnaire is a tool for measuring athletes' mental skills. John Salmela et al. Designed the third version of this questionnaire in 2001 at the University of Ottawa. The questionnaire includes 48 questions that cover 12 mental or psychological skills in three groups: foundation skills (Goal setting, commitment, self-confid), psychosomatic skills (stress reaction, fear control, relaxation and Activation), and Cognitive skills (Focusing, Refocusing, Imagery, mental practice, and Competition Planning) are measured. Mousavi's preacher validated it in 2000. The re-validation of this questionnaire was evaluated by Single Industry in 2006. Based on the validation of Zidabadi et al. In 2014, the validity of the questionnaire was calculated to be 0.81 and also the reliability was 0.76.

The researcher attended the camps after the necessary coordination with the federations to attend the Asian Games, and after explaining the objectives and application of the research results, the questionnaire was distributed among the athletes and collected after completion.

Finally, for data analysis, a single-sample t-test at the level of 0.05 with software (SPSS) version 24 was used.

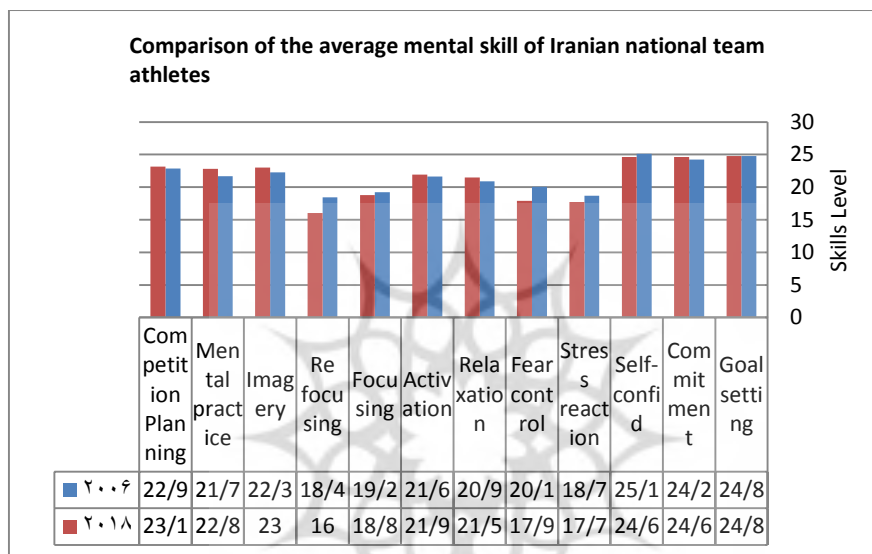
Findings

The figure in the chart shows the average mental skills of athletes in the 2006 and 2018 Asian Games.

As you can see, there are some positive changes in some skills, such as

commitment, relaxation, activation, imagery and mental practice.

While some skills, such as self-confidence, stress reaction, fear control, focus, and re-focus, negative changes are observed.



The results of the T-single sample test showed that between the mean goal setting skills ($P = 0.937$, $t_{(178)} = 0.079$), commitment skills ($P = 0.104$, $t_{(178)}=1.63$), activation skills ($P = 0.201$, $t_{(178)}=1.28$) and competition planning skills ($P = 0.292$, $t_{(178)}=1.05$) Athletes sent to games there is no significant difference between Asian 2006 and 2018.

Also, self-confidence skills ($P = 0.023$, $t_{(178)}=-2.29$), stress reaction skills ($P = 0.012$, $t_{(178)} = -2.52$), Fear control skills ($P = 0.000$, $t_{(178)}=-5.40$), focus skills ($P = 0.003$, $t_{(178)} = -2.99$) and re-focus skills ($P = 0.000$, $t_{(178)}=-6.30$) Athletes have had

a significant reduction from 2006 to 2018.

Finally, relaxation skills ($P = 0.027$, $t_{(178)}=-2.23$), imagery skills ($P = 0.008$, $t_{(178)}=2.68$) and mental practice skills ($P = 0.000$, $t_{(178)}=4.82$) Athletes have improved significantly from 2006 to 2018.

According to the interpretation of the Questionnaire, the average earned in the areas of Goal Setting, commitment, self-confidence, relaxation, Activation, imaging, mental training, and competition planning are described as good (Average 20 to 25). But the skills of stress reaction, fear control, focusing, and re-focusing have an

average score that is not a good result for elite athletes at the national level (average 15 to 20).

Conclusion

The results showed that the average skills of relaxation, imagery and mental practice increased compared to 2006 And it may be due to training courses and more use of these skills Increasing the scientific level of coaches and athletes in recent years is also important.

The average mental skills of focus, re-focus, fear control, stress reaction and self-confidence have declined since 2006 Also, no significant difference was observed between 2006 and 2018 in the average skills of goal setting, commitment, Activation and competition planning.

The use of a psychologist in championship sports is a necessity, yet few teams in Iran still use psychologists⁴. Negative perceptions of athletes and coaches about sports psychology, limitations of teams' financial problems to hire sports psychologists are also important factors⁵. As a result, it is likely that the stability and reduction of average skills will be due to the low level of sports psychology services in the federations.

Keywords

Psychic Skills, National Teams, Ottawa Questionnaire (Omsat-3), Jakarta Asian Games.

References

1. R., Thomas, M. (2012). Using psychological tests to enhance skills in sport and performing arts. *School of Education and Professional Studies, and Griffith Health Institute, Griffith University*. In Psych December 2012.
2. Kakoujoibari, A. A. (2004). Intergenerational communication, Baztab publication. In Persian
3. Danesh, P., Zakeri nasrabadi, Z., Abdollahi, A. S. (2014). Sociological analysis of the generation gap in Iran. *Comprehensive Cultural Research, Institute of Humanities and Cultural Studies* 30 - 1, 5th Year, 3rd, Fall 2014. In Persian
4. 4. Baghbani, M., Jafari kakoli, M. (2016). Sport Psychological. The first national conference on the new achievements of physical education and sport. Chabahar International University. In Persian
5. 5. Ghazi Asgar, S, A., Memari, A, H., Khabiri, M. (2017). Investigating the challenges facing sports psychologists in joining volleyball teams. *First National Student Conference of the Association for Motor Behavior and Sport Psychology*. Tehran. Iranian Association of Motor Behavior and Sport Psychology. In Persian

مقایسه مهارت‌های روانی ورزشکاران تیم ملی ایران در بازی‌های آسیایی سال ۲۰۱۸ و ۲۰۰۶

مهدی رحمانی^۱، محی‌الدین بهاری^۲، و پژمان احمدی^۳

۱. کارشناس ارشد روان‌شناسی ورزشی، دانشگاه آزاد کرج

۲. استادیار دانشگاه آزاد کرج (نویسنده مسئول)

۳. استادیار دانشگاه آزاد شهرری

چکیده

این پژوهش به مقایسه مهارت‌های روانی بازیکنان تیم ملی در رشته‌های مختلف و در بازه زمانی دوازده سال می‌پردازد. پس پژوهش سال ۲۰۰۶ به‌عنوان مرجع منظور گردید. نمونه‌ها ورزشکاران تیم ملی هستند که در اردوهای بازی‌های آسیایی ۲۰۱۸ حضور داشتند. تعداد نمونه‌ها ۱۴۸ مرد و ۳۱ زن بود. برای سنجش مهارت‌های ذهنی از پرسش‌نامه اتاوا (امست-۳) استفاده شد. نتایج آزمون تی یک‌نمونه‌ای نشان داد میانگین مهارت‌های آرمیدگی، تصویرسازی و تمرین ذهنی نسبت به سال ۲۰۰۶ افزایش یافته و آگاهی و استفاده ورزشکاران از این مهارت‌های روانی بیشتر بوده‌است. میانگین مهارت‌های روانی تمرکز، تمرکز مجدد، کنترل ترس، واکنش به استرس و اعتمادبه‌نفس نسبت به سال ۲۰۰۶ کاهش یافته‌است. همچنین بین میانگین مهارت‌های هدف‌گزینی، تعهد، نیروبخشی و طرح‌ریزی مسابقه در سال ۲۰۰۶ و ۲۰۱۸ تفاوت معناداری مشاهده نشد. این نتایج برای روان‌شناسان و برنامه‌ریزان ورزشی مهم است و نیاز به توجه بیشتر به این مهارت‌ها را نشان می‌دهد.

