

Original Article

Determining and Comparing the Profile of Psychological Skills of Iran's National Youth and Adult Boxing Team

Mahdi Namazi Zadeh,^{*1} , Shahin Kalantari² 



Citation: Namazi Zadeh, M., Kalantari, S. Determining and comparing the profile of psychological skills of Iran's national youth and adult boxing team. *Iranian Journal of Motor Behavior and Sport Psychology*, 2023; 3(3): 26-34.



10.22034/ijmbp.2024.441771.1094

- **Received:** 7 July 2023
- **Revised:** 30 August 2023
- **Accepted:** 31 August 2023
- **Published:** 16 December 2023

*1. Islamic Azad University, Khorasgan Branch, Isfahan, Iran. (Corresponding Author).
E-mail: sogra1398@gmail.com

2. Islamic Azad University, Khorasgan Branch, Isfahan, Iran.
E-mail: shahinkalantari54@yahoo.com

Abstract

The psychological and cognitive effect of sports on improving performance and achieving goals is an important issue in the field of sports psychology. These effects are related to the psychological, motivational, cognitive, and emotional factors of a person while performing sports activities. Therefore, the aim of the current research is to determine and compare the profile of the psychological skills of the national youth and adult boxing team of Iran. This article is part of applied research, descriptive type and comparative causal method. In order to study this article, two parts of the library (checking documents, books, articles and theses) and the field (distribution of the OMSAT-3 questionnaire) were used. The reliability of this questionnaire was reported to be above 0.9 in all factors. The statistical population of the research was 35 people who participated in the boxing camp of the country's national team in 2012, of which 15 people were at the adult level and 20 people were at the youth level. With the average age of youth and adults respectively 17.43 and 22.18, all these people were selected as samples. In order to analyze the data, descriptive statistics (mean, standard deviation and graph) were used in the inferential statistics section (multivariate analysis of variance (MANOVA) using spss version 23 software ($p < 0.05$)). The results of comparing the psychological skills profile of the national youth and adult boxing team did not show any significant difference in any of the components ($p < 0.004$). To reach high levels of sports, athletes need to have favorable psychological characteristics.

Keywords: Mental Preparation, Commitment, Concentration, Boxing.

مقاله پژوهشی

تأثیر برنامه آموزش مهارت‌های حرکتی بنیادی بر تعادل ایستا بیماران مبتلا به ام اس: رویکرد تمرین خود-مدیریتی

مهدی نمازی زاده^{۱*}، شاهین کلانتری^۲

چکیده

تأثیر روان‌شناختی و شناختی ورزش بر بهبود عملکرد و دستیابی به اهداف، یک موضوع مهم در حوزه روان‌شناسی ورزشی است. این تأثیرات مرتبط با عوامل روانی، انگیزشی، شناختی، و هیجانی فرد در حین انجام فعالیت‌های ورزشی می‌باشد. از این رو هدف پژوهش حاضر تعیین و مقایسه نیمرخ مهارت‌های روان‌شناختی تیم ملی بوکس جوانان و بزرگسالان ایران می‌باشد. مقاله حاضر جز تحقیقات کاربردی، نوع توصیفی و روش علی مقایسه‌ای است. جهت مطالعه این مقاله از دویخس کتابخانه‌ای (بررسی اسناد، کتب، مقالات و پایان‌نامه) و میدانی (توزیع پرسشنامه OMSAT-۲) استفاده شد. که پایایی این پرسشنامه در همه عاملها بالای ۰.۹ گزارش شد. جامعه آماری پژوهش ۲۵ نفر، شرکت کننده در اردوی بوکس تیم ملی کشور در سال ۱۳۹۲ بود، که تعداد ۱۵ نفر در سطح بزرگسالان و تعداد ۲۰ نفر در سطح جوانان حضور داشتند. با میانگین سنی جوانان و بزرگسالان به ترتیب ۱۷،۴۳ و ۲۲،۱۸ که همه این افراد به عنوان نمونه انتخاب شدند. جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار و نمودار) در بخش آمار استنباطی (تحلیل واریانس چندمتغیره (MANOVA) با استفاده از نرم افزار spss نسخه ۲۳ استفاده شد ($p < 0.05$). نتایج حاصل از بررسی مقایسه نیمرخ مهارت‌های روان‌شناختی تیم ملی بوکس جوانان و بزرگسالان تفاوت معناداری در هیچکدام از مولفه‌ها نشان نداد ($p > 0.04$). ورزشکاران برای رسیدن به سطوح بالای ورزش نیازمند برخورداری از ویژگی‌های روانی مطلوب هستند.

واژه‌های کلیدی: آمادگی روانی، تعهد، تمرکز، ورزش بوکس.

- تاریخ دریافت: ۱۶ تیر ۱۴۰۲
- تاریخ بازنگری: ۸ شهریور ۱۴۰۲
- تاریخ پذیرش: ۹ شهریور ۱۴۰۲
- تاریخ انتشار: ۲۵ آذر ۱۴۰۲

۱. دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوارسگان اصفهان، ایران. (نویسنده مسئول).

E-mail: sogra1398@gmail.com

۳. دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوارسگان اصفهان، ایران.

E-mail: shahinkalantari54@yahoo.com

مقدمه

امروزه عملکرد مطلوب ورزشکاران، در نتیجه ترکیبی از عوامل مختلف بوده و در سطوح بالای رقابتی، جایی که آمادگی جسمانی ورزشکاران به بالاترین میزان ممکن میرسد، این عوامل روانی هستند که نقش تعیین کننده در موفقیت ورزشکاران ایفا مینمایند (زیب صیادان، ۲۰۲۱). اغلب کارشناسان و صاحب نظران بر این باورند که بهره‌مندی از سه نوع آمادگی جسمانی، تکنیکی و تاکتیکی و روانی مهارتی و همچنین برخورداری از ویژگیهای ژنتیکی، فیزیولوژیکی و بیومکانیکی از مهمترین عوامل در اجرای بهینه مهارت‌های ورزشی و دستیابی به سطوح بالای قهرمانی و کسب عناوین جهانی، می‌باشد (واعظ موسوی، مسیبه، ۱۳۸۶). بنابراین یک ورزشکار تنها زمانی به قابلیت‌ها و توانمندی‌های کامل خود دست خواهد یافت که این شرایط فراهم باشد. همچنین ویژگیهای جسمانی و فیزیولوژیکی مورد نیاز ورزشکار که در آن رشته از اهمیت برخوردارند، شناسایی و به کار گرفته شود و در کنار آن عوامل و مهارت‌های روان‌شناختی که فرد را قادر

