







Original Article

Normative Study and Comparative Analysis of Psychological Skills in Iranian Handball Players Based on Age, Gender, Skill Level, and Playing Position

Mohammad Reza Shahabi Kaseb^{*1} , Fahimeh Dasjerdi² , Zahra Stiri³ , Aliakbar Khoshnevis Zarch⁴ , Mahya Mohammad Taghi⁵ , Mohammad Naeim Abadi⁶ 



Citation: Shahabi Kaseb, M. R., Dasjerdi, F., Stiri, Z., Khoshnevis Zarch, A Mohammad Taghi, M., Naeim Abadi, M. Normative Study and Comparative Analysis of Psychological Skills in Iranian Handball Players Based on Age, Gender, Skill Level, and Playing Position. Iranian Journal of Motor Behavior and Sport Psychology, 2025; 5(3): 20-31.



10.22034/ijmbpsp.2026.570317.1157

- **Received:** 3 July 2025
- **Revised:** 8 August 2025
- **Accepted:** 21 August 2025
- **Published:** 22 October 2025

*1. Department of Motor Behavior - Faculty of Sport Sciences - Hakim Sabzevari University, Sabzevar, Iran. (Corresponding Author).
E-mail: mr.shahabi@hsu.ac.ir

2. Department of Motor Behavior - Faculty of Sport Sciences - Hakim Sabzevari University, Sabzevar, Iran
E-mail: f.dastjerdy7872@gmail.com

3. Department of Motor Behavior - Faculty of Sport Sciences - Hakim Sabzevari University, Sabzevar, Iran
E-mail: zstiri@hsu.ac.ir

4. Department of Sports Management - Faculty of Physical Education - University of Tehran - Tehran, Iran
E-mail: khoshnevis5@yahoo.com

5. Department of physical education , Technical and Vocational University (TVU), Tehran, Iran.
E-mail: mahya.mohamadtaghi@yahoo.com

6. Department of Motor Behavior - Faculty of Sport Sciences - Hakim Sabzevari University, Sabzevar, Iran.
E-mail: mnaim001@gmail.com

Abstract

The current study aimed to establish norms and conduct a comparative analysis of mental skills among Iranian handball players according to gender, age, skill level, and playing position. The research was applied in purpose and employed a descriptive-survey field design. The study population included all handball players competing in various Iranian leagues in 2023. Data were collected from 260 handball players who completed the AMSAT-3 Mental Skills Questionnaire through online platforms. Statistical analysis was performed using SPSS version 28 at a significance level of $p < 0.05$. Results indicated that male players, athletes aged over 35, national team members, and pivot players consistently obtained higher scores across all percentile ranks of mental skills. Comparative findings further revealed superior mental skills among male, national, and pivot players, whereas players under 15 years demonstrated significantly lower mental skills. These findings can provide a foundation for psychological talent identification in handball and underscore the importance of mental skills training and tailored psychological interventions based on the personal and positional characteristics of Iranian handball players.

Keywords: Normative, Mental Skills, Sport Psychology, Handball Players

مقاله پژوهشی

هنجاریابی و تحلیل مقایسه‌ای مهارت‌های روانی بازیکنان هندبال ایران بر اساس جنسیت، سن، سطح مهارت و پست بازی

محمد رضا شهابی کاسب^۱ , فهیمه دستجردی^۲ , زهرا استیری^۳ , علی اکبر خوشنویس زارچ^۴ , محیا محمد تقی^۵ , محمد نعیم آبادی^۶

