

## مقایسه نیرخ مهارت‌های ذهنی ورزشکاران نخبه و غیر نخبه رزمی کار

### *The comparison of elite and non-elite martial athletes' mental skills profile*

تاریخ پذیرش: ۹۴/۶/۵

تاریخ دریافت: ۹۴/۳/۸

Zeidabadi R. PhD<sup>✉</sup>, Najafipour F. PhD

رسول زیدآبادی<sup>✉</sup>، فرشاد نجفی پور<sup>۱</sup>

#### Abstract

**Introduction:** The purpose of this study was to compare the selected mental skills of elite and non-elite armed forces athletes with the national elite athletes' ones.

**Method:** The research method is descriptive and causal-comparative. One hundred forty one elite and non-elite martial athletes were selected randomly from the relevant communities, then answered to the Ottawa Mental Skills Assessment Tools version 3. This questionnaire assesses 12 mental skills in three categories including foundation skills, psychosomatic skills and cognitive skills. The data was analyzed by using the multivariate analysis of variance (MANOVA) and t-tests by using SPSS 18 software.

**Results:** The results showed that in terms of 8 mental skills including self-confidence, commitment, goal setting, relaxation, activation, imagery, mental practice and competition planning the armed forces elite athletes in comparison with non-elite athletes had significantly higher scores. But, in four mental skills including fear control, stress reaction, focusing and refocusing, there were no significant differences between them. Whiles, in terms of stress reaction and focusing mental skills the national elite athletes in comparison with non-elite athletes had significantly higher scores.

**Discussion:** These findings indicate that the high levels of elite players' mental skills will probably be one of the reasons for their success in the tournaments. According to the results of this study, we recommend the coaches of armed forces to use the mentioned mental skills in non-elite armed forces athletes to improve their performances. Also it is recommended that elite athletes should improve their fear control, stress reaction, focusing and refocusing mental skills in order to achieve better performance and maintain their skill level.

**Key words:** Mental skills, elite and non- elite athletes, armed forces

#### چکیده

**مقدمه:** پژوهش حاضر به منظور بررسی و مقایسه منتخبی از مهارت‌های ذهنی در بین ورزشکاران نخبه و غیرنخبه نیروهای مسلح و همچنین مقایسه آنها با ورزشکاران نخبه ملی انجام گردید.

**روش:** روش تحقیق توصیفی و از نوع علی مقایسه‌ای می‌باشد. بدین منظور تعداد ۱۴۱ ورزشکار نخبه و غیرنخبه رزمی کار به صورت تصادفی از جامعه‌های مربوطه انتخاب و پرسشنامه مهارت‌های ذهنی اوتاوا-۳ را تکمیل نمودند. این پرسشنامه ۱۲ مهارت ذهنی را در سه دسته مهارت‌های ذهنی پایه، مهارت‌های روان‌تنی و مهارت‌های شناختی مورد سنجش قرار می‌دهد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون‌های تحلیل واریانس چندمتغیره و t مستقل و با استفاده از نرم‌افزار SPSS 18 انجام شد.

**نتایج:** یافته‌ها نشان داد که ورزشکاران نخبه نیروهای مسلح در هشت مهارت روانی شامل اعتمادبه‌نفس، تعهد، هدف‌گزینی، آرام‌سازی، نیروبخشی، تصویرسازی، تمرین ذهنی و طرح‌ریزی مسابقه نسبت به ورزشکاران غیرنخبه به طور معناداری امتیازات بالاتری کسب کردند، اما در چهار مهارت روانی کنترل ترس، مقابله با استرس، تمرکز و بازیابی تمرکز تفاوتی بین آنها مشاهده نشد. این در حالی بود که ورزشکاران نخبه ملی نسبت به ورزشکاران غیر نخبه، علاوه بر مهارت‌های فوق در دو مهارت مقابله با استرس و تمرکز نیز به طور معناداری امتیازات بالاتری کسب کردند.

**بحث:** یافته‌ها نشان می‌دهد که احتمالاً سطوح بالاتر مهارت‌های روانی در نزد بازیکنان نخبه می‌تواند یکی از دلایل کسب موفقیت آنان در مسابقات باشد. بر اساس این یافته‌ها به مربیان نیروهای مسلح پیشنهاد می‌شود که با به کارگیری مهارت‌های فوق برای ورزشکاران غیرنخبه (که موفق به کسب مقام نشده‌اند) باعث ارتقای سطح عملکرد این ورزشکاران شوند. همچنین به رزمی کاران نخبه توصیه می‌شود که مهارت‌های کنترل ترس، مقابله با استرس، تمرکز و بازیابی تمرکز را برای دستیابی به اجرایی هر چه بهتر و حفظ سطح مهارتی خود بهبود بخشند.

**کلید واژه ها:** مهارت‌های ذهنی، ورزشکاران نخبه، ورزشکاران غیر نخبه، نیروهای مسلح

<sup>✉</sup> Corresponding Author: Department of physical education, Hakim Sabzevari university Razavi Khorasan, Iran

E-mail: zeidabady@alumni.ut.ac.ir

<sup>✉</sup> گروه تربیت بدنی دانشگاه حکیم سبزواری، خراسان رضوی، ایران  
۱- فوق دکترای روانشناسی ورزشی، مدیر عامل سازمان خدمات درمانی نیروهای مسلح

## مقدمه

ورزشکاران موفق از کمتر موفق می شود، مهارت‌های ذهنی است (دایان گیل ۱۳۸۲). با پیشرفت علم روانشناسی، بحث مهارت‌های ذهنی به موازات مهارت‌های جسمانی در اجرای مهارت‌های ورزشی از اهمیت به سزایی برخوردار شده است. به طوری که بسیاری از روانشناسان ورزشی، مربیان و ورزشکاران در سال‌های اخیر بر آماده سازی روانی و شناختی توجه و تاکید دارند (سانچز- لویز و همکاران ۲۰۱۴، بویس<sup>۹</sup> ۲۰۰۹). چرا که از طریق تمرین مهارت‌های روانی (همانند تمرین مهارت‌های جسمانی) می توان میزان مهارت‌های ذهنی ورزشکاران را توسعه داد (داویدسون و ادواردز ۲۰۱۴، خنجری و همکاران ۱۳۹۲). به طور کلی اظهار شده است که اجرای بهینه مهارت‌های ورزشی به وجود سه نوع آمادگی شامل جسمانی، ذهنی و مهارتی وابسته است. از آنجا که روش‌های مختلف تمرینی و شیوه‌های اجرای مهارت‌ها تکامل یافته‌اند، به نظر می‌رسد تفاوت در عملکرد قهرمانان ورزشی نسبت به سایر ورزشکاران بیش از هر زمان دیگری به آمادگی ذهنی آنها مربوط باشد. بوش، سالملا و دیمرز<sup>۱۰</sup> (۲۰۰۱)، اظهار داشتند هنگامی که از ورزشکاران خواسته شد تا چهار مهارت روانی که بیشترین ارتباط را با عملکرد ورزشی دارند مشخص کنند، بیش از نیمی از آنها اعتماد به نفس را به عنوان اولین مهارت انتخاب کردند. همچنین نتایج تحقیقات نشان می‌دهند که ورزشکاران حرفه‌ای از سطوح اعتماد به نفس، هدف‌گزینی، تعهد و سرسختی ذهنی بالاتری برخوردارند (گلمامی و همکاران<sup>۱۱</sup> ۲۰۱۴، چن و چسمن<sup>۱۲</sup> ۲۰۱۳)، به طوری که برای محافظت در برابر اضطراب به ورزشکاران توصیه می‌شود که از استراتژی‌های اعتماد به نفس از جمله تمرینات ذهنی، خود گفتاری مثبت و کنترل حالات روانی