تاریخ دریافت:

۱۳۹۷/۱۲/۲۹

تاریخ پذیرش:

۱۳۹۸/۰۲/۱۷

واژگان کلیدی:

مهارت‌های روانی،

تیم‌های ملی،

پرسش‌نامه اتاوا

(امست-۳)،

بازی‌های آسیایی

جاکارتا.

مقدمه

در طی سال‌ها طالبان علم را به انجام پژوهش‌هایی بر پایه روش‌های علمی هدایت نموده است (مارتنز، ۱۹۸۷). مطالعات گسترده‌ای در ارتباط با یافته‌های سایر پژوهشگران (انشل، ۱۹۸۷، ماهونی، ۱۹۸۹، سیلر، ۱۹۸۵)^۲ درباره این که کدام یک از مهارت‌های ذهنی در اجرای باثبات و در سطح بالا برای ورزشکاران اهمیت بیشتری دارد، انجام گرفته است (بوش و سالملا

موضوعات و مباحث مهارت‌های ذهنی و ارزیابی آنها

1. Email: mehdirahmani18@yahoo.com

2. Email: bahari_mohialdin@yahoo.com

3. Email: ahmadi_pezhman2001@yahoo.com

2. Anshel 1987, Mahony 1987, Seiler 1992

1. Martens

بیشتر در ارتباط با ویژگی‌های فیزیولوژیکی ورزشکاران است. از این چهار مهارت می‌توان برای کنترل بخش‌های ذهنی و هیجانی در عملکرد مهم ورزشی، استفاده کرد. شدت یک فعالیت ورزشی ممکن است از عواملی مانند ترس و استرس متأثر شود. بنابراین ورزشکاران باید مهارت‌هایی برای مواجهه شدن و کنترل آنها را در خود افزایش دهند. آرمیدگی نیز مهارتی است که می‌تواند ذهن و جسم را در زمان اضطراب، آرام کند. افزون بر این، ورزشکار باید بتواند هنگام احساس کسالت، خستگی و یا بی‌انگیزگی، به‌گونه‌ای مناسب به خود انرژی دهد و انگیزگی خود را افزایش دهد (واعظ موسوی، مسیبی، ۲۰۱۳).

مهارت‌های شناختی نیز جزء عوامل لازم و ضروری جهت دستیابی به سطوح عالی اجرای ورزشی، محسوب می‌شوند. مهارت‌های شناختی شامل تمرکز، تمرکز مجدد، تصویرسازی، تمرین ذهنی و طرح مسابقه هستند. این مهارت‌ها با مراحل و فرآیندهای شناختی از قبیل یادگیری، ادراک، حافظه و تفکر سروکار دارند. تمرین و مسابقه در سطوح بالا نیازمند حفظ تمرکز کامل بر اهداف و نیز بر مراحل است که ورزشکاران را در رسیدن به آنها یاری می‌کند. هنگامی که تمرکز ورزشکار از اهداف عملکردی منحرف می‌شود، باید به سرعت به بازیافت تمرکز خود بپردازد. همچنین ورزشکار می‌تواند با تصویرسازی و تمرین ذهنی مؤثر به برنامه‌ریزی صحیح برای مسابقات آینده بپردازد (بوش و سالملا و دمرز، ۲۰۰۱).

در حدود ۴۰ سال پیش انشل (۱۹۸۷) پیش‌بینی می‌کند: "این حقیقت را باید پذیرفت که آزمون‌های روان‌شناختی نقش بزرگی را در پژوهش‌های آتی روان‌شناسی ورزشی ادامه خواهند داد." امروزه در اکثر پژوهش‌های روان‌شناسی ورزشی از پرسش‌نامه‌های

و دمرز (۲۰۰۱). ماهونی، گابریل و پرکینز (۱۹۸۷) چنین اظهار داشتند ورزشکاران نخبه در مقایسه با ورزشکاران سطوح پایین‌تر دارای اعتمادبه‌نفس بیشتر، توانایی تمرکز بهتر در طول مسابقه، اضطراب کمتر و توانایی تصویرسازی بهتر بوده و تعهد و پایداری بیشتری در رسیدن به بهترین عملکرد را دارند.

اورلیک (۱۹۹۰) پس از ۲۰ سال پژوهش و کار با ورزشکاران نخبه در الگوی کمال‌جویی انسان، عنوان کرد مهمترین متغیرهای حیاتی برای عملکرد سطح بالا، اعتمادبه‌نفس (و خودباوری) و تعهد، بوده‌اند. بوتاک (۱۹۹۳) نیز پس از تجزیه و تحلیل نسخه اول و دوم پرسش‌نامه اوتاوا (امست) به نتایج مشابهی دست یافت و اظهار کرد علاوه بر تعهد و اعتمادبه‌نفس، هدف‌گزینی هم یکی از بهترین مقیاس‌های تمیز دهنده بازیکنان نخبه و کمتر موفق است. در نتیجه و بر اساس یافته‌های بوتاک و اورلیک، سه مهارت اعتمادبه‌نفس، هدف‌گزینی و تعهد، تحت عنوان مهارت‌های ذهنی پایه، طبقه‌بندی شدند. این مهارت‌ها به این دلیل پایه نام گرفته‌اند و تا زمانی که این ویژگی‌ها در ورزشکاری تثبیت نشوند، سایر مهارت‌های ذهنی به حد کمال نخواهند رسید. بدین ترتیب ورزشکاران نخبه، همواره در انتخاب اهداف معنادار و اطمینان برای رسیدن به آنها، همچنین برای حفظ تعهد در دستیابی به اهداف، مهارت بالایی دارند. این مهارت‌های پایه در واقع، آجرهای ساختمانی بنیادین برای دیگر مهارت‌های ذهنی به شمار می‌روند (بوش و سالملا و دمرز، ۲۰۰۱).

پژوهش‌های دیگری مربوط به شدت و برانگیختگی ورزشکاران نخبه انجام گرفت (لندرز و بوتچر، ۱۹۸۶) و بر اساس نتایج آنها چهار مهارت واکنش به استرس، کنترل ترس، آرمیدگی یا آرام‌سازی، نیروبخشی در طبقه مهارت‌های روان‌تنی قرار گرفتند. این مهارت‌ها