چکیده

پژوهش حاضر با هدف هنجاریابی و تحلیل مقایسه‌ای مهارت‌های روانی بازیکنان هندبال ایران بر اساس متغیرهای جنسیت، سن، سطح مهارت و پست بازی انجام شد. پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از لحاظ روش، توصیفی-پیمایشی از نوع میدانی بود. جامعه آماری را بازیکنان هندبال شاغل در لیگ های مختلف ایران در سال ۱۴۰۲ تشکیل دادند. ۲۶۰ بازیکن هندبال پرسشنامه مهارت های روانی امست-۳ را از طریق فضای مجازی تکمیل کردند. داده های جمع آوری شده با استفاده از نرم افزار اسپس اس نسخه ۲۸ در سطح معناداری ۰/۰۵ تحلیل شدند. نتایج نشان داد که به طور کلی در همه رتبه های درصدی، نقاط درصدی مهارت های روانی بازیکنان مرد، بازیکنان بالای ۳۵ سال، بازیکنان ملی و بازیکنان پخش کن بالاتر بود. همچنین نتایج مقایسه ای حاکی از بالاتر بودن مهارت های روانی بازیکنان مرد، بازیکنان ملی و بازیکنان پخش کن و پایین تر بودن مهارت های روانی بازیکنان زیر ۱۵ سال بود. یافته‌های پژوهش حاضر می تواند مبنایی برای استعدادیابی روانی بازیکنان هندبال محسوب شود و همچنین بر اهمیت مهارت‌های روانی و مداخلات روانشناختی متناسب با ویژگی‌های فردی و تخصصی بازیکنان هندبال ایران تأکید دارد.

واژه‌های کلیدی: هنجاریابی، مهارت‌های روانی، روان‌شناسی ورزشی، بازیکنان هندبال

تاریخ دریافت: ۱۲ تیر ۱۴۰۴
تاریخ بازنگری: ۱۷ مرداد ۱۴۰۴
تاریخ پذیرش: ۳۰ مرداد ۱۴۰۴
تاریخ انتشار: ۳۰ مهر ۱۴۰۴

۱. دانشیار، گروه رفتار حرکتی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه حکیم سبزواری- سبزوار، ایران، (نویسنده مسئول).

E-mail: mr.shahabi@hsu.ac.ir

۲. کارشناس ارشد، گروه رفتار حرکتی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه حکیم سبزواری- سبزوار، ایران.

E-mail: f.dastjerdy7872@gmail.com

۳. استادیار، گروه رفتار حرکتی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه حکیم سبزواری- سبزوار، ایران.

E-mail: zstiri@hsu.ac.ir

۴. دانشجوی دکتری، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

E-mail: khoshnevis5@yahoo.com

۵. دکترا، گروه تربیت بدنی، دانشگاه ملی- مهارت، تهران، ایران.

E-mail: mahya.mohamadtaghi@yahoo.com

۶. استادیار، گروه رفتار حرکتی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه حکیم سبزواری- سبزوار، ایران.

E-mail: mnaim001@gmail.com

مقدمه

کمک می‌کنند تا در شرایط پرفشار رقابت، عملکردی پایدار و مؤثر از خود نشان دهند (۳). در همین ارتباط، صفائی و قربانی‌نژاد (۱۳۹۸) بر اهمیت روزافزون آمادگی روانی به‌ویژه در سطح حرفه‌ای تأکید دارند و هشدار می‌دهند که استفاده از ابزارهای سنجش مهارت های روانی بدون انطباق فرهنگی، می‌تواند دقت ارزیابی و اثربخشی مداخلات را کاهش دهد (۴). پژوهش‌های متعددی نقش متغیرهای فردی مانند سطح بازی، جنسیت، پست تخصصی بازی و رده سنی را در تعیین سطح مهارت‌های روانی ورزشکاران برجسته کرده‌اند. در همین راستا، بهرام و همکاران (۱۳۸۹)

با گسترش روزافزون دانش روان‌شناسی در حوزه ورزش، توجه به مؤلفه‌های ذهنی و روان‌شناختی ورزشکاران به‌عنوان یکی از ارکان اصلی موفقیت در رقابت‌های حرفه‌ای، جایگاه ویژه‌ای یافته است (۱). در سطح رقابت‌های حرفه‌ای، جایی که توانایی‌های فنی و جسمانی ورزشکاران تقریباً در یک سطح قرار دارد، این مهارت‌های روان‌شناختی هستند که به‌عنوان عوامل متباین‌کننده، نقشی تعیین‌کننده در موفقیت و عملکرد ورزشی ایفا می‌کنند (۲). مهارت‌هایی نظیر تمرکز، اعتمادبه‌نفس، خودگویی مثبت، تنظیم هیجانی، تصویرسازی ذهنی و کنترل مؤثر استرس، به ورزشکاران