یکی از ابعاد مهم و شاید مهم ترین بعد علمی ورزش مبحث روانشناسی است. هدف این علم شناسایی عوامل تأثیرگذار بر اجراهای ورزشی و ارائه راهکارهای کاربردی است. گستره رقابت‌های ورزشی هر روز در حال پیشرفت بوده به شکلی که ورزشکاران از نظر توانایی‌های بدنی به یکدیگر نزدیک شده اما همچنان در مهارت‌های ذهنی (روانی)<sup>۱</sup> با یکدیگر تفاوت دارند. به همین جهت نمی‌توان از نقش مهارت‌های ذهنی در دستیابی به حداکثر اجرا چشم پوشی کرد (ون در هیور<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷). مرور پژوهش‌های انجام شده در حوزه روانشناسی ورزشی حاکی از آن است که مهارت‌های ذهنی نقش مهمی در دستیابی به عملکرد عالی ایفا می‌کنند و این موضوع در تحقیقات مختلف بارها مورد تأکید قرار گرفته است (اورلیک و پارتینگتون<sup>۳</sup> ۱۹۸۸، موریس و کوهن<sup>۴</sup> ۲۰۰۴، جوسیاردی گوردن و دیموک ۲۰۰۸، سانچز-لویز و همکاران<sup>۵</sup> ۲۰۱۴، داویدسون و ادواردز<sup>۶</sup> ۲۰۱۴). به گفته کاکس و یو<sup>۷</sup> (۱۹۹۵) موفقیت در ورزش حرفه‌ای فقط به آمادگی جسمانی و جنبه‌های تاکتیکی وابسته نیست بلکه به مهارت‌های ذهنی نیز وابسته است.

امروزه در دنیای ورزش، تمرین و ممارست جسمانی مکرر به عنوان تنها عامل کلیدی و اصلی موفقیت و رسیدن به اوج اجرا محسوب نمی‌شود و به نظر می‌رسد که علاوه بر توانایی‌های جسمانی و تاکتیکی، توانمندی‌های دیگری مانند داشتن مهارت ذهنی ضروری است (هانین<sup>۸</sup> ۲۰۰۰). امروزه در جهان ورزش و در سطوح بالای رقابتی، برنده‌ها و بازنده‌ها اغلب با دهم‌هایی از ثانیه یا فقط یک شوت و یا یک خطای بحرانی از یکدیگر جدا می‌شوند، آنجا که سطح مهارت اغلب برابر و یکسان است آنچه که سبب تمایز

کسب مقام شده اند (نخبه) و ورزشکارانی که موفق به کسب مقام نشده اند (غیر نخبه) تفاوت وجود دارد؟ امید است با انجام این پژوهش و مقایسه مهارت‌های ذهنی ورزشکاران نخبه و غیر نخبه بتوانیم نقش موثری در روشن شدن نقاط ضعف موجود در آمادگی ذهنی ورزشکاران نیروهای مسلح داشته باشیم و مریبان مربوطه با در نظر گرفتن نتایج این پژوهش در برنامه‌ریزی‌های خود و با طراحی تمرین مهارت‌های ذهنی در کنار تمرین مهارت‌های جسمانی موجبات دستیابی به اوج عملکرد را برای ورزشکاران فراهم نمایند.

### روش

روش، توصیفی و از نوع علی-مقایسه‌ای است. جامعه آماری تحقیق حاضر شامل کلیه ورزشکاران رزمی‌کار (تکواندو، جودو و کاراته) شرکت‌کننده در مسابقات نیروهای مسلح در سال ۹۲-۱۳۹۱ می‌باشند. تعیین حجم نمونه بر اساس ضریب همبستگی گزارش شده برای مهارت‌های ذهنی در پرسشنامه مهارت ذهنی اتاوا ۳ در مطالعات قبلی (صنعتی منفرد ۱۳۸۵، زین‌آبادی، ۱۳۹۳) صورت گرفت. تعداد نمونه لازم برای این پژوهش، با اطمینان ۹۹٪ و توان آزمون ۹۵٪ براساس فرمول زیر با داشتن حداقل ضریب همبستگی (۰/۶۴) برای مهارت تمرکز از مطالعه صنعتی منفرد) تقریباً ۳۵ نفر در هر گروه تعیین گردید.

معیارهای ورود عبارت بودند از اینکه؛ ورزشکاران شرکت‌کننده در تحقیق از جمیع نیروهای مسلح باشند، ورزشکاران از رشته‌های رزمی باشند، در مسابقات کشوری یا جهانی موفق به کسب مقام شده باشند (فقط برای گروه نخبه) و معیارهای خروج عبارت بودند از: پر کردن پرسشنامه به صورت ناقص

استفاده‌کنند (هانتون و کانافتون<sup>۱۳</sup> ۲۰۰۲). نتیجه تحقیق دانپورت<sup>۱۴</sup> (۲۰۰۶) بر روی ورزشکاران رشته کیک بوکسینگ نشان داد که هفت مهارت روان‌شناختی (تصویر سازی، خود گویی مثبت، تن‌آرایی، تمرکز، خود تنظیمی هیجانات، هدف‌گذاری و راهبردهای دیداری) و دو خصیصه شخصیتی (خود اثر بخشی و انگیزه ورزشی) با موفقیت ورزشکاران در ارتباط است.

کروگر<sup>۱۵</sup> (۲۰۱۰) با استفاده از پرسشنامه OMSAT-۳ مهارت‌های روانی تمایز دهنده ورزشکاران زن موفق از کمتر موفق‌هاکی را مورد بررسی قرار دادند. نتایج تحقیق نشان داد که گروه ورزشکاران موفق در ۶۷٪ از متغیرهای روانی از جمله هدف‌گزینی و کنترل ترس نمرات بالاتری را اتخاذ کردند. همچنین شش مهارت ذهنی از جمله اعتماد به نفس و واکنش به استرس به طور معناداری تفاوت و تمایز بین ورزشکاران موفق و کمتر موفق را نمایان ساخت. از مجموع تحقیقات ذکر شده که به ارزیابی مهارت‌های ذهنی ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی پرداختند این گونه نتیجه‌گیری می‌شود که نوع مهارت‌های ذهنی که موجب بهبود عملکرد ورزشی ورزشکاران می‌گردد با توجه به نوع رشته ورزشی و سطح مهارت ورزشکاران متفاوت می‌باشد. اما کمبودی که در این تحقیقات به چشم می‌خورد و آنچه که کمتر به آن پرداخته شده است این است که اولاً مطالعات محقق نشان داد تاکنون هیچ تحقیقی به ارزیابی مهارت‌های ذهنی ورزشکاران نیروهای مسلح نپرداخته است، ثانیاً اینکه کدامیک از این مهارت‌های ذهنی موجب تفاوت در اجرای ماهرانه بین ورزشکاران موفق و کمتر موفق نیروهای مسلح می‌شود. به عبارت دیگر بین کدام دسته از مهارت‌های ذهنی ورزشکارانی که موفق به

ابزار مورد استفاده جهت گردآوری اطلاعات در این پژوهش شامل:

**نسخه سوم پرسشنامه مهارت‌های ذهنی اوتوا (۳-OMSAT):** این پرسشنامه در سال ۲۰۰۱ توسط پروفسور سالما و همکاران طراحی شد که ۱۲ مهارت ذهنی را در ۳ گروه مهارت‌های ذهنی پایه (هدف‌گزینی، اعتماد به نفس، تعهد)، مهارت‌های روان‌تنی (واکنش به استرس، آرمیدگی، کنترل ترس، نیروبخشی) و مهارت‌های شناختی (تمرکز، بازیافت تمرکز، تصویرسازی، تمرین ذهنی، طرح مسابقه) مورد سنجش قرار می‌دهد. روایی سازه، پایایی زمانی و همسانی درونی این پرسشنامه توسط زیدآبادی و همکاران (۱۳۹۳) در داخل کشور مورد تایید قرار گرفته است.