4. Bota
5. Ottawa Mental Skill Assessment Tool
6. Landers, Boutcher

1. Bush, Salmela, Demers
2. Mahony, Gabriel, Perkins
3. Orlic

منش‌های آنها نیست. هر نسلی شرایط و خصوصیات روانی اجتماعی خاص خودش را دارد که قطعاً جنبه‌های مثبت و منفی را در بر می‌گیرد. تحول موجب می‌شود نسل جدید در منش، خصلت و بینش، تابلوی نسل قبل نباشد. خصوصاً با توجه به این‌که سرعت تحولات در تمامی عرصه‌های زندگی بشری شتاب رو به افزایشی پیدا کرده‌است، لذا تفاوت نسل‌ها بیشتر از گذشته احساس می‌شود (کاکوجویاری، ۲۰۰۴) و موضوع شکاف نسلی نیز مطرح می‌گردد. شکاف نسلی به‌عنوان رایج‌ترین مفهوم و مسئله اجتماعی تعیین شده است (سلیمان‌پور، ۲۰۱۷). شکاف نسلی پدیده‌ای است که در هر جامعه‌ای به تناسب تغییرات اجتناب‌ناپذیر اجتماعی و فرهنگی رخ می‌دهد. برخی صاحب‌نظران تفاوت‌های بین نسلی را نه تنها امری بدیهی بلکه شرط لازم برای پیشرفت و توسعه جامعه می‌دانند، اما در جوامع در حال گذار وضع به گونه‌ی دیگری است. در این جوامع، با ایجاد تغییرات پیوسته در جنبه‌های گوناگون شبکه سنتی زندگی و رشد نهادهای تازه مدنی ارزش‌هایی متفاوت با هنجارها و باورهای سنتی بین نسل جدید ظهور می‌کند. از آن‌جا که این ارزش‌ها در ابعاد مختلف خود سازگاری و هماهنگی چندانی با هنجارهای مورد قبول جوامع سنتی ندارند، بنابراین، حوزه ارزش‌ها به یکی از کانون‌های بی‌ثباتی و بحران تبدیل می‌شود (تاجیک، ۲۰۰۴). با آغاز قرن بیستم به ویژه از اواسط آن و دوره پس از جنگ جهانی دوم این وضع ایجاد گردید. در پی روند عام نوسازی جهانی، ابتدا جوامع توسعه یافته و سپس جوامع در حال توسعه، تغییرات سریع، شدید و تاریخی (نظیر جنگ‌ها، جنبش‌ها و انقلاب‌های اجتماعی) را تجربه کردند. این عوامل سبب شد بین اجتماع سنتی دیروز و جامعه مدرن امروز، شکاف عمیقی ایجاد شود. هم چنین بر اثر افزایش

تخصصی استفاده می‌شود. تست روان‌شناختی می‌تواند نقش مهمی در شناسایی نقاط قوت و ضعف ورزشکاران و همین‌طور ارزیابی اثربخشی برنامه‌های آموزش مهارت‌های روانی داشته باشد (پاتریک و توماس، ۲۰۱۲). در این تحقیق هم برای سنجش مهارت‌های روانی ورزشکاران از پرسش‌نامه اتاوا (امست-۳) و خرده مقیاس‌های آن استفاده شده است.

توجه روان‌شناسان ورزشی، مربیان، سرپرستان و ورزشکاران به موضوع مهارت‌های روانی و ذهنی به دلیل تأثیر آن در بهبود عملکرد قهرمانان و نخبگان ورزشی در سال‌های اخیر بوده است. تعبیر کلمه مهارت نشان دهنده اکتسابی بودن مهارت‌های روانی است. در نتیجه روان‌شناسان ورزشی و مربیان می‌توانند با اختصاص ساعاتی از تمرین، تسلط بر این گونه مهارت‌ها را به ورزشکاران بیاموزند و از این طریق به بهبود عملکرد آنها کمک کنند. مطالعات انجام شده روی ورزشکاران در سنین مختلف و در انواع ورزش‌ها بیانگر این موضوع است که مهارت‌های روانی به‌طور بالقوه عملکرد ورزشکاران را ارتقا می‌دهد (مارتین و ووس و شوارتزمن، ۲۰۰۵). مسئله حائز اهمیت دیگر در این پژوهش موضوع گذر زمان و روند تغییرات در نسل‌ها است. دایره‌المعارف علوم اجتماعی نسل^۳ را این چنین تعریف کرده است: در جمعیت‌شناسی، به گروهی از افراد اطلاق می‌شود که مرحله‌ای از حیات را با یکدیگر آغاز کرده یا پایان داده باشند (ساروخانی، ۱۹۹۱). از دیدگاه بیکر^۴ نیز منظور از نسل، گروهی از افراد است که در فاصله زمانی معینی به دنیا آمده‌اند (بیکر، ۲۰۱۵). از دیدگاه روان‌شناختی و جامعه‌شناختی بین بینش‌ها، منش‌ها و خواسته‌های دو نسل، تفاوت وجود دارد؛ به صورت طبیعی هیچ نسلی آینه تمام‌نمای آرمان‌های نسل قبل و به‌ویژه انعکاس‌دهنده خصلت‌ها و

3. Generation
4. Baker

1. Patrick & Thomas
2. Martin, Vause, Schwartzman

آگاهی، مهارت و توانایی نسل جدید در مواجهه با زندگی مدرن در مقابل عدم مهارت و آگاهی نسل قدیم و در کنار ناکارآمدی خانواده، نظام‌های آموزشی و نهادهای فرهنگی، همراه با نفوذ و گسترش رسانه‌ها سبب یک تغییر سریع و گسترده میان نسل‌ها شد (قاضی‌نژاد، ۲۰۰۴).

چهارچوب نظری مذکور گویای آن است که آنچه بیش از هر چیز شکاف نسلی در جوامع مختلف به‌ویژه جوامع جهان سوم را تبیین می‌کند تغییرات فرهنگی و ورزشی حاصل از فرایند صنعتی شدن و نوسازی است. بر این اساس جامعه ایران نیز، تحولات ساختاری عمیقی را در قرن اخیر تجربه کرده است (دانش، ذاکری نصرآبادی، عبداللهی، ۲۰۱۴). ایران حرکت به سمت توسعه را در برنامه بلند مدت جای داده است و به تدریج نظام اجتماعی کشور دچار تغییرات بنیادی شده است (فتحی، مطلق، ۲۰۱۱). در همین راستا جامعه ورزشی ایران همانند سایر گروه‌های جامعه دست خوش تغییر و تحولات بوده و در حال تغییر از دیدگاه‌های سنتی به مدرن است. تغییرات معمولاً در یک مرحله صورت نمی‌گیرند و در گذر زمان و به صورت مرحله به مرحله هستند. در دهه اخیر این تغییر در روش‌های تمرینی، تغذیه ورزشی، استفاده از مربیان تحصیل کرده و همچنین استفاده از روان‌شناسان ورزشی را می‌توان مشاهده کرد. با توجه به ترویج روان‌شناسی ورزش در کشور همچنین تفاوت و تغییرات خصوصیات در نسل‌ها، این سؤال‌ها مطرح می‌شوند: وضعیت مهارت ذهنی ورزشکاران ایرانی چگونه است؟ آیا مهارت‌های روانی ورزشکاران ایرانی در گذر زمان تغییر کرده‌است؟ از این رو این پژوهش به مقایسه مهارت‌های روانی ورزشکاران ملی در سال‌های ۲۰۰۶ و ۲۰۱۸ می‌پردازد.

مقایسه دوره‌های گذشته با وضع موجود و همچنین تحلیل تغییرات توانایی پیش‌بینی آینده را میسر می‌سازد. لذا نتایج این پژوهش می‌تواند برای مدیران و برنامه‌ریزان حوزه تربیت‌بدنی (آموزش و پرورش، وزارت ورزش و جوانان، حامیان مالی تیم‌ها و سرمایه‌گذاران ورزشی)، همچنین مربیان و روان‌شناسان ورزشی مورد استفاده قرار گیرد. چه بسا این مستندات برای پژوهشگران دهه‌های بعد نیز مفید واقع شود. با توجه به اهمیت و ضرورت این مسئله پژوهش حاضر بر آن است تا به مقایسه مهارت‌های روانی ورزشکاران ملی پوش در سال‌های ۲۰۰۶ و ۲۰۱۸ پرداخته و سمت و سوی تغییرات را مشخص سازد.

لازم به ذکر است که پژوهش‌های زیادی در زمینه تغییرات در طول زمان انجام گرفته است. احمدی و همکاران (۲۰۱۳) پژوهشی در مورد روند رشد قد و وزن کودکان زیر شش سال اجرا کردند. ولف و گوک‌در سال ۲۰۰۹ پژوهشی در زمینه تغییرات زمانی و در رشد و بلوغ در آلمان انجام دادند. مالینا و لی‌گال و کارلینگ^۲ پژوهشی در زمینه اندازه بدن، بلوغ اسکلتی و ویژگی‌های عملکردی بازیکنان فوتبال در سال‌های ۱۹۹۲ تا ۲۰۰۳ انجام دادند. لوچ و استوک و هاگینز نیز پژوهشی در سال ۲۰۰۰ درباره روند تغییرات در قد و وزن کودکان و نوجوانان استرالیایی انجام دادند. معمولاً این پژوهش‌ها جنبه فیزیولوژیکی داشته و روند کلی تغییرات را بیان می‌کنند. اما ضرورت پژوهش حاضر بررسی تغییر مهارت‌های ذهنی ورزشکاران در گذر زمان است تا گامی در مرتفع ساختن خلأ علمی کنونی باشد.