واکنش مثبت به استرس هستند؛ اما مقدم، شهابی کاسب، استیری و ریاحی (۲۰۲۰) اظهار داشتند که تفاوتی بین ویژگی‌های روان‌شناختی شناگران نخبه بر اساس رده سنی وجود ندارد. در پژوهش دیگری تجاری (۱۳۹۱) به مقایسه نیم‌رخ روانی جودوکاران نخبه مرد ایرانی پرداخت. این مقایسه با استفاده از پرسشنامه مهارت‌های روانی انستیتوی ورزشی استرالیایی جنوبی (SASI) در سه گروه سنی نوجوانان (۱۶-۱۲)، جوانان (۲۱-۱۷) و بزرگسالان (۳۲-۲۲) انجام شد. نتایج این پژوهش نشان داد که میان سه گروه سنی از نظر مهارت‌های روانی (تمرکز، انگیزش، اعتمادبه‌نفس، تصویرسازی، تنظیم سطح انرژی روانی و هدف‌گزینی) اختلاف معنی‌داری وجود ندارد و در هر سه گروه‌های سنی میزان مهارت روانی اعتمادبه‌نفس، هدف‌گزینی و انگیزش در سطح عالی و مهارت روانی تمرکز، تصویرسازی ذهنی و کنترل حالات روانی در سطح خوب قرار داشتند.

ارزشیابی به معنی بخشیدن مفهوم و محتوا به داده‌های اندازه‌گیری شده است. ارزشیابی هنجاری یا نورمی نوعی از ارزشیابی است که امکان مقایسه هر فرد در جمعیت موردنظر را با دیگر افراد آن جامعه فراهم می‌کند. متخصصین و مربیان در ارزشیابی هنجاری بدون توجه به حدنصاب مشخصی، در پی یافتن بهترین‌ها هستند (شهیدی و همکاران، ۱۳۹۴). نورم یا هنجار، شاخص استاندارد است که می‌تواند پایه و مرجعی برای قضاوت باشد و از شیوه‌های رایج و متداول برای استاندارد کردن آزمون‌ها محسوب می‌گردد. در همین ارتباط، بنیان و کاشف (۱۳۹۰) اظهار داشتند که آزمون‌های استاندارد، علاوه بر داشتن روایی و پایایی مناسب، باید در جمعیت‌های آماری متفاوتی هنجاریابی شده و برای آن آزمون نورم استاندارد تهیه گردد.

رشته‌های ورزشی مختلف با توجه به شرایط حاکم بر آن مانند تعداد بازیکنان، پست بازی، مدت‌زمان بازی، میزان و شدت درگیری حین بازی و غیره، دارای مطالبات روانی متفاوتی می‌باشند. هندبال به‌عنوان یک ورزش تیمی پویا و پرفشار، نیازمند تصمیم‌گیری‌های سریع، هماهنگی مؤثر بین‌فردی و مهارت‌های روانی همچون مدیریت استرس است تا بازیکنان بتوانند در شرایط رقابتی، عملکردی بهینه و پایدار ارائه دهند (۱۱). موفقیت در هندبال تنها محدود به آمادگی بدنی نیست، بلکه مستلزم توانمندی‌های روانی مانند تمرکز ذهنی در لحظات حساس، کنترل اضطراب رقابتی، حفظ انگیزه و هشیاری ذهنی مداوم است (۱۲). با وجود پیشرفت چشمگیر هندبال در ایران و حضور مداوم تیم‌های ملی در رقابت‌های آسیایی و جهانی، کمبود زیرساخت‌های پژوهشی مانند نبود هنجارهای دقیق روانی با توجه به نیازها و مطالبات در این رشته پرتعداد همچنان محسوس است و این امر، تحلیل علمی و دقیق مهارت‌های روانی بازیکنان هندبال را محدود کرده است. از این رو، هدف از پژوهش حاضر هنجاریابی و تحلیل مقایسه‌ای مهارت‌های روانی در بازیکنان هندبال ایران، بر اساس متغیرهای سن، جنس، سطح بازی و پست تخصصی بود.