روش‌های آماری مورد استفاده در پژوهش حاضر شامل آمار توصیفی و استنباطی بود. از آمار توصیفی برای محاسبه شاخص‌های مرکزی و پراکندگی و ترسیم نمودارها استفاده شد. در بخش استنباطی به منظور آگاهی از نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون K-S و به منظور مقایسه مهارت‌های ذهنی ورزشکاران نخبه و غیر نخبه از آزمون تحلیل واریانس چند متغیره (MANOVA) و آزمون t مستقل استفاده گردید. جهت تحلیل داده‌ها، از نرم افزار SPSS ۱۸ استفاده شد و سطح معنا داری برای تمام آزمون‌ها ( $p \leq 0.05$ ) در نظر گرفته شد.

#### یافته‌ها

در بخش توصیفی، میانگین و انحراف معیار مهارت‌های ذهنی و خرده مقیاس‌های این مهارت‌ها در دو گروه ورزشکاران نخبه و غیر نخبه نیروهای مسلح و کشوری در جداول و نمودارهای ذیل نمایش داده شده است.

یا سیستماتیک صورت گرفته باشد (از سوال اول تا آخر یک گزینه انتخاب شده باشد) و اینکه ورزشکاری زیر ۴ ماه سابقه ورزشی داشته باشد. همچنین علاوه بر نمونه‌ای با ویژگی‌های فوق، نمونه دیگری شامل ۷۰ نفر از ورزشکاران نخبه ملی (۳۵ نفر تیم ملی) و غیر نخبه (۳۵ نفر از لیگ دسته یک و دو کشور) برای مقایسه با ورزشکاران نیروهای مسلح نیز انتخاب گردید تا از رهگذر این مقایسه اطلاعات جامع‌تری درباره مهارت‌های روانی ورزشکاران نیروهای مسلح حاصل گردد.

به منظور جمع‌آوری اطلاعات، پس از انجام هماهنگی و کسب مجوزهای لازم از اداره کل تربیت بدنی نیروهای مسلح و مدیر تیم‌ها در رشته‌های مربوطه، اقدام به توزیع و جمع‌آوری پرسشنامه مهارت ذهنی اوتوا-۳ در بین ورزشکاران شد. مطابق با اهداف تحقیق، پرسشنامه‌ها در بین دو گروه از ورزشکاران توزیع گردید؛ گروه اول شامل ورزشکارانی بود که در مسابقات نیروهای مسلح موفق به کسب مقام‌های اول، دوم و سوم شده بودند (گروه نخبه) و گروه دوم شامل آن دسته از ورزشکارانی بود که موفق به کسب مقام نشده بودند (گروه غیرنخبه). همانطور که قبلاً توضیح داده شد، در این پژوهش به منظور کمک به درک بهتر وضعیت مهارت‌های روانی ورزشکاران نیروهای مسلح و نیز افزایش کیفیت تحقیق، علاوه بر نمونه مذکور، نمونه‌ای منتخب از ورزشکاران کشور (که از جمیع نیروهای مسلح نبودند) در دو گروه ورزشکاران نخبه ملی (کسانی که در سال ۹۱-۹۲ عضو تیم‌های ملی جمهوری اسلامی ایران بوده‌اند) و ورزشکاران غیر نخبه (ورزشکاران لیگ دسته یک و دو کشور)، انتخاب و با ورزشکاران نیروهای مسلح مورد مقایسه قرار گرفتند.

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار مهارت‌های ذهنی در ورزشکاران نخبه و غیر نخبه نیروهای مسلح و کشوری

خرده مقیاس‌های مهارت روانی	نخبه				غیر نخبه			
	نیروهای مسلح		کشوری (ملی)		نیروهای مسلح		کشوری	
	انحراف	میانگین	انحراف	میانگین	انحراف	میانگین	انحراف	میانگین
هدف‌گزینی	۲۳/۸۰	۲/۵۷	۲۴/۰۶	۲/۶۶	۲۱/۵۲	۳/۰۲	۲۱/۶۵	۳/۳۶
اعتماد به نفس	۲۴/۷۷	۲/۱۸	۲۵/۰۲	۱/۵۸	۲۱/۳۳	۲/۶۱	۲۱/۴۸	۳/۳۹
تعهد	۲۲/۶۰	۴/۰۸	۲۳/۰۸	۴/۵۰	۱۸/۹۷	۴/۰۴	۱۹/۳۷	۳/۹۴
آرام‌سازی	۲۱/۹۷	۳/۰۵	۲۱/۵۲	۲/۸۵	۱۷/۹۷	۳/۴۲	۱۸/۰۰	۳/۰۶
کنترل ترس	۱۸/۳۷	۵/۰۳	۲۰/۲۱	۴/۱۴	۱۷/۲۲	۴/۸۰	۱۸/۳۱	۴/۸۸
فعال‌سازی	۲۱/۲۰	۳/۵۲	۲۱/۲۵	۳/۵۳	۱۹/۲۷	۲/۸۷	۱۸/۲۲	۳/۵۶
مقابله با استرس	۱۶/۹۱	۶/۲۹	۱۸/۵۹	۴/۱۰	۱۶/۰۵	۳/۹۲	۱۶/۲۰	۳/۹۰
تمرکز	۱۷/۶۵	۵/۹۷	۱۸/۸۵	۴/۳۸	۱۶/۲۵	۳/۹۵	۱۶/۶۸	۳/۸۷
بازیابی تمرکز	۱۶/۴۲	۵/۰۴	۱۸/۰۰	۴/۰۷	۱۵/۶۱	۴/۳۸	۱۶/۴۸	۳/۷۸
تصویرسازی	۲۲/۹۴	۳/۰۷	۲۱/۹۵	۳/۰۷	۱۹/۸۶	۳/۴۰	۱۸/۰۸	۴/۴۰
تمرین ذهنی	۲۲/۰۰	۲/۹۱	۲۲/۲۰	۳/۴۰	۱۹/۳۰	۳/۶۴	۱۷/۵۱	۴/۵۴
طرح‌ریزی مسابقه	۲۲/۷۷	۲/۸۰	۲۲/۰۸	۳/۸۷	۱۹/۶۱	۳/۵۴	۱۸/۶۰	۳/۸۶

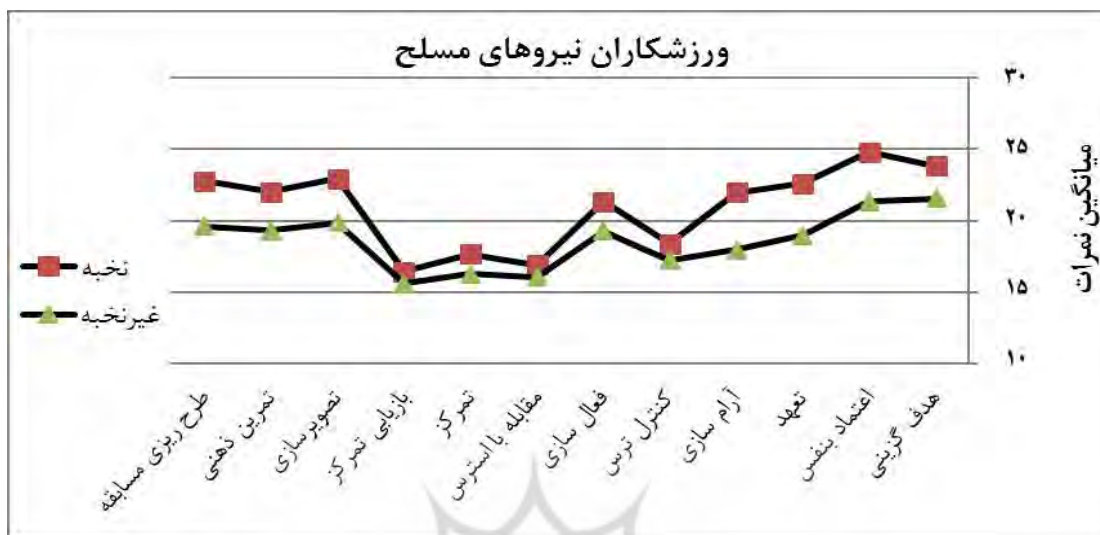
جدول ۲- میانگین و انحراف معیار سه مهارت ذهنی اصلی ورزشکاران نیروهای مسلح و کشوری