روش‌شناسی پژوهش

روش تحقیق حاضر توصیفی - علی‌مقایسه‌ای است. جامعه این پژوهش کلیه ورزشکاران تیم ملی ایران

3. Loesch, Stokes, Huggins

1. Gohlke, Woelfle
2. Carling, Le Gall, Malina

می‌سنگد. واعظ موسوی در سال ۲۰۰۰ آن را اعتباریابی کرده است. اعتباریابی مجدد این پرسش‌نامه توسط صنعتی منفرد در سال ۲۰۰۶ انجام شد. بر اساس اعتبار سنجی زیدآبادی و همکاران در سال ۲۰۱۴، روایی پرسش‌نامه برابر با ۰/۸۱ و همچنین پایایی ۰/۷۶ محاسبه گردید.

پژوهشگر بعد از هماهنگی لازم با فدراسیون‌ها برای حضور در اردوهای بازی‌های آسیایی، در اردوها حاضر شد و بعد از توضیح درباره اهداف و کاربرد نتایج پژوهش، پرسش‌نامه را بین ورزشکاران توزیع و بعد از تکمیل، جمع‌آوری کرد.

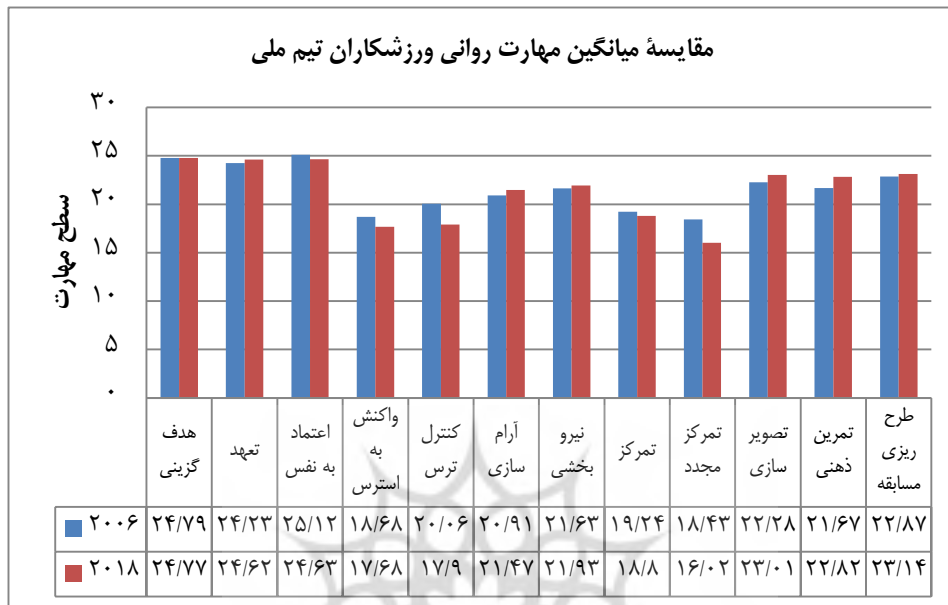
در نهایت، برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تی-تک نمونه‌ای در سطح ۰/۰۵ با نرم افزار (اس پی اس اس) نسخه ۲۴ استفاده شد.

یافته‌ها

شکل شماره یک نمودار میانگین مهارت‌های روانی ورزشکاران را در بازی‌های آسیایی ۲۰۰۶ و ۲۰۱۸ نشان می‌دهد. همان‌گونه که مشاهده می‌کنید در برخی از مهارت‌ها مانند تعهد، آرام‌سازی، نیروبخشی، تصویرسازی، تمرین ذهنی تغییرات مثبت مشاهده می‌شود؛ در حالی که در برخی از مهارت‌ها مانند اعتماد به نفس، واکنش به استرس، کنترل ترس، تمرکز و تمرکز مجدد تغییرات منفی مشاهده می‌شود.

اعزامی به بازی‌های آسیایی سال ۲۰۱۸ (جاکارتا-اندونزی) بودند. از آنجا که روش این تحقیق بر مبنای تکرار رشته‌های سال ۲۰۰۶ (بازی‌های آسیایی دوحه-قطر) بود، نمونه این تحقیق شامل رشته‌های مشترک (رشته‌های بسکت‌بال، بوکس، تکواندو، جودو، دوچرخه سواری، دومیدانی، سبک‌تاکرا، شمشیربازی، شنا، قایق‌رانی، کاراته، کبدم، تیراندازی، کشتی، ووشو) در این دو دوره بود. رشته‌های فوتبال و والیبال به علت عدم همکاری حذف شدند. تعداد نمونه‌ها از ۳۱ نفر زن و ۱۴۸ نفر مرد تشکیل شدند. روش نمونه‌گیری تحقیق حاضر هدفمند و به صورت در دسترس بود.

با توجه به این که در پژوهش سال ۲۰۰۶ از پرسش‌نامه اتاوا (امست-۳) استفاده شده است در این پژوهش نیز از همین پرسش‌نامه استفاده شد. این پرسش‌نامه ابزاری برای سنجش مهارت‌های ذهنی ورزشکاران است. جان سالملا و همکاران در سال ۲۰۰۱ نسخه سوم این پرسش‌نامه را در دانشگاه اتاوا طراحی کردند. این پرسش‌نامه ۴۸ سوالی است و ۱۲ مهارت ذهنی یا روانی را در سه گروه مهارت‌های روانی پایه (اعتماد به نفس، هدف‌گزینی و تعهد)، مهارت‌های روان‌تنی (واکنش به استرس، کنترل ترس، آرمیدگی یا آرام‌سازی و نیروبخشی) و مهارت‌های شناختی (تمرکز، بازیابی تمرکز، تصویرسازی، تمرین ذهنی و طرح‌مسابقه)



شکل ۱- نمودار میانگین مهارت‌های روانی ورزشکاران در دو دوره زمانی ۲۰۱۸ و ۲۰۰۶

نتایج آزمون تی-تک نمونه‌ای در جدول شماره یک نشان داد بین میانگین مهارت هدف‌گزینی (۱۷۸) $t = -2/52$ ، $P = 0/000$ ، مهارت تعهد (۱۷۸) $t = 0/079$ ، $P = 0/937$ ، مهارت نیروبخشی (۱۷۸) $t = 1/63$ ، $P = 0/201$ ، مهارت تمرکز (۱۷۸) $t = 1/28$ ، $P = 0/292$ و مهارت طرح‌ریزی مسابقه (۱۷۸) $t = 1/05$ ، $P = 0/000$ و مهارت تمرکز مجدد (۱۷۸) $t = -2/29$ ، $P = 0/023$ ، مهارت اعتماد به نفس (۱۷۸) $t = 0/12$ ، $P = 0/000$ ، مهارت واکنش به استرس (۱۷۸) $t = -5/40$ ، $P = 0/003$ ، مهارت کنترل ترس (۱۷۸) $t = -6/30$ ، $P = 0/000$ و مهارت تمرکز مجدد (۱۷۸) $t = 1/05$ ، $P = 0/000$ ورزشکاران از سال ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۸ کاهش معناداری داشته‌اند.