به رقابت موفقیت‌آمیز در مقابل حریفان می‌کنند، مشخص گردند (هاگا و همکاران، ۲۰۱۹). چین و همکاران (۲۰۲۳) نشان دادند که ورزشکاران برای رسیدن به سطوح بالای ورزش نیازمند برخورداری از ویژگی‌های روانی مطلوب هستند. روسی و همکاران (۲۰۲۱) نشان دادند که عوامل جسمانی مانند قدرت و استقامت در طی یکی دو روز تغییر زیادی نمی‌کند و این عوامل روانی است که در این زمینه تعیین کننده است. از سویی با ارتقاء سطح دانش تربیت بدنی و علوم ورزشی، کمتر کسی منکر نقش کلیدی ارزشیابی ورزشکاران در بهبود اجرای ورزشی آنان می‌باشد. ارزشیابی دقیق آمادگی روانی و مهارتی روان‌شناختی ورزشکاران نخبه در روند آماده‌سازی آنها، این امکان را فراهم می‌آورد تا مربیان و طراحان برنامه‌های تمرینی، در هر مرحله از وضعیت آمادگی کلی ورزشکاران مطلع شده و تمریناتشان را برحسب ویژگیهای هر فرد، طراحی نمایند (گوردون و همکاران، ۲۰۲۰). همچنین بارهای تمرینی بالا و مسابقات با تقاضای بالا، مستلزم حداکثر سطوح عملکرد، از سوی ورزشکاران است که می‌تواند باعث خستگی

می‌کند (خانسی، ۲۰۱۱ به نقل از فرخی و همکاران (۱۳۹۰)). رشته رزمی بوکس به دلیل بهره‌گیری از عوامل فوق‌الذکر، بازیکنانی را می‌طلبد که از شرایط و قابلیت‌های ویژه‌ای برخوردار باشند. به همین دلیل شناخت این قابلیت‌ها از طریق بررسی وضعیت آناتومیکی، فیزیولوژیکی و روانشناختی و تعیین نیمرخ‌های مربوطه، می‌تواند کمک بسیاری به توسعه و افزایش کارایی بوکسورها نماید. در نتیجه مربیان نیازمند ارزیابی شاخص‌های ذکر شده با استفاده از ابزار، روش‌ها و نرم افزارهای معتبر و مناسب می‌باشند که این امر بینش مناسبی را برای مربیان و محققان علوم ورزشی برای انتخاب افراد مستعد و توسعه و پیشرفت ورزش‌های رزمی به ویژه بوکس، فراهم می‌آورد. همچنین با دستیابی به این شاخص‌ها میزان آمادگی و نقاط قوت و ضعف بوکسورها مشخص شده و مربیان می‌توانند به طراحی برنامه‌های تمرینی اختصاصی، متناسب با نیازهای بازیکنان اقدام ورزند (کاشانی، ۱۳۹۱). ایلیس و وارد (۲۰۲۲) نشان دادند که نیمرخ روانی ورزشکاران بهتر از غیر ورزشکاران است، همچنین نشان دادند تفاوت‌های فاحشی بین ورزشکارانی که یک بار برنده می‌شوند و کسانی که چند بار برنده می‌شوند وجود دارد. از دیدگاه اولسون و همکاران (۲۰۲۲) تفاوت فاحشی بین ورزشکاران نخبه در مهارت‌هایی مانند افسردگی، خشم، خستگی و آشفتگی وجود دارد. همچنین هاین و ماکنالی در (۲۰۲۰) نشان دادند ورزشکاران نخبه در مهارت‌هایی مانند افسردگی و خشم نمره پایین‌تری در مقایسه با ورزشکاران مبتدی دریافت می‌کنند. همچنین نیمرخ روانشناختی ورزشکاران مبتدی مانند نیمرخ روانشناختی مردم عادی است. ادوارد و همکاران (۲۰۲۰) نشان دادند به طور کلی ورزشکاران نخبه در مقایسه با ورزشکاران غیر نخبه تعهد بالایی برای تمرین دارند. گایلرد و همکاران در (۲۰۲۱) نشان دادند ورزشکاران اهداف روشن و قابل اندازه‌گیری برای موفقیت دارند. آنها اضطراب و پایداری در قبل بعد و حین مسابقه دارند و کارکردهای مثبتی نیز از آنها دیده شد. در پژوهش‌های مربوط به نیمرخ روانشناختی ورزشکاران خصیصه‌های زیادی مورد بررسی قرار گرفته است که عبارتند از: شخصیت، نگرش، خلق و خو، اسناد، هیجان‌خواهی، اضطراب، انگیختگی، خودپنداره، پرخاشگری، طرح مسابقه، توجه، تمرکز، تصویرسازی، منبع کنترل، هدف‌گزینی، و مواردی دیگر (گلار و همکاران، ۲۰۲۰). از این رو مقایسه نیمرخ روانی تیم ملی بوکس در سطح بزرگسالان و جوانان می‌تواند شرایط روانشناختی این دو تیم را با توجه به تفاوت در سطح مهارت و تجربه مشخص نماید و مشخص شدن ضعف‌های تیم ملی جوانان برای مربیان تیم ملی بسیار ارزشمند خواهد بود تا بتوانند برنامه‌های روانشناختی مناسب را جهت توسعه مهارت‌های روانشناختی این افراد فراهم نمایند. بر همین اساس در رشته ورزشی بوکس لازم است تا آزمون‌های تخصصی به اجرا درآیند تا با تعیین نیمرخ مربوطه در دو سطح جوانان و بزرگسالان، چهارچوب عملی قابل استنادی در کشور جهت ارزیابی بازیکنان نخبه بوکس برای انتخاب در تیم ملی جوانان و بزرگسالان بدست آید تا در نهایت امکان دستیابی