مهارت روانی اصلی	نخبه				غیر نخبه			
	نیروهای مسلح		کشوری (ملی)		نیروهای مسلح		کشوری	
	انحراف	میانگین	انحراف	میانگین	انحراف	میانگین	انحراف	میانگین
مهارت‌های روانی پایه	۲۳/۷۲	۲/۲۸	۲۴/۰۶	۲/۵۵	۲۰/۶۱	۲/۳۰	۲۰/۸۳	۲/۹۴
مهارت‌های روان‌تنی	۱۹/۶۱	۳/۱۹	۲۰/۳۹	۲/۲۹	۱۷/۶۳	۲/۴۲	۱۷/۶۸	۲/۷۹
مهارت‌های شناختی	۲۰/۳۶	۲/۵۰	۲۰/۶۱	۲/۵۰	۱۸/۱۲	۲/۳۴	۱۷/۴۷	۲/۷۲

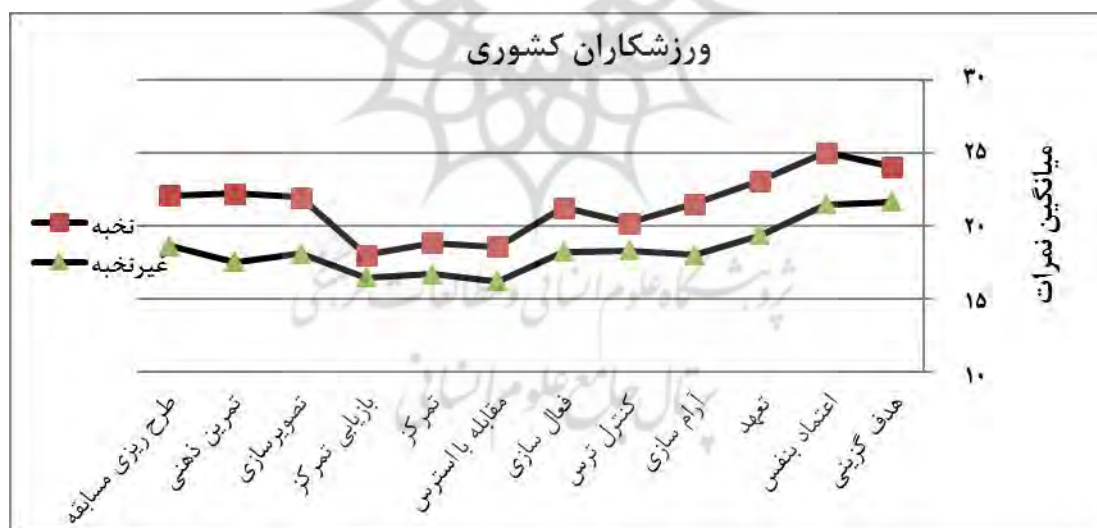
امتیاز مربوط به مهارت بازیابی تمرکز (۱۵/۶۱) می‌باشد. همچنین شکل ۲ نشان می‌دهد که نیمرخ مهارت‌های ذهنی ورزشکاران نخبه و غیر نخبه کشوری نیز بسیار مشابه ورزشکاران نیروهای مسلح می‌باشد، به طوری که در ورزشکاران نخبه کشوری نیز بیشترین امتیاز مربوط به مهارت اعتماد به نفس (۲۵/۰۲) بوده و کمترین امتیاز مربوط به مهارت

بررسی نیمرخ مهارت‌های ذهنی در جدول و شکل شماره ۱ نشان می‌دهد که در ورزشکاران نخبه نیروهای مسلح بیشترین امتیاز مربوط به مهارت اعتماد به نفس (۲۴/۷۷) و کمترین امتیاز مربوط به مهارت بازیابی تمرکز (۱۶/۴۲) می‌باشد. در گروه ورزشکاران غیرنخبه نیروهای مسلح بیشترین امتیاز مربوط به مهارت هدف‌گزینی (۲۱/۵۲) و کمترین

بازیابی تمرکز (۱۸/۰۰) می‌باشد. در گروه ورزشکاران  
 هدف‌گزینی (۲۱/۶۵) بود اما کمترین امتیاز مربوط به  
 غیرنخبه کشوری بیشترین امتیاز مربوط به مهارت  
 مهارت مقابله با استرس (۱۶/۲۰) می‌باشد.



شکل ۱- مقایسه میانگین ۱۲ مهارت‌های ذهنی ورزشکاران نخبه و غیر نخبه نیروهای مسلح



شکل ۲- مقایسه میانگین ۱۲ مهارت‌های ذهنی ورزشکاران نخبه و غیر نخبه کشوری

منظور استفاده از آزمون تحلیل واریانس چند متغیره  
 برقرار می‌باشد ( $P \geq 0.05$ ).

نتایج آزمون کلموگروف-اسمیرنوف، آزمون لوین<sup>۱۴</sup> و  
 آزمون باکس<sup>۱۷</sup> نشان دادند که توزیع داده‌ها نرمال و  
 پیش شرط همگنی واریانس‌ها و کوواریانس‌ها به

جدول ۳- نتایج تحلیل واریانس چند متغیره برای مقایسه مهارت‌های ذهنی ورزشکاران نخبه و غیر نخبه نیروهای

مسلح

مهارت های ذهنی	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار $F$	مقدار $P$	اندازه اثر
هدف گزینی	۹۱/۶۲	۱	۹۱/۶۲	۱۱/۵۶	*۰/۰۰۱	۰/۱۴
پایه اعتماد به نفس	۲۰۹/۷۷	۱	۲۰۹/۷۷	۳۵/۹۰	*۰/۰۰۰	۰/۳۴
تعهد	۲۳۳/۵۵	۱	۲۳۳/۵۵	۱۴/۱۴	*۰/۰۰۰	۰/۱۷
آرام‌سازی	۲۸۳/۸۳	۱	۲۸۳/۸۳	۲۶/۹۰	*۰/۰۰۰	۰/۲۸
روان‌تنی کنترل ترس	۲۳/۴۳	۱	۲۳/۴۳	۰/۹۶	۰/۳۲	۰/۰۱
فعال سازی	۶۵/۵۷	۱	۶۵/۵۷	۶/۳۶	*۰/۰۰۱	۰/۰۸
مقابله با استرس	۱۳/۰۸	۱	۱۳/۰۸	۰/۴۷	۰/۴۹	۰/۰۰۷
تمرکز	۳۵/۱۳	۱	۳۵/۱۳	۱/۳۷	۰/۲۴	۰/۰۲
بازیابی تمرکز	۱۱/۸۵	۱	۱۱/۸۵	۰/۵۳	۰/۴۶	۰/۰۰۸
شناختی تصویرسازی	۱۶۸/۵۴	۱	۱۶۸/۵۴	۱۵/۹۷	*۰/۰۰۰	۰/۱۸
تمرین ذهنی	۱۲۸/۸۴	۱	۱۲۸/۸۴	۱۱/۷۹	*۰/۰۰۱	۰/۱۴
طرح ریزی مسابقه	۱۷۷/۲۴	۱	۱۷۷/۲۴	۱۷/۲۵	*۰/۰۰۰	۰/۲۰

نخبه به طور معنادار امتیازات بالاتری کسب نمودند و در دو مهارت دیگر این بخش یعنی مهارت‌های تمرکز و بازیابی تمرکز، بین دو گروه تفاوت معناداری مشاهده نشد.

همچنین بررسی اندازه اثرها<sup>۱۸</sup> در جدول فوق نشان می‌دهد که از بین مهارت‌های روانی پایه، مهارت اعتماد به نفس با اندازه اثر ۰/۳۴، و از بین مهارت‌های روان‌تنی، مهارت آرام‌سازی با اندازه اثر ۰/۲۸، و از بین مهارت‌های شناختی، مهارت طرح ریزی مسابقه با اندازه اثر ۰/۲۰، مهمترین شاخصه‌های ورزشکاران نخبه نیروهای مسلح در مجموع مهارت‌های ذهنی محسوب می‌شود. در نهایت به منظور کسب اطلاعات بیشتر به مقایسه مهارت‌های ذهنی ورزشکاران نخبه نیروهای مسلح و ورزشکاران نخبه ملی پرداخته شد.

نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیره در جدول ۳ نشان می‌دهد که در بخش مهارت‌های ذهنی پایه بین ورزشکاران رزمی‌کار نخبه و غیر نخبه نیروهای مسلح در هر سه مهارت هدف گزینی، اعتماد به نفس و تعهد، تفاوت معنادار وجود دارد و ورزشکاران نخبه امتیازات بالاتری را نسبت به ورزشکاران غیر نخبه به دست آورده‌اند. اما در بخش مهارت‌های روان‌تنی، تنها در دو مهارت آرام‌سازی و فعال‌سازی (نیروبخشی) بین ورزشکاران رزمی‌کار نخبه و غیر نخبه نیروهای مسلح تفاوت معنادار مشاهده شد. این در حالی است که در دو مهارت دیگر این بخش یعنی مهارت‌های کنترل ترس و مقابله با استرس، بین دو گروه تفاوت معناداری مشاهده نشد. در نهایت در بخش مهارت‌های شناختی، در سه مهارت تصویرسازی، تمرین ذهنی و طرح‌ریزی مسابقه، ورزشکاران نخبه نسبت به ورزشکاران غیر

جدول ۴- نتایج آزمون تی مستقل برای مقایسه مهارت ذهنی ورزشکاران نخبه نیروهای مسلح با ورزشکاران نخبه ملی

مقدار p	ارزش t	درجه آزادی	اختلاف میانگین	آزمون لون		
				معناداری	ارزش F	
۰/۵۶	۰/۵۸	۶۸	۰/۳۳	۰/۸۱	۰/۰۵	مهارت‌های ذهنی پایه
۰/۲۴	۱/۱۷	۶۸	۰/۷۸	۰/۲۲	۱/۴۹	مهارت‌های روان‌تنی
۰/۶۶	۰/۴۳	۶۸	۰/۲۵	۰/۸۵	۰/۰۳	مهارت‌های شناختی

نتایج آزمون تی مستقل و مقدار P در جدول ۴ نشان می‌دهد که بین ورزشکاران نخبه نیروهای مسلح و ورزشکاران نخبه ملی در هیچ یک از مهارت‌های ذهنی (پایه، روان‌تنی و شناختی) تفاوت معناداری وجود ندارد ( $P \geq 0/05$ ).

#### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد، ورزشکارانی که در مسابقات موفق به کسب مقام شده‌اند (نخبه) نسبت به آن دسته از ورزشکارانی که در این امر موفق نبوده‌اند (غیر نخبه)، در برخی از مهارت‌های ذهنی به طور معنادار در سطح بالاتر قرار داشتند. در واقع وجود این تفاوت‌ها در مهارت‌های روانی، جسمانی و تاکتیکی است که موجب بوجود آمدن ورزشکاران نخبه و غیر نخبه، موفق و کمتر موفق، ملی‌پوش و یا باشگاهی و... می‌شود.

یافته‌های تحقیق نشان داد که مهارت‌های روانی پایه با بالاترین میانگین (۲۳/۷۲) و ۲۰/۶۱ به ترتیب برای ورزشکاران نخبه و غیر نخبه نیروهای مسلح (جزء مهمترین دسته از مهارت‌های ذهنی ورزشکاران در هر دو گروه نخبه و غیر نخبه می‌باشد. اما بین مهارت‌های ذهنی پایه در ورزشکاران رزمی کار نخبه و غیر نخبه تفاوت معناداری ( $p=0/001$ ) وجود داشت و ورزشکاران نخبه امتیازات بالاتری را کسب کردند.

تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس چند متغیره نشان داد که ورزشکاران نخبه در هر سه مهارت هدف‌گزینی، اعتماد به نفس و تعهد نسبت به ورزشکاران غیر نخبه به طور معناداری امتیازات بالاتری داشتند. این یافته‌ها با نتایج تحقیقات چن و چسمن (۲۰۱۳)، ستوده و همکاران (۲۰۱۲)، کروگر (۲۰۱۰)، کراسیون و همکاران (۲۰۱۱) و ماهونی (۱۹۸۹) هم راستا می‌باشد.

اورلیک (۱۹۹۸) پس از ۲۰ سال کار و تحقیق با ورزشکاران نخبه در مدل کمال‌جویی انسان، چنین عنوان کرد که اعتماد به نفس و تعهد، مهمترین متغیرها در اجرای یک فرد نخبه و مهمترین متغیرهای حیاتی برای عملکرد سطح بالا می‌باشند. بوتا (۱۹۹۳) نیز پس از تجزیه و تحلیل نسخه اول و دوم پرسشنامه اوتاوا، کروگر (۲۰۱۰) و نیز گلمامی و همکاران (۲۰۱۴) به نتایج مشابهی دست یافتند و اظهار داشتند که علاوه بر تعهد و اعتماد به نفس، هدف‌گزینی نیز یکی از بهترین مقیاس‌های تمیزدهنده ورزشکاران موفق از ورزشکاران کمتر موفق است. چن و چسمن (۲۰۱۳) نیز با مقایسه ورزشکاران سطوح مختلف رقابتی (حرفه‌ای، نیمه حرفه‌ای و آماتور) در ورزش‌های رزمی به این نتیجه رسیدند که ورزشکاران حرفه‌ای نمرات بالاتری را در میزان اعتماد به نفس، اراده و سرسختی ذهنی کسب کردند. در



به خوبی از این مطلب حمایت می‌کنند که ورزشکاران نخبه، افراد متعهدتری نسبت به ورزش خود هستند به طوری که این امر سایر خواسته‌های آن‌ها در زندگی شخصی را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد (اورلیک، ۲۰۰۰).

یافته‌ها همچنین نشان داد که مهارت‌های روان‌تنی با میانگین (۱۹/۶۱ و ۱۷/۶۳ برای ورزشکاران نخبه و غیر نخبه نیروهای مسلح) جزء ضعیف‌ترین دسته از مهارت‌های ذهنی در هر دو گروه ورزشکاران نخبه و غیر نخبه می‌باشد. نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیره نشان داد که ورزشکاران نخبه تنها در دو مهارت آرام‌سازی و نیروبخشی نسبت به ورزشکاران غیر نخبه به طور معنا داری امتیازات بالاتری داشتند و در دو مهارت کنترل ترس و مقابله با استرس تفاوت معنا داری بین دو گروه مشاهده نشد ( $P \geq 0/05$ ).

از این یافته دو نتیجه استنباط می‌شود؛ اولاً ورزشکارانی که در مسابقات مختلف موفق به کسب مقام شده‌اند، در دو مهارت ذهنی آرام‌سازی و نیروبخشی نسبت به ورزشکارانی که موفق به کسب مقام نشده‌اند سطح بالاتری داشتند که این موضوع نشان دهنده ضعف ورزشکاران غیر نخبه در دو مهارت روانی فوق می‌باشد. در این رابطه، دوران بوش و سالملا (۲۰۰۱) اظهار داشتند، از آن جایی که ورزشکاران نخبه از تمرکز و همچنین طراحی مسابقه خوبی برخوردارند، آرام‌سازی را می‌توان یکی از عواملی دانست که نقش مهمی در این امر ایفا می‌کند. ثانیاً عدم اختلاف معنا دار بین ورزشکاران نخبه و غیر نخبه در دو مهارت کنترل ترس و مقابله با استرس از دسته مهارت‌های روان‌تنی، نشان دهنده این موضوع می‌باشد که ورزشکاران نخبه نیز در این دو مهارت دچار ضعف می‌باشند و نیاز است که به این دو مهارت

نتیجه براساس یافته‌های بوت، اورلیک و سایر محققین در این زمینه، سه مهارت اعتماد به نفس، هدف‌گزینی و تعهد، تحت عنوان مهارت‌های ذهنی پایه، طبقه‌بندی شدند. این مهارت‌ها به این دلیل پایه نام گرفتند که تا زمانی که این ویژگی‌ها در ورزشکاری تثبیت نگردند، سایر مهارت‌های ذهنی به حد بالای تکامل نخواهند رسید. مهارت‌های پایه در واقع، آجرهای ساختمانی بنیادین برای دیگر مهارت‌های ذهنی به شمار می‌روند. دوران بوش و سالملا (۲۰۰۱) با مقایسه ورزشکاران نخبه و غیر نخبه کاندایی به این نتیجه دست یافتند که ورزشکاران نخبه در مهارت‌های روانی اعتماد به نفس و تعهد (از بخش مهارت‌های روانی پایه) به شکل معنا داری بهتر از ورزشکاران غیرنخبه بودند.