نتایج آزمون تی-تک نمونه‌ای در جدول شماره یک نشان داد بین میانگین مهارت هدف‌گزینی (۱۷۸) $t = 0/079$ ، $P = 0/937$ ، مهارت نیروبخشی (۱۷۸) $t = 1/63$ ، $P = 0/201$ ، مهارت تمرکز (۱۷۸) $t = 1/28$ ، $P = 0/292$ و مهارت طرح‌ریزی مسابقه (۱۷۸) $t = 1/05$ ، $P = 0/000$ و مهارت تمرکز مجدد (۱۷۸) $t = -2/29$ ، $P = 0/023$ ، مهارت اعتماد به نفس (۱۷۸) $t = 0/12$ ، $P = 0/000$ ، مهارت واکنش به استرس (۱۷۸) $t = -5/40$ ، $P = 0/003$ ، مهارت کنترل ترس (۱۷۸) $t = -6/30$ ، $P = 0/000$ و مهارت تمرکز مجدد (۱۷۸) $t = 1/05$ ، $P = 0/000$ ورزشکاران از سال ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۸ کاهش معناداری داشته‌اند.

جدول ۱- نتایج آزمون تی-تک نمونه‌ای

مهارت	میانگین بازی‌های آسیایی		T	درجه آزادی	سطح معناداری
	۲۰۰۶	۲۰۱۸			
هدف‌گزینی	۲۴/۰±۷۸/۶۵	۲۴/۲±۷/۷	۰/۰۷۹	۱۷۸	۰/۹۳۷
تعهد	۲۴/۰±۲/۷۸	۲۴/۳±۶/۱	۱/۶۳	۱۷۸	۰/۱۰۴
اعتمادبه‌نفس	۲۵/۰±۱/۶۳	۲۴/۲±۶/۸	-۲/۲۹	۱۷۸	۰/۰۲۳
واکنش به استرس	۱۸/۱±۶/۱۸	۱۷/۵±۶/۲	-۲/۵۲	۱۷۸	۰/۰۱۲
کنترل ترس	۲۰/۱±۰۶/۰۱	۱۷/۵±۹/۳	-۵/۴۰	۱۷۸	۰/۰۰۰
آرمیدگی	۲۰/۱±۹/۱	۲۱/۳±۴/۳	۲/۲۳	۱۷۸	۰/۰۲۷
نیروبخشی	۲۱/۰±۶/۸۸	۲۱/۳±۹/۱	۱/۲۸	۱۷۸	۰/۲۰۱
تمرکز	۱۹/۱±۲/۱	۱۸/۵±۰۸/۲	-۲/۹۹	۱۷۸	۰/۰۰۳
تمرکز مجدد	۱۸/۱±۴/۱۵	۱۶/۵±۰۲/۱	-۶/۳۰	۱۷۸	۰/۰۰۰
تصویرسازی	۲۲/۰±۲/۹۲	۲۳/۳±۰۱/۶	۲/۶۸	۱۷۸	۰/۰۰۸
تمرین ذهنی	۲۱/۰±۶/۹۳	۲۲/۳±۸/۱	۴/۸۲	۱۷۸	۰/۰۰۰
طرح‌ریزی مسابقه	۲۲/۰±۸/۷۹	۲۳/۳±۱/۳	۱/۰۵	۱۷۸	۰/۲۹۲

برابر با ۲۴/۷۷ است. این نتیجه میانگین مهارت هدف-گزینی ورزشکاران ایرانی را نرمال نشان می‌دهد و با میانگین پژوهش‌های خنجری و همکاران (۲۰۱۳؛ تکواندوکاران ملی‌پوش) و صنعتی منفرد (۲۰۰۶؛ تیم اعزامی به بازی‌های آسیایی دوحه قطر) و مشاری (۲۰۰۹؛ بدمینتون‌بازان ملی‌پوش) شریفی‌فر و جمالیان (۲۰۰۸؛ ملی‌پوشان رشته‌های مختلف) همسو است. تحلیل آماری نشان داد بین مهارت هدف‌گزینی ورزشکاران اعزامی به بازی‌های آسیایی ۲۰۰۶ و ۲۰۱۸ تفاوت معناداری وجود ندارد. در تبیین این نتایج می‌توان گفت از آنجایی که هدف‌گزینی جزء مهارت‌های پایه است در واقع اساس و پایه سایر مهارت‌های روانی است و نقش بسیار مهمی در رسیدن فرد به سطوح عالی عملکرد دارد.

همچنین در پژوهش حاضر میانگین مهارت تعهد برای ورزشکاران اعزامی به بازی‌های آسیایی ۲۰۱۸، برابر با ۲۴/۲ منظور گردید. این عدد نشان می‌دهد مهارت روانی تعهد برای ورزشکاران ایرانی در حد نرمال است و با میانگین پژوهش‌های خنجری و همکاران (۲۰۱۳؛

در نهایت، مهارت آرمیدگی ($P=۰/۰۲۷$)، $t_{(۱۷۸)}=۲/۲۳$ ، مهارت تصویرسازی ($P=۰/۰۰۸$)، $t_{(۱۷۸)}=۲/۶۸$ و مهارت تمرین ذهنی ($P=۰/۰۰۰$)، $t_{(۱۷۸)}=۴/۸۲$ ورزشکاران از سال ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۸ بهبود معناداری داشته است.

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به تفسیر پرسش‌نامه اتاوا (امست-۳)، میانگین کسب شده در مهارت‌های مختلف، مهارت‌های هدف-گزینی، تعهد، اعتمادبه‌نفس، آرمیدگی، نیروبخشی، تصویرسازی، تمرین ذهنی و طرح‌ریزی مسابقه خوب توصیف می‌شوند (میانگین ۲۰ تا ۲۵). اما مهارت‌های واکنش به استرس، کنترل ترس، تمرکز، تمرکز مجدد میانگین نمره در حد متوسط دارند و برای ورزشکاران نخبه در سطح ملی نتیجه خوبی نیست (میانگین ۱۵ تا ۲۰).

در پژوهش حاضر میانگین مهارت هدف‌گزینی ورزشکاران اعزامی به بازی‌های آسیایی سال ۲۰۱۸

تکواندوکاران ملی‌پوش) و صنعتی منفرد (۲۰۰۶؛ آسیایی دوحه قطر) و مشاری (۲۰۰۹؛ بدمیتون‌بازان ملی‌پوش) شریفی‌فر و جمالیان (۲۰۰۸؛ ملی‌پوشان رشته‌های مختلف) همسو است. همچنین بین میانگین مهارت تعهد ورزشکاران در سال ۲۰۰۶ و ۲۰۱۸ تفاوت معناداری وجود ندارد. بنابراین به نظر می‌رسد عدم تغییر این مهارت در طول ۱۲ سال گذشته به دلیل اهمیت آن باشد. یعنی اگر ورزشکاران این مهارت‌های پایه را نداشته باشند اصلاً به این سطح از مهارت (اعزام به بازی‌های آسیایی) نمی‌رسند.

به علاوه بر اساس نتایج این پژوهش مهارت اعتمادبه‌نفس در سال ۲۰۱۸ با میانگین ۲۴/۶۳ در حد خوب و نرمال برای ورزشکاران نخبه محاسبه گردید (بالای ۲۰). میانگین اعتمادبه‌نفس در این پژوهش با پژوهش‌های خنجری و همکاران (۲۰۱۳) و مشاری (۲۰۰۹) شریفی‌فر و جمالیان (۲۰۰۸) همخوانی دارد. این نتیجه از لحاظ آماری کاهش ۱/۷۵ درصدی و معناداری نسبت به سال ۲۰۰۶ داشته است. اما درباره کاهش میانگین اعتمادبه‌نفس نسبت به سال ۲۰۰۶ می‌توان گفت بر اساس نظریه خودکارآمدی بندورا^۱ (۱۹۹۷) این گونه استنباط می‌شود که اعتمادبه‌نفس بر اساس باور است. بنابراین امکان دارد در زمینه‌ها و زمان دیگر، متفاوت باشد و همیشه ثابت نباشد. بیومونت^۲ و همکاران (۲۰۱۵) چهار استراتژی برای حفظ اعتمادبه‌نفس ورزشکاران پیشنهاد کرده‌اند که شامل ادامه روند رشد، تأثیر محیط ورزشکار، باورهای پایدار و تقویت توانایی‌ها است.