جسمی و ذهنی شدید شده و ورزشکاران را در معرض خطر آسیب دیدگی ناشی از خستگی تماس مستقیم فیزیکی قرار دهد (کاستگنتی، ۲۰۲۲). علاوه بر متغیرهای فیزیکی، محیط و استرس خود ورزشکاران می‌تواند در آسیب‌های افراد دخیل باشد (کودونواتو و همکاران، ۲۰۱۸). اعتقاد بر این است که متغیر روانشناختی بی‌ارتباط با این آسیب‌ها نیست. از سویی بسیاری از بازیکنان حرفه‌ای شرکت در رقابت‌هایی مانند المپیک را نقطه اوج ورزشی خود می‌دانند و در نتیجه می‌کوشند تا برای چنین رویدادهایی بیشترین آمادگی را داشته باشند (ایلیس و وارد، ۲۰۲۲). پژوهش‌ها به وضوح مشخص کرده است که آمادگی برای مسابقات بین‌المللی به خصوص المپیک و حتی رسیدن به سطح حرفه‌ای مانند بازی در لیگ‌های برتر سال‌ها زمان می‌برد و ضروری است ورزشکار برای رسیدن به این سطح به دقت برنامه‌ریزی و تمرین داشته باشد (اسلامی و همکاران، ۲۰۲۲). از این رو لازم است ورزشکاران از لحاظ تاکتیکی، تکنیکی و آمادگی جسمانی شرایط لازم را داشته باشند (اسکندری، ۲۰۲۰) همچنین لازم است از لحاظ جنبه‌های روانشناختی و روانی آمادگی لازم را کسب نمایند (اسماعیلی و همکاران، ۲۰۲۰). چانگ و همکاران (۲۰۰۰) در تحقیقی درباره فوتبال‌بست‌های حرفه‌ای نشان داد هم داشتن عملکرد جسمانی عالی و هم داشتن مهارت‌های روانی در سطح بالا برای عملکرد مناسب لازم است. به نظر می‌رسد ورزشکارانی که سطوح عملکرد متفاوتی دارند احتمالاً سطوح مهارت‌های روانی متفاوتی نیز دارند. تعیین عوامل روانی مؤثر بر عملکرد فوتبال‌بست‌ها اطلاعات مفیدی را برای آماده‌سازی ورزشکاران در رقابت‌ها فراهم می‌آورد (چانگ و همکاران، ۲۰۰۷). هادی‌ساعی برنده مدال طلای بازیهای المپیک (آتن ۲۰۰۴، پکن، ۲۰۰۸) در رشته تکواندو در نشست با مربیان داشت: "در وزن من، شش تکواندوکار برجسته در دنیا وجود دارد که ممکن است از نظر تکنیکی در حد من و حتی بهتر از من باشند، اما چیزی که مرا متمایز کرده است، برتری ذهنی و روانی من در مسابقات است." آنچه ساعی از آن سخن می‌گوید مهارت‌هایی است که در میدان‌های ورزشی برای ارتقای عملکرد و بیرون از آن، برای موفقیت در زندگی به کار می‌آید (به نقل از ستوده و همکاران، ۱۳۹۱). با توجه به اینکه اکثر اوقات موفقیت ورزشکار و تیم بستگی به عملکرد در شرایط فشار و استرس دارد، تطابق روانی ورزشکار در زمینه جستجوی محیط با تمام حواس و توجه به بهترین محرک و صرف‌نظر از محرک‌های نامربوط می‌تواند شرایط را به گونه‌ای رقم زند که اساس هماهنگی و کنترل بهینه اقدامات مؤثر را فراهم نماید (فورویا و همکاران، ۲۰۲۱). بوکسورها برای توانایی در اجرای حرکات و ضربات مناسب و یا رقابت مؤثر در برابر حریفان قدرتمند، نیازمند سطوح بالایی از توانایی‌های فیزیولوژیک پایه از جمله: قدرت، سرعت، استقامت، انعطاف پذیری، هماهنگی می‌باشند (باسناک، ۲۰۰۱ به نقل از ستوده و همکاران، ۱۳۹۱). علاوه بر این، برخورداری از ویژگی‌های بیوانرژژیک (توان‌هوازی و بی‌هوازی) و همچنین مهارت‌های ذهنی تمرکز، پیش‌بینی، تصمیم‌گیری صحیح نیز نقش غیر قابل انکاری در سطوح پیشرفته مبارزات بوکس ایفا

در رشته‌های ورزشی مربوطه نداشته و هیچ پاسخ درست یا غلطی برای سوالات پرسشنامه‌ها وجود ندارد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS نسخه ۲۳ استفاده شد.

ابزار

پرسشنامه ۳ OMSAT- که نسخه سوم ابزار ارزشیابی مهارت‌های ذهنی اوتاوا می‌باشد، در سال ۲۰۰۱ توسط پروفیسور سالما و همکاران طراحی شد. این پرسشنامه که توسط صنعتی منفرد (۱۳۸۵) در سال ۱۳۸۵ اعتباریابی شده است، مقدار آلفای کرونباخ در همه موارد مهارت‌ها بالای ۰٫۹ گزارش شد. این پرسشنامه شامل ۴۸ سؤال است که ۱۲ مهارت ذهنی یا روانی را هر یک با ۴ پرسش مورد ارزیابی قرار می‌دهد مهارت‌های پایه (هدف‌گزینی، اعتماد به نفس و تعهد)، مهارت‌های روان-تنی (واکنش به استرس، آرام‌سازی، کنترل ترس و نیروبخشی)، مهارت‌های شناختی (تمرکز، بازیافت تمرکز، تصویرسازی، تمرین و طرح مسابقه). هر سؤال نیز ۷ گزینه بر اساس مقیاس لیکرت (کاملاً مخالف - مخالف - تاحدی مخالف - موافق نیستم - مخالف نیستم - تاحدی موافق - موافق و کاملاً موافق). به هر گزینه نیز به ترتیب از ۱ تا ۷ نمره تعلق می‌گیرد. البته سوالات چهار عامل: واکنش به استرس، کنترل ترس، تمرکز و بازیافت تمرکز، به صورت معکوس امتیازدهی می‌شوند. در نتیجه بیشترین نمره هر پرسش ۷ و مجموع بیشترین نمره هریک از ۱۲ مهارت روانی، ۲۸ می‌باشد. روش اجرای آزمون بدین صورت بود که در ابتدا راهنمایبهای اولیه لازم به ورزشکاران جهت تکمیل پرسشنامه ارائه شد و تمامی آنها در شرایط یکسان به موارد خواسته شده پاسخ دادند.