همچنین یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که بین رشته‌های مختلف رزمی (کاراته، تکواندو و جودو) تفاوت معناداری در مهارت‌های روانی وجود ندارد. این یافته‌ها با نتایج تحقیق عزیز و همکاران (۲۰۱۵)، که به بررسی مهارت‌های روانی ورزشکاران دو رشته کاراته و تکواندو پرداخت هم راستا است، که این امر می‌تواند به دلیل نیازهای روانی و شناختی مشابه رشته‌های رزمی باشد. بررسی اندازه اثرها در مقایسه ورزشکاران نخبه و غیر نخبه نیروهای مسلح نشان داد که اعتماد به نفس برجسته‌ترین ویژگی ورزشکاران نخبه می‌باشد، به عبارت دیگر از بین مهارت‌های ذهنی پایه بیشترین اختلاف بین دو گروه، در مهارت روانی اعتماد به نفس می‌باشد. در این راستا ماهونی و همکاران (۱۹۸۹) اظهار داشتند که ورزشکاران نخبه در مقایسه با ورزشکاران سطوح پایین‌تر، از اعتماد به نفس، تعهد و پایبندی بیشتری در رسیدن به اوج اجرای خود برخوردارند. یافته‌های تحقیقی دیگر نیز

توجه بیشتر نمایند. این یافته با نتایج ستوده و همکاران (۲۰۱۲) که به مقایسه مهارت‌های روانی تکواندوکاران ملی نخبه و غیر نخبه پرداختند هم راستا است؛ آنها نیز در بخش مهارت‌های روان‌تنی به نتایج مشابه دست یافتند و حتی در مطالعه آنان ورزشکاران نخبه در مهارت مقابله با استرس ضعیف‌تر از ورزشکاران غیر نخبه بودند. آنان اظهار داشتند عواملی از قبیل تهدید حامیان مالی، حضور مقامات بلند پایه در مسابقات، حاشیه سازی رسانه ها، انتظاراتی که از فرد برای قهرمانی می‌رود، آسیب‌های بدنی قبلی و یا ترس از شکست از جمله مسائلی هستند که می‌توانند باعث ایجاد استرس در ورزشکاران شود و ورزشکاران نخبه، بیشتر درگیر این موارد می‌باشند (وینبرگ و گولد، ۲۰۱۱).

نتایج نشان داد که مهارت‌های روان‌تنی با بخشی از یافته‌های سالملا، منفرد، مسیبی و بوش (۲۰۰۹)، کراسیون و دبوسی (۲۰۱۱) و گلمامی و همکاران (۲۰۱۴) متناقض و با بخشی از یافته‌های آنان هم‌راستا است. برای مثال؛ بر خلاف یافته‌های تحقیق حاضر، گلمامی و همکاران (۲۰۱۴) بین ورزشکاران نخبه و غیر نخبه در دو مهارت مقابله با استرس و کنترل ترس تفاوت معناداری مشاهده کردند، که شاید بتوان علت تناقض با یافته‌های حاضر را تفاوت در نوع رشته ورزشی به لحاظ تیمی و انفرادی دانست. همچنین سالملا و همکاران در بررسی ورزشکاران ایرانی اعزامی به مسابقات آسیایی دوحه در سال ۲۰۰۶ نشان دادند که این افراد در دو مهارت مقابله با استرس و بازیافت تمرکز به شکل معناداری از افراد انتخاب نشده بالاتر بودند. کراسیون و دبوسی (۲۰۱۱) به این نتیجه رسیدند که در بخش مهارت‌های روان‌تنی ورزشکاران نخبه در مهارت‌های مقابله با

استرس و فعال سازی (نیروبخشی) از ورزشکاران غیر نخبه برتر بودند، که البته در مهارت فعال سازی (نیروبخشی) با یافته‌های پژوهش حاضر هم راستا می‌باشد. این در حالی است که هم در تحقیق سالملا و همکاران (۲۰۰۹) و هم در تحقیق کراسیون و دبوسی (۲۰۱۱) و همچنین تحقیق حاضر در مهارت کنترل ترس بین ورزشکاران نخبه و غیر نخبه تفاوتی مشاهده نشد. با توجه به اینکه در مهارت کنترل ترس در اکثر مطالعات بین ورزشکاران نخبه و غیر نخبه تفاوتی مشاهده نشده و همچنین نسبت به سایر مهارت‌های روانی میانگین پایین‌تری دارد، به عنوان یک نکته قابل تامل در اینجا این سوال مطرح می‌شود که آیا این مهارت روانی از سوی ورزشکاران مهم تشخیص داده نمی‌شود؟ آیا به اعتقاد آنها این مهارت جزء مهارت‌های ضروری برای دستیابی به موفقیت محسوب نمی‌شود؟ یا برعکس این مهارت جزء آن دسته از مهارت‌هایی است که هر دو گروه ورزشکاران نخبه و غیرنخبه در آن دچار ضعف می‌باشند؟ به نظر می‌رسد انجام تحقیقاتی کیفی در آینده بتوانند در روشن شدن این موضوع مفید واقع گردند.

یافته‌ها نشان داد مهارت‌های شناختی با میانگین (۲۰/۳۶ و ۱۸/۱۲) به ترتیب برای ورزشکاران نخبه و غیر نخبه نیروهای مسلح از یک سو در سطحی بالاتر از مهارت‌های روان‌تنی و از سویی دیگر در سطحی پایین‌تر از مهارت‌های پایه قرار گرفتند. نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیره نشان داد که ورزشکاران نخبه تنها در سه مهارت تصویر سازی، تمرین ذهنی و طرح‌ریزی مسابقه نسبت به ورزشکاران غیر نخبه به طور معناداری امتیازات بالاتری داشتند ( $P \leq 0/001$ ) و در دو مهارت تمرکز و بازیابی تمرکز تفاوت معناداری بین دو گروه مشاهده نشد ( $P \geq 0/05$ ). همچنین شایان

کنترل بینایی حرکتی) ورزشکاران ماهر و مبتدی رزمی‌کار نشان داد که ورزشکاران ماهر با اختصاص دو فرایند متفاوت اما همزمان که یکی مربوط به کنترل توجه و دیگری مربوط به کنترل پاسخ حرکتی می‌شود، موجب افزایش انعطاف پذیری عصبی شده که این امر تطابق بهتر کنترل‌های شناختی با نیازهای تکلیف را در پی دارد. بدین ترتیب و با توجه به نمرات پایین ورزشکاران نیروهای مسلح در دو مهارت تمرکز (توجه) و بازیابی تمرکز، به نظر می‌رسد که مربیان مربوطه می‌بایست به منظور ارتقاء این دو مهارت، تمرینات روان‌شناختی خاصی را در نظر بگیرند. اما یافته‌های پژوهش در مهارت طرح ریزی مسابقه، تمرین ذهنی و تصویرسازی با تحقیقات نظام و همکاران (۲۰۱۴)، محمدزاده و سامی (۲۰۱۴)، ستوده و همکاران (۲۰۱۲)، دانپورت<sup>۱۹</sup> (۲۰۰۶) و فلیچر و هانتون (۲۰۰۱) هم جهت است. مطالعات قبلی اشاره کرده‌اند که ورزشکاران نخبه معمولاً طرح‌های واضح و مشخصی را برای مسابقات آماده می‌کنند. این ورزشکاران از طرح ریزی مسابقه برای دستیابی به آمادگی روانی، کاهش سردرگمی و مقابله با شرایط پیش‌بینی نشده استفاده می‌کنند (اورلیک و پارتینگتون، ۱۹۸۸؛ گولد و همکاران، ۱۹۹۲).