بر روی بازیکنان والیبالی نخبه و غیرنخبه نشان دادند که ورزشکاران نخبه در مهارت‌هایی مانند تمرکز، اعتمادبه‌نفس، تصویرسازی ذهنی و هدف‌گزینی عملکرد برتری دارند (۵). غولی (۱۴۰۲) در پژوهشی بر روی فوتبالیست‌های حرفه‌ای، نشان داد که ورزشکاران نخبه در مهارت‌هایی مانند هدف‌گزینی، نیروبخشی و آرام‌سازی بهتر عمل می‌کنند، در حالی که مبتدی‌ها در تصویرسازی ذهنی و واکنش به استرس ضعیف‌تر بودند (۶). یعقوبیان و همکاران (۲۰۲۳) نیز در بررسی آمادگی ذهنی شمشیربازان ایرانی دریافتند که شمشیربازان ایرانی در مهارت کنترل استرس نیازمند تقویت بیشتری هستند (۷). اریکش (۲۰۱۸) در پژوهشی به مقایسه راهبردهای روان‌شناختی ورزشکاران نخبه و غیرنخبه در رشته‌های تیمی شامل والیبالی، بسکتبال، هندبال و فوتسال پرداخت. نتایج نشان داد که ورزشکاران نخبه در مؤلفه‌هایی همچون هدف‌گذاری، خودباوری، تعهد، واکنش به استرس، آرام‌سازی، کنترل ترس، فعال‌سازی، تمرکز، تصویرسازی ذهنی، برنامه‌ریزی مسابقه، تمرین ذهنی و بازتنظیم تمرکز، عملکرد برتری نسبت به هم‌تایان غیرنخبه دارند.

از سوی دیگر، متغیر جنسیت نیز در بسیاری از مطالعات مورد بررسی قرار گرفته است (۸). در پژوهشی میان‌رشته‌ای، بهلول و همکاران (۱۴۰۰) نشان دادند که در شرایط تمرین، مردان در هدف‌گذاری و کنترل توجه نسبت به زنان عملکرد بهتری دارند، در حالی که زنان در کنترل هیجان عملکرد بالاتری نشان می‌دهند. همچنین در شرایط مسابقه، مردان در مهارت‌های خودکاری و کاهش حواس‌پرتی امتیازات بالاتری نسبت به زنان کسب کردند. علاوه بر این، ورزشکاران رشته‌های تیمی در حین تمرین در مهارت‌های آرام‌سازی و کنترل توجه و در حین مسابقه در مهارت‌های فعال‌سازی و خودکاری بهتر از ورزشکاران رشته‌های انفرادی عمل کردند (۹). پژوهش جاکسیک و همکاران (۲۰۲۲) نشان داد که در میان بازیکنان هندبال صربستان، تفاوت‌های معناداری در برخی مهارت‌های روان‌شناختی بر اساس جنسیت و پست بازی وجود دارد. به‌طور خاص، مردان و زنان در مؤلفه‌هایی نظیر مدیریت اضطراب، اعتمادبه‌نفس، تمرکز، آمادگی روانی و توانایی تصویرسازی ذهنی تفاوت معناداری نشان دادند. همچنین، میان پست‌های مختلف بازی نیز تفاوت‌هایی مشاهده شد؛ به‌ویژه بال‌ها، مدافعان میانی و دروازه‌بان‌ها در توانایی تصویرسازی اختلاف آماری معناداری داشتند. این نتایج بر ضرورت توجه به ویژگی‌های روان‌شناختی خاص هر گروه جنسیتی و پست بازی در طراحی برنامه‌های تمرین ذهنی تأکید دارد (۱۰).