در پژوهش حاضر مهارت واکنش به استرس ورزشکاران اعزامی آسیایی در سال ۲۰۱۸ میانگین ۱۷/۶۸ به‌دست آمد. این نتیجه حد متوسط و در سطح ورزشکاران نخبه کمتر از نرمال برآورد می‌شود (کمتر از ۲۰). مشاری (۲۰۰۹) و خنجری و همکاران (۲۰۱۳)

همچنین صنعتی منفرد (۲۰۰۶) پایین بودن نمره ورزشکاران در این مقیاس را تأیید می‌کنند. نتیجه پژوهش‌های فوق با پژوهش شریفی‌فر و جمالیان (۲۰۰۸) ناهمخوان است. طبق پژوهش خنجری و همکاران (۲۰۱۱)؛ ورزشکاران نخبه کشور) ۶۵ درصد مردان و ۹۴ درصد زنان ورزشکار از خدمات روان‌شناسی استفاده نمی‌کنند. این ناهمخوانی ممکن است به این دلیل باشد که جامعه پژوهش شریفی‌فر و جمالیان شامل ورزشکارانی است که در بخش روان‌شناسی ورزش کمیته ملی المپیک تحت آموزش قرار گرفته و از سطح آمادگی روانی بالاتری برخوردار بوده‌اند. همچنین، مهارت واکنش به استرس در ورزشکاران ملی ایران از لحاظ آماری بین سال ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۸ کاهش ۳/۵۷ درصدی و معناداری داشته‌است. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت جنبه‌های مختلف رقابت (مانند فکر کردن به مسابقه، نوع اهداف)، روابط فردی (مانند سطح انتظارات)، مسائل مالی (مانند حامیان مالی و مسائل مادی)، شرایط محیطی و... می‌توانند واکنش‌های اضطرابی را در ورزشکاران ایجاد کنند (صنعت‌کاران، کیایی و حبیب‌وند، ۲۰۱۶). همچنین نتیجه‌گرایی در مسابقات از عوامل تأثیرگذار در بحث استرس است. در واقع کسب درآمد از ورزش و افزایش دستمزدها در سال‌های اخیر و زیاد بودن تفاوت دستمزد بین نفرات اول تا سوم، سبب افزایش استرس ورزشکاران می‌شود. البته تمرین کافی در مواجه شدن با شرایط پر استرس (نظر مسابقات مهم) نقش بسیار مهمی دارد. می‌توان نتیجه گرفت احتمال دارد عدم توجه مربیان به عوامل استرس‌زا و نداشتن کنترل ذهنی در ورزشکاران از عوامل کاهش میانگین این مهارت باشد.

در پژوهش حاضر میانگین مهارت کنترل ترس ورزشکاران اعزامی به بازی‌های آسیایی سال ۲۰۱۸

1. Bandura

2. Beaumont

بازه زمانی و عملکرد خوب ورزشکاران در این مهارت ممکن است به خاطر فعالیت بیشتر روان‌شناسان ورزشی و مربیان در آموزش این مهارت ذهنی باشد. در پژوهش حاضر مهارت نیروبخشی ورزشکاران اعزامی به بازی‌های آسیایی در سال ۲۰۱۸ میانگین ۲۱/۹۳ را برای ملی‌پوشان ایرانی نشان می‌دهد. این حد خوب برآورد شده است و تحقیقات متشاری (۲۰۰۹) و صنعتی منفرد (۲۰۰۶) و خنجری و همکاران (۲۰۱۳) و تحقیق شریفی فر و جمالیان (۲۰۰۸) نیز این حدود را تأیید می‌کنند. در این مهارت روان‌تنی تغییر معناداری نسبت به ۲۰۰۶ مشاهده نمی‌شود. احتمال آن می‌رود دلیل این ثبات رایج نبودن تمرین این مهارت روانی در بین ورزشکاران ایرانی باشد (عدم برگزاری دوره در این بازه زمانی).

تمرکز با میانگین ۱۸/۸ متغیر مهارت روانی دیگر این پژوهش است. این میانگین مهارت ورزشکاران ایرانی در خرده مقیاس تمرکز را کمتر از نرمال نشان می‌دهد. در پژوهش خنجری و همکاران (۲۰۱۳) این عدد ۱۹/۳ و در پژوهش مرجع (صنعتی منفرد، ۲۰۰۶) میانگین ۱۹/۲ محاسبه شده است. نتیجه این تحقیق با پژوهش‌های خنجری و همکاران (۲۰۱۳) و صنعتی منفرد (۲۰۰۶) و متشاری (۲۰۰۹) همسو است. این نتیجه با پژوهش شریفی فر و جمالیان (۲۰۰۸) همخوانی ندارد. دلیل این تفاوت می‌تواند آموزش مهارت ذهنی بر جامعه آماری آن پژوهش باشد. به لحاظ آماری تغییر ۴/۱۴ درصدی در مهارت تمرکز کاهش معنادار در این مقیاس را نشان می‌دهد. در تبیین این نتایج می‌توان گفت عوامل بیرونی نظیر تأثیر تشویق تماشاچان فضای سالن حساسیت به مسائل داور و حضور رسانه‌ها هستند که تمرکز بازیکنان را تحت تأثیر قرار می‌دهند (واعظ موسوی، مسیبی،

برابر با میانگین ۱۷/۹ و کمتر از حد نرمال محاسبه می‌شود (کمتر از ۲۰). این میانگین با پژوهش‌های خنجری و همکاران (۲۰۱۳) و تحقیق متشاری (۲۰۰۹) همخوان است و میانگین کمتر از حد نرمال را نشان می‌دهد. اما با یافته‌های پژوهش‌های صنعتی منفرد (۲۰۰۶) و شریفی فر و جمالیان (۲۰۰۸) ناهمخوان است. این ناهمخوانی شاید به دلیل سطح مهارت و تفاوت در رشته‌های ورزشی جامعه پژوهش شریفی فر و جمالیان باشد. کنترل ترس بین سال ۲۰۰۶ و سال ۲۰۱۸ کاهش ۷/۶۴ درصدی و بالایی داشته است. ترس تأثیر منفی بر نحوه تمرین و عملکرد ورزشکار دارد. معمولاً درک ترس همان اتفاقات پیش نیامده و تحریف واقعیت است. در بدترین حالت ترس در شرایط پر فشار می‌تواند سبب انسداد روانی ورزشکار شود (راک‌وود^۱ ترجمه صنعت‌کاران، ۲۰۰۸). متأسفانه مهارت درک شرایط فشار به عنوان چالش‌ها (بازسازی شناختی) به طور معمول در ورزشکاران رشد نمی‌کند. با این حال، می‌تواند از راه مشاوره تخصصی و آموزش، پرورش داده شود (موران^۲ ران^۳ ترجمه غرایان زندی، ۲۰۱۷). در نتیجه احتمال دارد عدم توجه یا تخصص روان‌شناس در تیم‌های ملی دلایل افت ورزشکاران در این مهارت روانی باشد.

در پژوهش حاضر مهارت آرمیدگی ورزشکاران اعزامی به بازی‌های آسیایی در سال ۲۰۱۸ میانگین ۲۱/۴۷ را نشان می‌دهد. این میانگین با پژوهش‌های متشاری (۲۰۰۹) و صنعتی منفرد (۲۰۰۶) و خنجری و همکاران (۲۰۱۳) و شریفی فر و جمالیان (۲۰۰۸) همخوان است. در میانگین همه این پژوهش‌ها آرمیدگی در حد خوب برآورد شده است (بالای ۲۰). آرمیدگی از لحاظ آماری با دو درصد افزایش مهارت بهبود یافته و با تغییر معنادار در نظر گرفته می‌شود. بهبود مهارت آرمیدگی در این

۲۰۱۳). دلیل این کاهش می‌تواند افزایش عوامل بیرونی در سال‌های اخیر باشد.