نتایج

در ابتدا به توصیف ویژگی‌های جمعیت شناختی افراد مورد مطالعه در غالب تعداد و میانگین و انحراف معیار پرداخته شد. میانگین سنی، وزن (کیلوگرم) و قد (سانتیمتر) تیم ملی بوکس جوانان و بزرگسالان به ترتیب برابر با (۱۷/۴۳، ۲۲/۱۸۹)، (۶۷/۶۶ و ۷۴/۱۹) و (۱۷۸/۱۸، ۱۷۳/۱۰) و سابقه عضویت در رشته ورزشی بوکس نیز برای ملی پوشان جوان و بزرگسال به ترتیب برابر با ۳/۱۱ و ۵/۹۸ سال بوده است (جدول ۱). سپس به مطالعه و میزان تغییرات رفتاری و روانشناختی ملی پوشان جوان و بزرگسال پرداخته شد که نتایج در شکل ۱ و ۲ گزارش گردید.

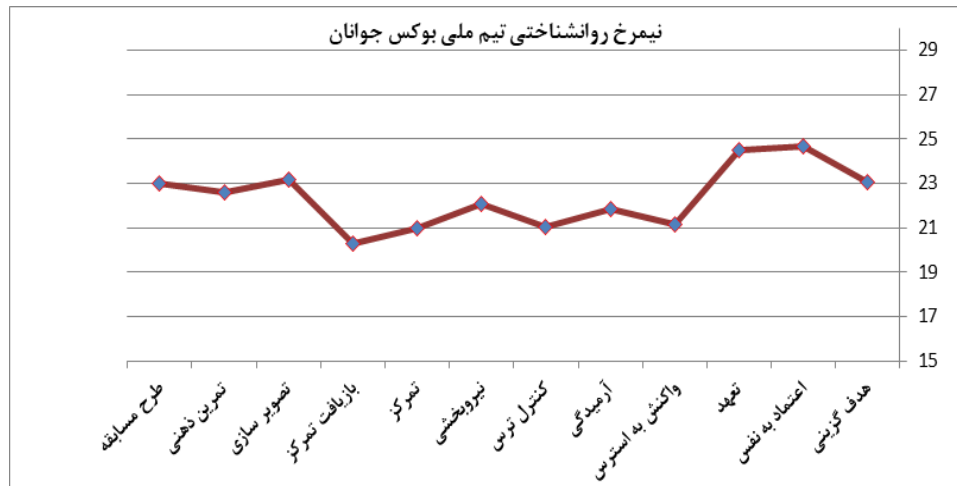
به بهترین وضعیت عملکرد بوکسورها، حاصل شود. بنابراین هدف کلی از اجرای تحقیق حاضر، تعیین نیمرخ مهارت‌های روانشناختی تیم ملی بوکس جوانان و بزرگسالان ایران و مقایسه این دو با هم می‌باشد.

روش‌شناسی

هدف از انجام پژوهش حاضر تعیین و مقایسه نیمرخ مهارت‌های روانشناختی تیم ملی بوکس جوانان و بزرگسالان ایران می‌باشد. این پژوهش از طیف تحقیقات کاربردی، نوع توصیفی و روش علی مقایسه‌ای است. جهت انجام مطالعه از روش کتابخانه‌ای (بررسی اسناد، کتب و مقالات و پایان‌نامه‌ها) و میدانی (توزیع پرسشنامه OMSAT-۳) استفاده گردید. جامعه آماری شامل تمامی بوکسورهای تیم ملی جوانان و بزرگسالان کشور در سال ۱۳۹۲ که جزء بازیکنان برتر بودند، تشکیل داده‌اند. بازیکن نخبه شامل بازیکن برتر کشور و یا اعضای تیم‌های ملی در دهه‌های سنی مختلف (بزرگسالان، جوانان، نوجوانان) و یا تیم‌های باشگاه‌های لیگ برتر یک کشور می‌باشد. بازیکنان تیم ملی بزرگسالان و جوانان و تمامی بوکسورهای حاضر در اردوی تیم ملی بازیکن نخبه محسوب می‌شوند. لذا بر اساس آمار منتشره فدراسیون بوکس، تعداد افراد شرکت کننده در اردوی تیم ملی کشور در سال ۱۳۹۲، ۳۵ نفر بوده است، که تعداد ۱۵ نفر در سطح بزرگسالان و تعداد ۲۰ نفر در سطح جوانان، به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. لازم به توضیح است؛ در دوره آماده سازی تیم ملی بوکس جهت حضور در مسابقات جهانی و آسیایی ۲۰۱۳ و ۲۰۱۴ که ملی پوشان در بالاترین سطح آمادگی خود به سر می‌بردند، با حضور در محل برگزاری تمرین (ورزشگاه شهید کبکانیان و سالن فدراسیون بوکس واقع در خیابان مفتاح جنوبی) پرسشنامه ارزیابی مهارت‌های روانی را تکمیل نمودند. به منظور ارزیابی مهارت‌های روانی بوکسورهای جوان و بزرگسال تیم ملی، مجوزهای لازم از مسئولان مربوط در فدراسیون بوکس اخذ گردید و پرسشنامه‌ها میان نمونه آماری توزیع و پس از تکمیل جمع آوری شد. (مطابق دستورالعمل در بین ورزشکاران به صورت انفرادی و در غیاب مربیان، توزیع و تکمیل شد). همچنین پاسخ دهنده‌گان این اطمینان داده شد که پاسخ آنها محرمانه شمرده شده و تنها برای هدف‌های پژوهشی از آن بهره گرفته خواهد شد. علاوه بر این، جهت جلوگیری از سوگیری مطلوبیت اجتماعی یا جامعه پسندی در بین پاسخ دهندگان، به آنها اطلاع داده شد که نتایج تحقیق تأثیری در گزینش و انتخاب آنها

جدول ۱. خلاصه نتایج آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) در متغیر تعادل ایستا