از طرفی بررسی مطالعات انجام‌شده در رشته‌های مختلف، حاکی از اثرگذاری رده سنی بر مهارت‌های روان‌شناختی است. در همین راستا، گزی، توت، سیپوس، فوگی، دانس و بوگنار (۲۰۰۹)، مونرو-چندلر، هال، فیشرین، مورفی و هال (۲۰۱۲) و بتساس و همکاران (۲۰۱۵) به ترتیب بیان داشتند که ورزشکاران رده‌های سنی بزرگسالان در مقایسه با نوجوانان و جوانان دارای مهارت‌های اضطراب بالاتر، تصویرسازی کمتر و توانایی بیشتری در

امید است نتایج این مطالعه بتواند پایه‌ای علمی برای، استعدادیابی روانی، طراحی مداخلات هدفمند و ارتقاء عملکرد روانی بازیکنان هندبال ایران فراهم کند

روش‌شناسی

شرکت‌کننده‌ها

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از لحاظ روش، توصیفی-پیمایشی از نوع میدانی بود.

ابزار

در این پژوهش، برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه استفاده شد که شامل دو بخش اصلی بود:

پرسشنامه ویژگی‌های فردی و زمینه‌ای: این بخش شامل اطلاعات جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان از جمله سن، جنسیت، پست بازی و سطح مهارت بود.

پرسشنامه آمادگی ذهنی ورزشکاران (OMST-۳): این ابزار توسط «جان سالما» در دانشگاه اوتاوا طراحی و توسط زیدآبادی و همکاران (۱۳۹۳) در ایران اعتباریابی شده است. این پرسشنامه یکی از جامع‌ترین ابزارهای سنجش آمادگی ذهنی ورزشکاران به شمار می‌رود و شامل ۱۲ مهارت روانی در سه دسته مهارت‌های پایه: هدف‌گزینی، تعهد، اعتمادبه‌نفس؛ مهارت‌های روان‌تنی: واکنش به استرس، کنترل استرس، آرمیدگی، نیروی ذهنی؛ مهارت‌های شناختی: تمرکز، بازیافت تمرکز، تصویرسازی، تمرین ذهنی، طرح مسابقه است.

ساختار این پرسشنامه شامل ۴۸ سؤال بر اساس مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای است که گزینه‌ها از «کاملاً مخالف» تا «کاملاً موافق» امتیازدهی می‌شوند. برخی از سؤالات مربوط به عوامل مانند واکنش به استرس، کنترل ترس، تمرکز و بازیافت تمرکز به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند.

شاخص‌های آماری این پرسشنامه شامل برازش مطلوب مدل ($CFI=0.92$ ، $df/3X17/0.5$ ، $RMSEA=0.06$)، پایایی زمانی ۰/۷۶ و همسانی درونی ۰/۹۱ گزارش شده است که نشان‌دهنده روایی و پایایی مناسب ابزار است (۱۳).

روش اجرا

پرسشنامه OMST-۳ با استفاده از سامانه آزمون‌ساز «پرس‌آزمون» به صورت آنلاین طراحی شد و لینک آن به مدت ۱۵ روز در فضای مجازی در اختیار شرکت‌کنندگان در مناطق مختلف کشور (شمال، جنوب، شرق، غرب و مرکز) قرار گرفت. از آزمودنی‌ها خواسته شد در شرایط آرامش و استراحت به سؤالات پاسخ دهند و اگر سوالی در خصوص تکمیل پرسشنامه داشتند، با

محققین پژوهش تماس بگیرند.

اطلاعات دریافتی از طریق خروجی نرم‌افزار اکسل جمع‌آوری شد. لازم به ذکر است که در نسخه الکترونیکی، سؤالات مربوط به ویژگی‌های فردی نیز لحاظ شده بود. از مجموع ۲۸۰ پرسشنامه دریافت‌شده، ۲۶۰ پرسشنامه معتبر مورد تحلیل قرار گرفت.