میانگین خرده‌مقیاس تمرکز مجدد در این پژوهش ۱۶/۲ محاسبه شده است. این میانگین کمتر از حد نرمال بود (کمتر از ۲۰) و با پژوهش صنعتی منفرد (۲۰۰۶)، متشاری (۲۰۰۹) و خنجری و همکاران (۲۰۱۳) همسو است. ولی با پژوهش و شریفی‌فر و جمالیان (۲۰۰۸) متفاوت است. دلیل این تفاوت ممکن است نوع آموزش مهارت باشد. شدیدترین تغییر نسبت به سال ۲۰۰۶ مربوط به مهارت تمرکز مجدد با ۸/۶۱ درصد کاهش است. در تبیین این نتایج می‌توان گفت خستگی یکی از عوامل کاهش تمرکز ورزشکاران در دقایق آخر بازی است (صنعت‌کاران و همکاران، ۲۰۱۶). نکته مهم انجام تمرینات روانی برای شرایط نامناسب است. این مهم فقط با حضور طولانی مدت روان‌شناس در کنار تیم‌های ورزشی میسر می‌شود. نگرانی‌های زیادی در رابطه با میزان کم درخواست برای استفاده از خدمات کاربردی روان‌شناسی ورزش مانند مشاوره‌های فردی و تیمی وجود دارد (قاضی-عسگر، ۲۰۱۷). امکان دارد حضور به‌موقع روان‌شناس در تیم‌ها به یادگیری مهارت تمرکز مجدد در ورزشکاران کمک کند.

مهارت‌روانی تصویرسازی با میانگین ۳۳/۰۱ نتیجه خوب برای ملی پوشان را نشان می‌دهد. این میانگین با پژوهش‌های صنعتی منفرد (۲۰۰۶)، متشاری (۲۰۰۹) و خنجری و همکاران (۲۰۱۳) و شریفی‌فر و جمالیان (۲۰۰۸) و اعتمادی و همکاران (تیم‌های ملی رشته‌های منتخب، ۲۰۱۵) در این مهارت همسو است. این نتیجه تغییر معنادار و پیشرفت این مهارت در طی بازه زمانی ۱۲ سال (۲۰۰۶ دوحه تا ۲۰۱۸ جاکارتا) را نشان می‌دهد. اکثر مداخله‌های روانی و آموزش‌های مهارت روانی در ایران بر مبنای تصویرسازی صورت می‌گیرد. معمولاً برای یادگیری کنترل استرس از این مهارت استفاده می‌شود لذا برگزاری متعدد دوره‌های

تصویرسازی می‌تواند یکی از دلایل افزایش میانگین در این خرده‌مقیاس باشد.

مهارت تمرین ذهنی با میانگین ۲۲/۸۲ در سال ۲۰۱۸ نتیجه در حد نرمال برای ورزشکاران نخبه را نشان می‌دهد. این میانگین با تحقیقات متشاری (۲۰۰۹)، خنجری و همکاران (۲۰۱۳) و شریفی‌فر و جمالیان (۲۰۰۸) همخوان است. از لحاظ آماری با تحقیق صنعتی منفرد (۲۰۰۶) تفاوت معنادار دارد و پیشرفت در بازه زمانی سه دوره بازی‌های آسیایی (۱۲ سال از ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۸) را شاهد هستیم. این نکته مثبت بیانگر آن است که دیدگاه علمی در مریبان و ورزشکاران افزایش یافته و در حال گذر از مرحله ورزش سنتی هستیم. افزایش سطح تحصیلات در مریبان و ورزشکاران نیز عامل تأثیرگذار در این زمینه است. البته این نتیجه آماری برای سطح ورزش ملی کافی نیست و نقش روان‌شناسان تخصصی هنوز کامل نشده است. در نهایت این نتیجه بیانگر افزایش اطلاعات ورزشکاران و افزایش توجه مریبان و روان‌شناسان به تمرین مهارت‌های ذهنی در این بازه زمانی است.

در پژوهش حاضر مهارت طرح‌ریزی مسابقه برای ورزشکاران اعزامی به بازی‌های آسیایی با میانگین ۲۳/۱۴ در سال ۲۰۱۸ در سطح خوب و نرمال برآورد می‌شود. میانگین به دست آمده با میانگین پژوهش‌های متشاری (۲۰۰۹)، خنجری و همکاران (۲۰۱۳)، صنعتی منفرد (۲۰۰۶) و شریفی‌فر و جمالیان (۲۰۰۸) همسو است و تغییر معناداری در این بازه زمانی نداشته است. در تبیین این نتایج می‌توان گفت ورزشکاران با داشتن برنامه روتین می‌توانند بر تمرکز و توجه خود بیافزایند و استرس و اضطراب و ترس را کنترل نمایند. با توجه به اهمیت این مهارت، ثبات و عدم تغییر در این بازه زمانی شاید به خاطر عدم توجه و یا فعالیت کم روان‌شناسان ورزشی در این زمینه باشد.

استفاده از روان‌شناس در ورزش قهرمانی به یک ضرورت انکارناپذیر (همانند مربی، سرپرست و ...)

مهم نشانه کم توجهی فدراسیون‌ها به روان‌شناسی ورزش است. درک منفی ورزشکاران و مربیان از روان‌شناسی ورزش، توانایی کم روان‌شناسان برای برقراری ارتباط موثر با ورزشکاران و کادر تیم و همچنین محدودیت‌های اجرایی همچون مشکلات مالی تیم‌ها برای استخدام روان‌شناس ورزش و محدودیت زمانی ورزشکاران برای استفاده از خدمات روان‌شناسی نیز از عوامل مهم به شمار می‌آیند (قاضی عسگر، ۲۰۱۷). فدراسیون‌ها با انجام پژوهش‌های دوره‌ای روان‌شناسی ورزشی می‌توانند شناخت بهتر و جامع‌تری از وضعیت روانی ورزشکاران و تیم‌ها داشته باشند تا بتوانند نیازسنجی و برنامه‌ریزی بهتری انجام دهند.

تبدیل شده است، با این وجود در ایران هنوز کمتر تیمی از روان‌شناس استفاده می‌کند که به اعتقاد بسیاری از کارشناسان در رقم خوردن برخی از ناکامی‌ها و شکست‌های اخیر ورزشکاران ایران چه در عرصه قاره و چه جهانی و المپیک بی‌تأثیر نبوده است (باغبانی، جعفری، ۲۰۱۶). با توجه به نتایج این پژوهش ممکن است مهارت‌های افزایش یافته تحت تأثیر دوره‌ها و همچنین افزایش سطح علمی مربیان و ورزشکاران در سال‌های اخیر باشد. اما احتمال دارد ثبات و کاهش میانگین مهارت‌ها به علت خدمات کم روان‌شناسی ورزشی در فدراسیون‌ها باشد. نداشتن روان‌شناس ورزش ثابت و متخصص در تیم‌ها همین‌طور حضور کم‌رنگ روان‌شناسان در تمرینات، اردوها و مسابقات