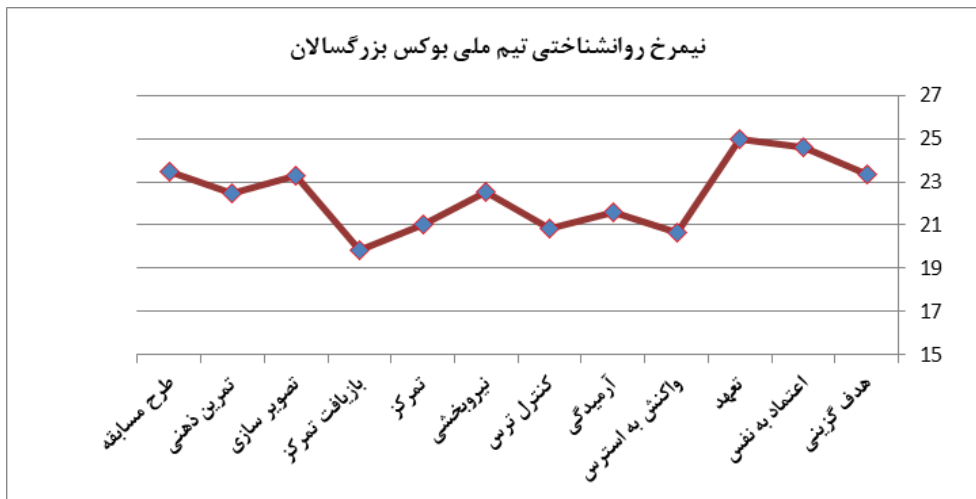
آزمودنی‌ها	شاخص	تعداد	میانگین و انحراف استاندارد	میانگین و انحراف استاندارد	میانگین و انحراف استاندارد	میانگین و انحراف استاندارد
ملی پوشان	جوانان	۲۰	سن (سال)	انحراف استاندارد (سانتیمتر)	انحراف استاندارد (کیلوگرم)	انحراف استاندارد سابقه عضویت در رشته بوکس (سال)
۱۷/۴۳ ± ۱/۰۴	۱۷۳/۱۰ ± ۴/۷۶	۶۷/۶۶ ± ۲/۶۳	۳/۱۱ ± ۱/۴۵			
بزرگسالان	۲۲/۱۸ ± ۱/۱۹	۱۷۸/۶۸ ± ۴/۹۸	۷۴/۱۹ ± ۲/۰۵	۵/۹۸ ± ۱/۶۴		



شکل ۱. نمودار خطی مهارت‌های روانشناختی تیم ملی بوکس جوانان

پوشان بوکس جوان کمترین میزان را به خود اختصاص داده است. با توجه به شکل ۲، ملی پوشان بوکس در سطح بزرگسالان نیز همانند سطح جوانان، بالاترین امتیاز را در سازه تعهد با میانگین ۲۵ کسب کرده‌اند.

با توجه به شکل شماره (۱)، مشخص می‌گردد که در میان خرده مقیاس‌های روانشناختی تیم ملی بوکس جوانان، خرده مقیاس تعهد (۲۵) از بیشترین میزان برخوردار می‌باشد و خرده مقیاس تمرکز (۲۰/۲۰) در بین ملی



شکل ۲. نمودار خطی مهارت‌های روانشناختی تیم ملی بوکس بزرگسالان

روی خرده مقیاس های OMSAT-۳، در تمامی گروه های آزمایشی مورد بررسی قرارگرفت. لذا در ابتدا مقایسه نيمرخ مهارت‌های روانشناختی تیم ملی بوکس جوانان و بزرگسالان با استفاده از آمار توصیفی در شکل شماره (۳) ارائه گردیده است.

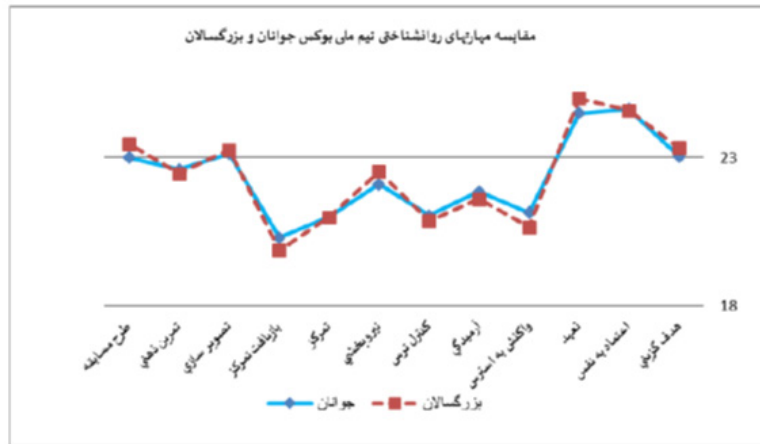
قبل از اجرای آزمون تحلیل واریانس چند متغیره (مانوا)، پیش فرض‌های این آزمون یعنی بررسی طبیعی بودن توزیع نمرات متغیرهای وابسته بوسیله آزمون کلموگروف-اسمیرنوف (KS)، بررسی تجانس یا همگنی ماتریس واریانس-کوواریانس بوسیله آزمون باکس و بررسی تجانس

به منظور مقایسه نيمرخ مهارت‌های روانشناختی تیم ملی بوکس جوانان و بزرگسالان از روش آماری تحیل واریانس چند متغیره (MANOVA) استفاده گردید. برای آزمون‌ها سطح معنی داری آلفای ۰/۰۰۴ در نظر گرفته شد. از آنجایی که ما در اینجا ۱۲ متغیر وابسته (۱۲ خرده مقیاس) داشته‌ایم، بنابراین نیاز خواهیم داشت که میزان آلفا را بر تعداد آزمون‌ها تقسیم کنیم (۰/۰۵ تقسیم بر دوازده) تا سطح اطمینان قابل قبول‌تری برای هر یک از ۱۲ آزمون به دست آید. در نتیجه سطح آلفای قابل قبول جدید $p > 0.004$ خواهد بود. همچنین طبیعی بودن توزیع داده‌ها برای بررسی پیش فرض آزمون تحلیل واریانس چند متغیره و مانوا (MANOVA) بر

ملی بوکس جوانان و بزرگسالان تفاوت معناداری در هیچ یک از مؤلفه های مهارت‌های روانشناختی ملی پوشان بوکس جوان و بزرگسال وجود ندارد، لذا در مقایسه جفتی در هر عامل نیز بین دو گروه تفاوتی وجود ندارد ($F=0.149, df=12, Sig=0.999$) و با توجه به وجود دو گروه نیازی به اجرای آزمونهای تعقیبی نمیباشد ($p>0.05$).