روش آماری

برای توصیف آماری داده‌ها از میانگین، انحراف معیار، رتبه درصدی و نقطه درصدی استفاده شد. نتایج آزمون کلموگروف-اسمیرنوف حاکی از عدم نرمال بودن ($P>0.05$) توزیع داده‌های مهارت‌های پایه، شناختی، روانی-تنی و کلی امست بود؛ بنابراین از آزمون‌های ناپارامتریک یو-من-ویتنی و کروسکال-والیس برای مقایسه گروه‌ها در سطح معناداری ۰/۰۵ و از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۸ استفاده شد.

نتایج

توصیف آماری مهارت‌های روانی کلی امست و خرده مقیاس‌های آن به تفکیک جنسیت، سن، پست بازی و سطح مهارت در جداول ۱ ارائه شده است. به‌طور کلی، بازیکنان مرد، بازیکنان بالای ۳۵ سال، بازیکنان سطح ملی و پست‌های بغل چپ و پخش‌کن بالاترین میانگین‌ها را در مهارت‌های روانی داشتند.

هنجاریابی بر اساس جنسیت، سن، پست بازی و سطح مهارت در راستای هدف هنجاریابی پژوهش، نقاط درصدی معادل رتبه‌های درصدی (۱۰ تا ۹۰ درصد) مهارت‌های روانی کلی امست و خرده‌مقیاس‌های آن بر حسب جنسیت، سن، پست بازی و سطح مهارت محاسبه و تدوین شد (جدول ۲ تا ۶).

همچنانکه در جدول ۲ مشاهده می‌شود، مردان دارای نقاط درصدی بالاتری نسبت به زنان در رتبه درصدی‌های ۱۰ تا ۹۰ درصد در مهارت‌های روانی کلی امست و خرده مقیاس‌های آن داشتند.

همچنانکه در جدول ۳ مشاهده می‌شود، بازیکنان بالای ۳۵ سال دارای نقاط درصدی بالاتری نسبت به سایر رده‌های سنی در رتبه درصدی‌های ۱۰ تا ۹۰ درصد در مهارت‌های روانی کلی امست و خرده مقیاس‌های آن داشتند.

همچنانکه در جدول ۴ مشاهده می‌شود، بازیکنان در سطح ملی دارای نقاط درصدی بالاتری نسبت به سایر بازیکنان در رتبه درصدی‌های ۱۰ تا ۹۰ درصد در مهارت‌های روانی کلی امست و خرده مقیاس‌های آن داشتند.

همچنانکه در جدول ۵ و ۶ مشاهده می‌شود، بازیکنان پست پخش دارای نقاط درصدی بالاتری نسبت به بازیکنان در سایر پست‌ها در رتبه درصدی‌های ۱۰ تا ۹۰ درصد در مهارت‌های روانی کلی امست و خرده

جدول ۱. توزیع فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد مهارت‌های روانی نمونه پژوهش برحسب جنسیت، سن، پست بازی و سطح مهارت