همانطور که در بخش روش‌شناسی تحقیق توضیح داده شد، علاوه بر اهداف اصلی تحقیق، اهدافی فرعی برای پژوهش حاضر متصور شدیم. بدین ترتیب که ورزشکارانی از تیم‌های ملی کشور (نخبه ملی) و تیم‌های باشگاهی (غیر نخبه کشور) انتخاب شدند، تا ضمن ترسیم نیم‌رخ روانی آنان، اطلاعات کامل‌تر و دقیق‌تری از ویژگی‌های روانی این ورزشکاران به منظور مقایسه با ورزشکاران نیروهای مسلح در دسترس باشد تا با استفاده از اطلاعات به دست آمده

ذکر است که هر دو گروه ورزشکار که موفق به کسب مقام شده‌اند (نخبه) و نشده‌اند (غیر نخبه) در دو مهارت تمرکز و بازیابی تمرکز نمرات بسیار پایینی کسب کردند. این یافته گویای این مطلب می‌باشد که به طور کلی ورزشکاران نیروهای مسلح در این دو مهارت (تمرکز و بازیابی تمرکز) دچار ضعف می‌باشند. یافته‌های این بخش از تحقیق با یافته‌های گلمامی و همکاران (۲۰۱۴) کاملاً مطابقت دارد، آنان نیز در مطالعه خود به این نتیجه رسیدند که در دو مهارت تمرکز و بازیابی تمرکز بین ورزشکاران نخبه و غیر نخبه تفاوت معنا داری وجود ندارد. ستوده و همکاران (۲۰۱۲) نیز به این نتیجه رسیدند که تکواندوکاران نخبه در مهارت بازیابی تمرکز نمرات پایین تری از تکواندوکاران غیر نخبه کسب کردند. به نظر می‌رسد هنگام مسابقات، ورزشکاران نخبه نسبت به غیرنخبه در معرض محرک‌های زیادتری قرار می‌گیرند، محرک‌هایی نظیر دستورات مربی، فریاد و تشویقات تماشاچیان، خبرنگاران و دوربین‌های فیلم برداری و... که همه این موارد باعث برهم خوردن تمرکز این افراد می‌شود. به گفته اورلیک و پارتینگتون (۱۹۸۷) علیرغم این که بازیابی تمرکز مهارت بسیار مهمی است، معمولاً به میزان کمی توسط ورزشکاران تمرین می‌شود.

این یافته با نتایج تحقیق محمدزاده و سامی (۲۰۱۴)، کراسیون و همکاران (۲۰۱۱)، سالملا و همکاران (۲۰۰۹) و دوراند بوش و همکاران (۲۰۰۱) متناقض می‌باشد. آنها به این نتیجه رسیدند که ورزشکاران نخبه نسبت به ورزشکاران غیر نخبه در مهارت‌های تمرکز و بازیابی تمرکز امتیازاتی بالاتری را کسب نمودند. همچنین سانچز-لوپز و همکاران (۲۰۱۴) در بررسی تفاوت‌های شناختی- حرکتی

همانطور که در تحقیقات قبلی نیز نشان داده شده بود ورزشکاران نخبه از مهارت‌های روانی سطح بالاتری نسبت به ورزشکاران غیرنخبه برخوردار هستند، اما نیم رخ روانی آنها با توجه به سایر عوامل از قبیل جنسیت، نوع رشته ورزشی (تیمی یا انفرادی) و سابقه ورزشی و... متفاوت می‌باشد. بنابراین با توجه به نتایجی که از تحقیق حاضر به دست آمد می‌توان گفت که اولاً مهارت‌های ذهنی پایه شامل اعتماد به نفس، تعهد و هدف‌گزینی مهم‌ترین دسته از مهارت‌های روانی تمیز دهنده ورزشکاران نخبه از غیر نخبه است. ثانیاً ورزشکاران نخبه نیروهای مسلح در سایر مهارت‌های روانی از قبیل آرام‌سازی، نیروبخشی، تصویرسازی، تمرین ذهنی و طرح‌ریزی مسابقه از ورزشکاران غیر نخبه برتر بودند، اما در چهار مهارت روانی کنترل ترس، مقابله با استرس، تمرکز و بازیابی تمرکز تفاوتی بین آنها مشاهده نشد. بر این اساس به ورزشکاران غیر نخبه که موفق به کسب مقام نشده‌اند و مربیان آنها توصیه می‌شود که به منظور کسب نتایج بهتر در مسابقات آتی به تقویت مهارت‌های روانی اشاره شده بپردازند. ثالثاً با توجه به این که ورزشکاران نخبه نیروهای مسلح در چهار مهارت کنترل ترس، مقابله با استرس، تمرکز و بازیابی تمرکز نسبت به ورزشکاران نخبه ملی پایین‌تری کسب کردند و با توجه به اینکه در اکثر مطالعات بین ورزشکاران نخبه و غیر نخبه در این مهارت‌ها اختلاف معنا دار وجود دارد، به ورزشکاران نخبه نیروهای مسلح و مربیان آنها توصیه می‌شود که با اتخاذ تمرینات خاص و با برنامه‌ریزی‌های دقیق در پی تقویت هر چه بیشتر مهارت‌های ذکر شده باشند. امید است که با بکارگیری این یافته‌ها شاهد ارتقاء سطح کمی و کیفی عملکرد ورزشکاران نیروهای مسلح باشیم.

درک روشن‌تری از سطح روانی ورزشکاران نیروهای مسلح و نقاط ضعف و قوت آنها به دست آید تا از این رهگذر و با در اختیار قرار دادن این اطلاعات به مربیان نیروهای مسلح، شاهد ارتقای سطح کیفی و کمی مهارت‌های روانی و بدنبال آن بهبود عملکرد این ورزشکاران در مسابقات ملی و بین‌المللی باشیم.

یافته‌های پژوهش حاضر در این بخش نشان داد که در هیچ یک از مهارت‌های روانی (پایه، روان‌تنی و شناختی) بین ورزشکاران نخبه نیروهای مسلح و ورزشکاران نخبه ملی تفاوت معنا داری وجود ندارد ( $P \geq 0.05$ ). این نتایج مبین این واقعیت می‌باشد که سطح مهارت‌های روانی ورزشکاران نخبه نیروهای مسلح تقریباً هم‌تراز ورزشکاران نخبه ملی می‌باشد. بررسی‌های دقیق‌تر نشان می‌دهد، علیرغم اختلاف معنا دار بین ورزشکاران نخبه نیروهای مسلح و ورزشکاران نخبه ملی، ورزشکاران نخبه ملی در چهار مهارت مقابله با استرس، کنترل ترس، تمرکز و بازیابی تمرکز، نمرات بالاتری کسب کردند. همچنین نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد، از جمله تفاوت‌هایی که در بین ورزشکاران نخبه ملی و غیر نخبه کشوری و ورزشکاران نخبه و غیر نخبه نیروهای مسلح وجود دارد برتری در مهارت‌های مقابله با استرس و تمرکز بود. به طوری که ورزشکاران نخبه ملی علاوه بر مهارت‌های هدف‌گزینی، اعتماد به نفس، تعهد، آرام‌سازی، نیروبخشی، تصویرسازی، تمرین ذهنی و طرح‌ریزی مسابقه در دو مهارت مقابله با استرس و تمرکز نیز نسبت به ورزشکاران غیر نخبه کشوری برتری معنا دار داشتند. بنابراین ورزشکاران نخبه نیروهای مسلح می‌بایست برای بهبود چهار مهارت روانی فوق‌الذکر به ویژه مهارت‌های مقابله با استرس و تمرکز تمرینات بیشتری انجام دهند.