واریانس نمرات مؤلفه‌های پرسشنامه اتاوا-۳ (متغیرهای وابسته) بوسیله آزمون لوین، مورد ارزیابی قرار گرفته و تمامی پیش فرضها مذکور تایید شد.

نتایج جدول (۳) حاصل از بررسی مقایسه نیمرخ مهارت‌های روانشناختی تیم



شکل ۳. نمودار مقایسه نیمرخ مهارت‌های روانشناختی تیم ملی بوکس جوانان و بزرگسالان

جدول ۲. نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیره (MANOVA) جهت مقایسه ورزشکاران تیم ملی بوکس جوانان و بزرگسالان در دوازده مؤلفه مهارت‌های روانشناختی

اندر اثر	Sig	F	درجات آزادی	خطای	درجه آزادی	ویلیکس	لامبدای	اثر
نتیجه	0.075	0.149	22	خطای	12	0.925		گروه
معنی داس	غیباشد							

مطالعه با سایر یافته‌هایی که مهارت‌های روانشناختی ملی پوشان بوکس را بررسی می‌کند، مقایسه شد که تا حدودی با هم همخوانی دارد. در بخش مهارت‌های روانی در بین ملی پوشان در دو سطح جوانان و بزرگسالان، نتایج نشان داد که بازیابی تمرکز کمترین و تعهد بیشترین نمرات را به خود اختصاص داده‌اند. چین و همکاران (۲۰۲۳) نشان دادند که ورزشکاران برای رسیدن به سطوح بالای ورزش نیازمند برخورداری از ویژگی‌های روانی مطلوب هستند. ادوارد و همکاران (۲۰۲۰) نشان دادند که طور کلی ورزشکاران نخبه در مقایسه با ورزشکاران غیر نخبه تعهد بالایی برای تمرین دارند. گایلر و همکاران در (۲۰۲۱) نشان دادند ورزشکاران اهداف روشن و قابل اندازه‌گیری برای موفقیت دارند. آنها اضطراب و پایداری در قیل بعد و حین مسابقه دارند و کارکردهای مثبتی نیز از آنها دیده شد. پژوهش‌های مربوط به نیمرخ روانشناختی ورزشکاران خصیصه‌های زیادی مورد بررسی قرار گرفته است که عبارتند از: شخصیت، نگرش، خلق و خو، اسناد، هیجان‌خواهی، اضطراب، انگیختگی، خودپنداره، پرخاشگری، طرح مسابقه، توجه، تمرکز، تصویرسازی، منبع کنترل، هدف‌گزینی، و مواردی دیگر (کلار و همکاران، ۲۰۲۰). در تحقیق حاضر نیز ملی پوشان در هر دو سطح جوانان و بزرگسالان کمترین نمرات را در سازه‌های روانشناختی واکنش

بحث

هدف از انجام این پژوهش تعیین نیمرخ مهارت‌های روانشناختی تیم ملی بوکس جوانان و بزرگسالان ایران و بررسی تفاوت‌های موجود بین این دو سطح بود. جامعه آماری این تحقیق را تمامی ملی پوشان بوکس جوان و بزرگسال تیم ملی ایران در سال ۱۳۹۲، تشکیل داده‌اند. با توجه به اینکه تعداد بازیکنان تیم ملی بزرگسالان و جوانان حاضر در اردوی تیم ملی در سال ۱۳۹۲، ۳۵ نفر بوده است، لذا کل تعداد جامعه به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند که در از این تعداد ۲۰ ورزشکار در سطح جوانان و ۱۵ ورزشکار در سطح بزرگسالان در تحقیق حاضر شرکت کردند. با توجه به شکل ۲ و مشخص شد ملی پوشان بوکس در سطح بزرگسالان نیز همانند سطح جوانان، بالاترین امتیاز را در سازه تعهد با میانگین ۲۵ کسب کرده‌اند. فقدان نیمرخ روانشناختی برای ملی پوشان بوکس در سطح جوانان و بزرگسالان از یک طرف، و یکسان نبودن ابزار سنجش مهارت‌های روانشناختی در محدود مطالعات انجام شده در داخل و سایر کشورها از طرف دیگر، موجب شده تا امکان مقایسه مستقیم نتایج این تحقیق با مطالعات داخلی و مطالعات دیگر کشورها فراهم نباشد. با این وجود، یافته‌های این

مدون و منظم به منظور کسب تجربه رقابتی زمینه ارتقاء مهارتهای روانی ورزشکاران بزرگسال نسبت به ورزشکاران جوان را فراهم نکرده است. علاوه بر این احتمالاً نمونه آماری کم ورزشکاران در گروه موجب کسب نتایج مذکور گردیده است. با توجه به نتایج ملی پوشان بوکس کمترین میزان آمادگی را در سازه‌های بازیابی تمرکز و واکنش به استرس نشان دادند و با توجه به اینکه مهارتهای ذهنی، آموزشی می‌باشند، مربیان تیم ملی و مسئولین فدراسیون جهت ارتقاء این عاملها برای بهبود سطح مهارتهای روانی تلاش نمایند. پیشنهاد می‌شود در ۴ مهارت واکنش به استرس، کنترل ترس، تمرکز و بازیافت تمرکز که بر طبق نتایج تحقیق حاضر، ملی پوشان در دو سطح جوانان و بزرگسالان در این عوامل در شرایط نامناسبی به سر می‌برند، به طور مرتب و حداقل ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در روز و ۳ تا ۵ جلسه در هفته با استفاده از راهبردها و مداخلات روانی مناسب، تحت آموزش تمرین قرار گیرند، بهترین زمان آغاز این تمرینات نیز فصل خارج از مسابقه است تا ورزشکاران فرصت یادگیری مهارتهای تازه و تمرین آنها را داشته باشند. شایان ذکر است که وجود یک مربی مهارتهای ذهنی (روانشناس ورزشی) در جهت طراحی این تمرینات ذهنی و مشاوره به ملی پوشان بوکس، ضروری به نظر می‌رسد. با توجه به اینکه نیمرخ بدست آمده میتواند ملاک و معیار مناسبی را جهت مقایسه فراهم نماید، مربیان و مسئولین هیئتهای استانی و شهرستانی با استفاده از نتایج تحقیق حاضر افرادی را انتخاب و راهی مسابقات نمایند که نزدیک‌ترین امتیازات را کسب نموده‌اند.