منابع

- Ahmadi, P., Bahari, S. M., Azizimasouleh, M., Dana, A. (2013). Process of Developmental Changes in Height and Weight of Girls Under 6 Years Old in Villages of Gorgan City During 1998 to 2012. *Advances in Environmental Biology*, 7(13). In Persian.
- Anshel, M. H. (1987). Psychological inventories used in sport psychology research. *The Sport Psychologist*, 1(4), 331-349.
- Baghbani, M., Jafari kakoli, M. (2016). Sport Psychological. The first national conference on the new achievements of physical education and sport. Chabahar International University. In Persian.
- Baker, T. (2015), How to do social research. translation Houshang Nayeibi. Ney, Tehran, Page 118. In Persian.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. Macmillan. *New York*. Theoretical perspectives, 1-35.
- Beaumont, C., Maynard, I. W., & Butt, J. (2015). Effective ways to develop and maintain robust sport-confidence: Strategies advocated by sport psychology consultants. *Journal of Applied Sport Psychology*, 27(3), 301-318.
- Bota, J. D. (1993). *Development of the Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT)*. University of Ottawa (Canada).
- Carling, C., Le Gall, F., & Malina, R. M. (2012). Body size, skeletal maturity, and functional characteristics of elite academy soccer players on entry between 1992 and 2003. *Journal of sports sciences*, 30(15), 1683-1693.
- Danesh, P., Zakeri nasrabadi, Z., Abdollahi, A. S. (2014). Sociological analysis of the generation gap in Iran. *Comprehensive Cultural Research, Institute of Humanities and Cultural Studies* 30 - 1, 5th Year, 3rd, Fall 2014. In Persian.
- Etemadi, M., Aghili, A. A., Gorgi, P. (2015). The Relationship between Mental State and Mental Status with Elite Athletes' Inhibition Base in Selected Team and Individual Fields. Master Thesis, *Islamic Azad University, Mobarakeh Branch*. In Persian.

11. Fathi, S., Motlagh, M. (2011). Globalization and generation gap (sociological study of generational distance: *with emphasis on information and communication technology*), 2(5). In Persian.
12. Ghazi Asgar, S, A., Memari, A, H., Khabiri, M. (2017). Investigating the challenges facing sports psychologists in joining volleyball teams. *First National Student Conference of the Association for Motor Behavior and Sport Psychology*. Tehran: Iranian Association of Motor Behavior and Sport Psychology. In Persian.
13. Ghazi Nezhad, M. (2004). Generations and values: A survey of value differences between youth and adult generations, Ph.D. in Sociology, Faculty of Social Sciences, Tehran University. *Library of the Faculty of Social Sciences* (Record: 3545 Recall Recovery: Cl. 3545). In Persian.
14. Gohlke, B., & Woelfle, J. (2009). Growth and puberty in German children: is there still a positive secular trend? *Deutsches Ärzteblatt International*, 106(23), 377.
15. Kakoujoibari, A. A. (2004). Intergenerational communication, Baztab publication. Tehran In Persian.
16. Khabiri, M., Memari, A, H., Ghazi Asgar, S, A., Seif Barghi, T., Kordi, R., Arbabi, M. (2011). Elite Athletes' Expectations of Sport Psychology and Barriers to Sport Psychologists Entering Iranian Sports Teams. *Journal of Motor Behavior and Sport Psychology*, 3(2). In Persian.
17. Khanjari, Y., Arab Ameri, E., Guroee, R., Motashreye, E., Hemayat talab, R. (2013). The Effect of a Psychological Skills Training Program on Selected Mind Skills and the Practice of Female Women's Taekwondo Female.Teams. *Two Quarterly Journal of Sport Management and Motor Behavior*, Third Year (5). In Persian.
18. Landers, D. M., & Boutcher, S. M. (1986). Arousal, Performance. *Applied sport psychology, personnal growth to peak performance*. Palo alto: Mayfield Publishing Company.
19. Loesch, D. Z., Stokes, K., & Huggins, R. M. (2000). Secular trend in body height and weight of Australian children and adolescents. *American Journal of Physical Anthropology: The Official Publication of the American Association of Physical Anthropologists*, 111(4), 545-556.
20. Mahoney, M. J. (1989). Psychological predictors of elite and non-elite performance in Olympic weightlifting. *International journal of sport psychology*, 20(1), 1-12.
21. Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The sport psychologist*, 1(3), 181-199.
22. Martens, R. (1987). Coaches guide to sport psychology: *A publication for the American Coaching Effectiveness Program: Level 2 sport science curriculum*. Human Kinetics Books.
23. Martin, G. L., Vause, T., & Schwartzman, L. (2005). Experimental studies of psychological interventions with athletes in competitions: Why so few? *Behavior modification*, 29(4), 616-641.
24. Moran, A., Toner, J., (2017). A Critical introduction to sports psychology. Translators: Hasan Gharaiian Zandi, Mehdi Molazade, Fateme Heidari, Mohamad Valipor Haris, Mohamad javad Rostamizade,. Page 158. In Persian.
25. Motasharee, I. (2009). Mental skill and biometric abilities in Iranian elite Badminton players, MS Dissertation in Physical Education and sport sciences, *Tehran University*. In Persian.
26. Orlick, T. (1990). *In pursuit of excellence*. champaign, IL: Human Kinetics.
27. Patrick, R., Thomas, M. (2012). Using psychological tests to enhance skills in sport and performing arts. *School of Education and Professional Studies, and Griffith Health Institute, Griffith University*. In Psych December 2012.
28. Rockwood, D. L. (2008). Closing the Gap Applied Sport Psychology for High School. Translators: Afsane

- Sanatkaran, Maryam Sharifi. Publications Sarafraz. Karaj. Page 240 to 245. In Persian.
29. Sarokhani, B. (1991). *An Introduction to the Encyclopedia of Social Sciences*. Publications Keyhan. In Persian.
30. Sanatkaran, A., Keyaee, H., Habib Vand, S. (2016). *Management of psychological factors in professional sport*. Publications Sarafraz. Tehran. In Persian.
31. Sanati monfared, Sh. (2006). The validation of the Questionnaire 3 and the impact of the PSYOP program on the level of mental skills selected by the athletes participating in the Asian Games in Dohe 2006. *The Sports Center for of the National Olympic and Paralympic Academy*. In Persian.
32. Seiler, R. (1985). The Psychological Structure of Information-Seeking and Decision-Making in Route-Choice Situations in Orienteering. *Scientific Journal of Orienteering*, 1, 24-34.
33. Sharififar, F., Momenian, Z. (2008). Psychological Preparation Profile of National Athletes Referring to the Olympic Academy's Center First International Congress of Sports Psychology of the National Olympic Committee in february 2008. In Persian.
34. Soleymanpour emran, M. (2017). The conceptualization of the phenomenon of generational breakdown and educational strategies out of it. *Quarterly Journal of Educational Research*, Year 12(50). In Persian.
35. Tajik, M. R. (2004). *Breakthrough or Generational Breakdown in Iran Today: Analyzes, Estimates and Measures*. Tehran: Center for Strategic Studies and Research. In Persian.
36. Vealey, R. S. (2001). Understanding and enhancing self-confidence in athletes. *Handbook of sport psychology*, 2.
37. Vaez Mousavi, M. K. (2000). Determining the validity and completeness of Ottawa Psychological Preparedness Questionnaire (OMSAT). *Research in Sport Sciences*, 1. In Persian.
38. Vaez Mousavi, M. K., Mosaiebi, F. (2013). *Sport Psychology*. Publications Samt, Tehran, p 123. In Persian.
39. Zeidabadi, Rasool. Rezaee, Fatemeh. Motesharee Ebrahim. (2014). Psychometric Properties and Normalization of Persian Version of Ottawa Mental Skills Assessment Tools (OMSAT-3). *Research Institute for Sport Psychology*, 7.

ارجاع دهی

رحمانی، مهدی؛ بهاری، محی‌الدین؛ و احمدی، پژمان. (۱۳۹۹). مقایسه مهارت‌های روانی ورزشکاران تیم ملی ایران در بازی‌های آسیایی سال ۲۰۰۶ و ۲۰۱۸. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، ۹(۳۳)، ۱-۱۸. شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2020.7027.1752

Rahmani, M; Bahari, M; & Ahmadi, P, S. (2020). Comparison of Mental Skills of Athletes of the Iranian National Team in Asian Games in 2006 and 2018. *Sport Psychology Studies*, 9(33) 1-18. In Persian. DOI: 10.22089/spsyj.2020.7027.1752