## تقدیر و تشکر

بدین وسیله مراتب سپاس و قدردانی خود را از مجموعه تربیت بدنی نیروهای مسلح، به ویژه سردار باران چشمه و سرهنگ هروی و سرهنگ حائری و سایر عزیزانی که با انجام هماهنگی‌های لازم ما را در جهت اجرای این پژوهش یاری رساندند، اعلام می‌داریم.

## پی‌نوشت

- 1-Mental Skills
- 2-Van den Heever
- 3-Orlick & Partington
- 4-Morris & Koehn
- 5-Sanchez-Lopez et al
- 6-Davidson & Edwards
- 7-Cox & Yoo
- 8-Hanin
- 9-Bois
- 10-Durand-Bush, Salmela & Demers
- 11-Guelmami et al
- 12-Chen & Cheesman
- 13-Hanton & Connaughton
- 14-Devonport
- 15-Kruger
- 16-Levene's Test
- 17-Box's Test
- 18-Effect Size
- 19-Devonport

## منابع

- ۴-صنعتی منفرد، شمسی (۱۳۸۵). اعتباریابی پرسشنامه OMSAT-۳ و بررسی تاثیر برنامه آمادگی روانی بر سطح مهارت‌های ذهنی منتخبی از ورزشکاران شرکت کننده در بازهای آسیایی دوحه ۲۰۰۶. طرح پژوهشی مرکز روانشناسی آکادمی ملی المپیک
- 5-Azizi, P., Sanatkaran, A., Mosalmanhaghghi, A., & Mostaan, M. (2015). Comparison of psychological skills between men and women athletes of Karate and Taekwondo in Alborz province. *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*, 9(4), 603-611.
- 6-Bois, Julien, Sarrazin, Philippe, Southon, Julien, & Boiché, Julie. (2009). Psychological characteristics and their relation to performance in professional golfers. *The Sport Psychologist*, 23, 252-270.
- 7-Bota, Jordache Dumitru. (1993). Development of the Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT).
- 8-Chen, M. A., & Cheesman, D. J. (2013). MENTAL TOUGHNESS OF MIXED MARTIAL ARTS ATHLETES AT DIFFERENT LEVELS OF COMPETITION 1. *Perceptual & Motor Skills*, 116(3), 905-917.
- 9-Cox, RH, & Yoo, HS. (1995). Playing position and psychological skill in American football. *Journal of Sport Behavior*, 18(3), 183-194.
- 10-Craciun, Marius, Dobosi, Serban, Ioan, Nelu, & Prodea, Cosmin. (2011). A Confirmatory Factor Analysis of the Ottawa Mental Skill Assessment Tool (OMSAT-3\*)-Romanian Version. *Human Movement*, 12(2), 159-164.
- 11-Davidson, D. L., & Edwards, S. D. (2014). Evaluation of a mental skills training programme for high school rugby players: sport and exercise psychology. *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance*, 20(2.1), 511-529.
- 12-Devonport, Tracey J. (2006). Perceptions of the contribution of psychology to success in elite kickboxing. *Journal of sports science & medicine*, 5(CSSI), 99-107.
- 13-Durand-Bush, Natalie, Salmela, John H, & Green-Demers, Isabelle. (2001). *The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3\*)*. The Sport Psychologist.
- 14-Fletcher, David, & Hanton, Sheldon. (2001). The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. *Psychology of Sport and Exercise*, 2(2), 89-101.
- ۱-خنجری، یاسر؛ عرب عامری، الهه؛ گروئی، راضیه؛ متشرعی، ابراهیم؛ حمایت‌طلب، رسول (۱۳۹۲). تأثیر یک دوره برنامه تمرین مهارت‌های روانشناختی بر مهارت‌های ذهنی منتخب و عملکرد تکواندوکاران نوجوان زن تیم ملی ایران. *دو فصلنامه پژوهش در مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی*، شماره ۵ (۲۱) ص: ۳۵-۲۵.
- ۲-دایان گیل (۱۳۸۲). پویایی‌های روانشناختی در ورزش خواجهوند، نورعلی (مترجم). تهران: انتشارات کوثر.
- ۳-زیدآبادی، رسول؛ رضایی، فاطمه؛ متشرعی، ابراهیم (۱۳۹۳). ویژگی‌های روان‌سنجی و هنجاریابی نسخه فارسی پرسش‌نامه سنجش مهارت‌های ذهنی اوتاوا- اومست ۳. *مطالعات روانشناسی ورزشی*، شماره ۷ ص: ۸۲-۶۳.

- 27-Orlick, T. (2000). In pursuit of excellence: How to win in sport and life Through mental training (3rd ed). Champaign, IL:Human Kinetics.
- 28-Orlick, Terry, & Partington, John. (1987). The sport psychology consultant: analysis of critical components as viewed by Canadian Olympic athletes. *The sport psychologist*, 1, 4-17.
- 29-Orlick, Terry, & Partington, John. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2(2), 105-130.
- 30-Salmela, JH, Monfared, SS, Mosayebi, F, & Durand-Bush, N. (2009). Mental skill profiles and expertise levels of elite Iranian athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 40(3), 361-373.
- 31-Sanchez-Lopez, J., Fernandez, T., Silva-Pereyra, J., Mesa, J. A. M., & Di Russo, F. (2014). Differences in visuo-motor control in skilled vs. novice martial arts athletes during sustained and transient attention tasks: a motor-related cortical potential study. *PloS one*, 9(3), e91112.
- 32-Sotoodeh, Mohammad Saber, Talebi, Rohollah, Hemayattalab, Rasool, & Arabameri, Elahe. (2012). Comparison of selected mental skills between elite and non-elite male and female Taekwondo athletes. *World Journal of Sport Sciences*, 6(1), 32-38.
- 33-Van den Heever, Z, Grobbelaar, HW, & Potgieter, JC. (2007). A survey of psychological skills training in South African netball. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*, 13(3), 254-266.
- 34-Weinberg, Robert S, & Gould, Daniel. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology*: Human Kinetics.
- 15-Gould, Daniel, Eklund, Robert C, & Jackson, Susan A. (1992). 1988 US Olympic wrestling excellence: II. Thoughts and affect occurring during competition. *The Sport Psychologist*, 6, 402-383.
- 16-Gucciardi, Daniel F, Gordon, Sandy, & Dimmock, James A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261-281.
- 17-Guelmami, N., Hamrouni, S., & Agrébi, B. (2014). Psychological profiles of talented male youth athletes in team sports games. *Journal of Physical Education and Sport Management*, 5(1), 5-10.
- 18-Hanin, Yuri L. (2000). *Emotions in sport*: Human Kinetics.
- 19-Hanton, Sheldon, & Connaughton, Declan. (2002). Perceived control of anxiety and its relationship to self-confidence and performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(1), 87-97.
- 20-Kruger, Ankebe. (2010). Sport psychological skills that discriminate between successful and less successful female university field hockey players. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*, 16 (2) June 2010: pp. 240-250: errata. *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance*, 16(3), 1-1.
- 21-Mahoney, MJ. (1989). Psychological predictors of elite and non-elite performance in Olympic weightlifting. *International Journal of Sport Psychology*, 20(1), 1-12.
- 22-Martin, Garry L, Vause, Tricia, & Schwartzman, Lisa. (2005). Experimental Studies of Psychological Interventions With Athletes in Competitions Why So Few? *Behavior modification*, 29(4), 616-641.
- 23-Mohammadzadeh, H., & Sami, S. (2014). Psychological Skills of Elite and Non-Elite Volleyball Players. *Annals of Applied Sport Science*, 2(1), 31-36.
- 24-Morris, Tony, & Koehn, Stefan. (2004). *Self-confidence in sport and exercise*: Australia: John Wiley & Sons Australia, xxiii, 656 pp.
- 25-Nezam, S. E., IsaZadeh, H., Hojjati, A., & Zadeh, Z. B. (2014). Comparison Ability of Movement Imagery perspectives in Elite, Sub-Elite and non-Elite Athletes.
- 26-Orlick, T. (1998). *Embracing your potential*. Champaign, IL:Human Kinetics.