ملاحظات اخلاقی

حامی مالی

این تحقیق هیچ‌گونه کمک مالی از سازمان‌های تامین مالی در بخش‌های عمومی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرد.

مشارکت نویسندگان

هر دو نویسنده مشارکت یکسانی داشتند.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد.

تقدیر و قدردانی

از تمامی افرادی که در انجام این پژوهش ما را یاری کردند، کمال تشکر و قدردانی را داریم.

به استرس و بازیافت تمرکز کسب نموده‌اند. روسی و همکاران در (۲۰۲۱) نشان دادند که عوامل جسمانی مانند قدرت و استقامت در طی یکی دو روز تغییر زیادی نمی‌کند و این عوامل روانی است که در این زمینه تعیین کننده است. از سوی ایلیس و وارد (۲۰۲۲) نشان دادند که نیمرخ روانی ورزشکاران بهتر از غیر ورزشکاران بود، همچنین نشان دادند تفاوت‌های فاحشی بین ورزشکارانی که یک بار برنده می‌شوند و کسانی که چند بار برنده می‌شوند وجود دارد. از دیدگاه اولسون و همکاران (۲۰۲۲) تفاوت فاحشی بین ورزشکاران نخبه در مهارتهایی مانند افسردگی، خشم، خستگی و آشفتگی وجود دارد. همچنین هاینر و ماکنالی در (۲۰۲۰) نشان دادند ورزشکاران نخبه در مهارتهایی مانند افسردگی و خشم نمره پایین‌تری در مقایسه با ورزشکاران مبتدی دریافت می‌کنند. همچنین نیمرخ روانشناختی ورزشکاران مبتدی مانند نیمرخ روانشناختی مردم عادی است. همخوانی داشت. شریفی فر و واعظ موسوی (۱۳۸۶) با استفاده از ابزاری مشابه (OMSAT-۳) در بخش مهارتهای روانشناختی آمادگی روانی ورزشکاران مراجعه کننده به مرکز روان شناسی آکادمی ملی المپیک را بررسی کردند. نتایج حاصل از این تحقیق نشان داد که اکثر ورزشکاران در مهارت واکنش به استرس و بازیافت تمرکز نمره پایینی دارند. در تحقیق حاضر نیز ملی پوشان در هر دو سطح جوانان و بزرگسالان کمترین نمرات را در سازههای روانشناختی واکنش به استرس و بازیافت تمرکز کسب نموده‌اند. نتایج حاصل از این تحقیق نشان داد که اکثر ورزشکاران در مهارت واکنش به استرس و بازیافت تمرکز نمره پایینی دارند که با تحقیقات قبلی در حوزه مهارتهای روانشناختی ورزشکاران نخبه نظیر واعظ موسوی و سمندر (۱۳۸۰) و صنعتی منفرد (۱۳۸۵) همخوانی داشت. صنعتی منفرد (۱۳۸۵) دریافت ضعف ورزشکاران ایرانی شرکت کننده در مسابقات دوحه قطر بیشتر در مهارت‌های واکنش به استرس و بازیافت تمرکز بوده است که کاملاً با نتایج تحقیق حاضر همسو می باشد. همچنین در این تحقیقات نتایج نشان داد که اعتماد به نفس، تعهد، و هدف‌گزینی در اکثریت رشته‌ها میانگین نمره بالاتری را به خود اختصاص داده که با تحقیقات آدامز و اسمیت (۱۹۹۳)، مطابقت داشت. گولدربرگ و همکاران (۲۰۰۲) نشان دادند که ورزشکارانی که از مهارتهای روانشناختی بهره میگیرند، بهتر می‌توانند تمرکز کنند، از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند، کارایی ذهنی آنها بالاتر می‌رود و کمتر دچار هیجان می‌شوند و لذا در عملکردشان موفق‌ترند. همچنین این ورزشکاران دارای قوه تفکر مثبت و توان تصمیم‌گیری بهتری نسبت به سایر ورزشکاران می‌باشند. لذا علل احتمالی همخوانی با نتایج تحقیق حاضر را میتوان به مشابهت در ابزار و در عین حال سطوح مهارتی افراد مراجعه کننده به مرکز روانشناسی آکادمی ملی المپیک و تحقیق حاضر دانست. شایان ذکر است فقط افراد ملی پوش در رشته‌های مختلف در مرکز روان شناسی آکادمی ملی المپیک مورد ارزیابی قرار گرفته‌اند. در توجیه نتایج تحقیق حاضر میتوان چنین اظهار داشت که عدم وجود مربی روان شناس در حین تمرین و مسابقات و همچنین نداشتن مسابقات

References

- ستوده م، طالبي ر، حمايت طلب ر. (1391). مقايسه کارکردهاي يادگيري مشاهده-اي در تکواندوکاران زن و مرد نخبه و غيرنخبه. نشریه رفتار حرکتی پژوهش در علوم ورزشی، شماره یازدهم، دوره چهارم، صص 117-132.
- شريفی فری، واعظ موسوی م. (1386). آمادگی روانی ورزشکاران مراجعه کننده به مرکز روانشناسی آکادمی ملی المپیک: مطالعه مقدماتی. اولین کنگره بین المللی روانشناسی کاربردی در ورزش قهرمانی، کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران، چکیده مقالات، صص: 96-100.
- OMSAT صنعتی منفرد ش. (1385). اعتباریابی پرسشنامه 3- و بررسی تاثیر برنامه آمادگی روانی بر سطح مهارتهای ذهنی منتخبی از ورزشکاران شرکت کننده در بازهای آسیایی دوحه 2006، طرح پژوهشی مرکز روانشناسی آکادمی ملی المپیک.
- فرخی ا، کاشانی و، متشرعی ا. (1390). مقایسه سرسختی ذهنی زنان و مردان ورزشکار رشته-های برخوردی و غیربرخوردی در سطوح مختلف مهارت، نشریه رفتار حرکتی، 3 (8)، صص 71-86.
- کاشانی و. (1391). مقایسه سرسختی ذهنی زنان و مردان رشته-های انفرادی تماسی و غیر تماسی در سطوح مختلف مهارتی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
- واعظ موسوی م، سمندر غ. (1380). هنجار مهارتهای روانی در مردان نخبه شش رشته ورزشی، نشریه حرکت، شماره پیاپی 2، صص 61-82.
- واعظ موسوی م، مسیعی ف. (1386). روانشناسی ورزشی، انتشارات سمت، چاپ اول.
- Adams L, Smith D E. (1993). A Comparative analysis of Cognitive Difference among female elite and non-elite high school physical education class nonathletes, Montreal, Canada.
- Chang W-G, Peng H-Y, Tang W-T, Schangand J, Chen J J. (2007). The anthropometric profile of Taiwanese male Taekwondo players. ISB Congress, Poster Sessions, Thursday 5 July. Castagnetti, A. (2022). Choking under pressure in archery. *Journal of behavioral and experimental economics*, 89, 101581. <https://doi.org/10.1016/j.socec.2022.101581>
- Chen, J., Zhou, X., Wu, X., Gao, Z., & Ye, S. (2023). Effects of exergaming on executive functions of children: A meta-analysis.
- Codonhato R, Rubio V, Oliveira PMP, Resende CF, Rosa BAM, Pujals C, Fiorese L. Resilience, stress and injuries in the context of the Brazilian elite rhythmic gymnastics. *PLoS One*. (2018) Dec 31;13(12):e0210174. doi: 10.1371/journal.pone.0210174. PMID: 30596793; PMCID: PMC6312305
- Edwards, M. K., Rhodes, R. E., Mann, J. R., & Loprinzi, P. D. (2020). Effects of acute aerobic exercise or meditation on emotional regulation. *Physiology & behavior*, 186, 16-24.
- Ellis, L. & Ward, P. (2022) The effect of a high-pressure protocol on penalty shooting performance, psychological, and psychophysiological response in professional football: A mixed methods study, *Journal of Sports Sciences*, 40:1, 3-15, DOI: 10.1080/02640414.2021.1957344
- Eskandare, M. (2020). Applied tests for Physical Fitness. Akhtar Publication. 1th Volume. Tabriz. (Persian)
- Esmaili, A., Safavi, S., & Movahedi, A. (2020). Choking under Pressure: The Effect of skill Level and Type of Pressure on Performance of Soccer Dribbling Skill.. *Journal of Sports and Motor Development and Learning*, 11(4), 459-475. doi: 10.22059/jmlm.2020.276646.1437. (Persian)
- Esmaili, A., Safavi, S., & Movahedi, A. (2022). Choking under Pressure: The Effect of skill Level and Type of Pressure on Performance of Soccer Dribbling Skill.. *Journal of Sports and Motor Development and Learning*, 11(4), 459-475. doi: 10.22059/jmlm.2020.276646.1437. (Persian)
- Furuya, S., Ishimaru, R., & Nagata, N. (2021). Factors of choking under pressure in musicians. *PLoS ONE*, 16(1), Article e0244082. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0244082>
- Gaillard, A., Fehring, D. J., & Rossell, S. L. (2021).

- Sex differences in executive control: A systematic review of functional neuroimaging studies.
19. Glover, S., Bibby, E., & Tuomi, E. (2020). Executive functions in motor imagery: support for the motorcognitive model over the functional equivalence model. *Experimental brain research*, 238, 931- 944.
 20. Goldberg D, Dieffenbach k, Moffett A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champion. *Journal of Applied sport Psychology* 14, 172-204.
 21. Gordon BA, Knapman LM, Lubitz L. (2020). Graduated exercise training and progressive resistance training in adolescents with chronic fatigue syndrome: a randomized controlled pilot study. *Clin Rehabil.* 24(12):1072 79.
 22. Haga, Monika & Haapala, Eero & Sigmundsson, Hermundur. (2019). Physical fitness. 10.1002/9781119171492.wecad032
 23. Heeren, A., & McNally, R. J. (2020). A network approach to understanding the emotion regulation benefits of aerobic exercise. *Cognitive Therapy and Research*, 44, 52-60.
 24. Hosseinpour, M., Raisi, Z., Gerji, Y., & Dehghani, A. (2021). The effectiveness of executive functions training on self-control of children with attention deficit hyperactivity disorder. *Empowering exceptional children*, 11(1), 1-14. (in persian)
 25. Mohammadi Junaidabadi, Mojdeh. (2021). Comparison of the effect of three types of palliometric resistance training programs with and without vascular occlusion and strength training on selected motor fitness factors for girls M.Sc. Thesis, Sabzevar Hakim University, Sabzevar. (Persian)
 26. Moharrami, N., & Sardari, Bagher. (2020). The Effectiveness of Emotion Regulation Skills Training on Executive Functions in Students with Procrastination Symptoms. *JOURNAL OF INSTRUCTION AND EVALUATION) JOURNAL OF EDUCATIONAL SCIENCES*, 13(49), 37-63
 27. Olson, R., Brush, C., & Shors, T. (2022). MAP training: combining meditation and aerobic exercise reduces depression and rumination while enhancing synchronized brain activity. *Translational psychiatry*, 6(2), e726-e726
 28. Rajabi H, Gaini A. [Physical Fitness]. Tehran: Publication SAMT; 2020. (Persian).
 29. Russo, Luca & Palermi, Stefano & Dhahbi, Wissem & Sunčica, · & Kalinski, Sunčica & Bragazzi, Nicola & Padulo, Johnny. (2021). Selected components of physical fitness in rhythmic and artistic youth gymnast. *Sport Sciences for Health*. 17. 3. 10.1007/s11332-020-00713-8. Sands, W.
 30. ZibSayadan, M. A. (2021). The effect of eight weeks of plyometric exercises on the anaerobic power, agility and explosive power of male gymnasts. Unpublished Thesis. Azad University. Bandar Anzali. (Persian)