متغیر	شاخص آماری	تعداد	مهارت پایه		مهارت شناختی		مهارت روانی - تنی		مهارت روانی کلی امست
			انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	
جنسیت	مرد	۱۴۶	۰/۴۹۳	۴/۸۲	۰/۶۰۴	۴/۳۷	۰/۶۷۴	۵/۱۹	۰/۴۰۲
	زن	۱۱۴	۰/۵۷۶	۴/۶۵	۰/۴۸۹	۴/۳۸	۰/۹۰۹	۵/۰۸	۰/۴۵۶
سن	۱۵ - ۲۵	۷۳	۰/۶۱۷	۴/۶۳	۰/۵۹۶	۴/۱۸	۰/۵۵۵	۴/۹۵	۰/۳۵۵
	۲۶ - ۳۵	۹۵	۰/۴۴۴	۴/۷۶	۰/۶۶۴	۴/۲۹	۰/۶۸۲	۵/۱۳	۰/۳۳۷
پست	بالای ۳۵	۳۲	۰/۳۱۵	۴/۹۳	۰/۷۰۸	۴/۸۰	۰/۹۳۱	۵/۴۵	۰/۵۱۶
	دروازه‌بان	۳۷	۰/۴۳۱	۴/۵۸	۰/۴۸۵	۴/۰۷	۰/۴۹۰	۴/۹۷	۰/۳۴۱
یازمی	پخش کت	۳۶	۰/۵۸۷	۴/۹۶	۰/۴۹۰	۴/۷۹	۰/۹۳۱	۵/۳۸	۰/۴۷۷
	خط نزن	۳۷	۰/۴۲۷	۴/۶۸	۰/۴۸۲	۴/۳۷	۰/۸۵۳	۵/۱۲	۰/۳۸۴
سطح مهارت	بغل سراسر	۳۸	۰/۶۶۱	۴/۷۰	۰/۵۶۵	۴/۳۲	۰/۸۳۱	۵/۱۴	۰/۴۸۳
	گوش سراسر	۴۳	۰/۵۳۳	۴/۷۶	۰/۳۲۴	۴/۲۸	۰/۵۳۹	۵/۰۵	۰/۲۸۲
	بغل چپ	۳۶	۰/۵۰۹	۴/۸۱	۰/۶۶۵	۴/۵۷	۰/۷۳۵	۵/۲۷	۰/۴۷۳
	گوش چپ	۳۳	۰/۵۳۰	۴/۷۳	۰/۸۳۷	۴/۲۳	۰/۷۹۲	۵/۱۱	۰/۴۴۲
	ملی	۳۶	۰/۴۸۴	۵/۰۵	۰/۷۶۵	۴/۷۹	۰/۸۴۱	۵/۴۵	۰/۴۹۳
	لیگ برتر	۴۳	۰/۴۵۶	۴/۷۶	۰/۳۷۱	۴/۴۰	۰/۸۲۱	۵/۱۵	۰/۳۶۹
	دسته یک	۵۶	۰/۵۰۹	۴/۶۶	۰/۴۰۷	۴/۳۴	۰/۶۹۱	۵/۱۴	۰/۳۶۷
	دسته دو	۴۶	۰/۵۷۰	۴/۶۹	۰/۳۹۹	۴/۰۷	۰/۴۵۱	۴/۹۵	۰/۳۰۹
	دسته سه	۸۰	۰/۵۶۲	۴/۶۹	۰/۶۷۰	۴/۳۷	۰/۶۹۴	۵/۱۲	۰/۴۶۰

جدول ۲. هنجارهای مهارت‌های روانی کلی امست و خرده مقیاس‌های آن برای بازیکنان هندبال بر اساس جنسیت

رتبه درصدی	مهارت روانی امست							
	مهارت پایه (نقطه درصدی)		مهارت شناختی (نقطه درصدی)		مهارت روانی - تنی (نقطه درصدی)		مهارت کلی (نقطه درصدی)	
	مرد	زن	مرد	زن	مرد	زن	مرد	زن
۱۰	۵/۷۵	۵/۵۰	۴/۲۰	۴/۰۷	۲/۶۸	۲/۶۲	۴/۶۹	۴/۴۸
۲۰	۵/۹۱	۵/۷۵	۴/۴۵	۴/۲۰	۳/۹۳	۳/۷۵	۴/۸۹	۴/۷۸
۳۰	۶/۰۸	۶/۰۴	۴/۵۵	۴/۴۰	۴/۰۶	۳/۹۳	۵/۰۱	۴/۹۲
۴۰	۶/۲۳	۶/۱۶	۴/۶۰	۴/۵۵	۴/۲۵	۴	۵/۱۰	۴/۹۶
۵۰	۶/۵۰	۶/۳۳	۴/۷۵	۴/۶۷	۴/۳۱	۴/۰۶	۵/۱۷	۵
۶۰	۶/۶۶	۶/۵۰	۴/۹۰	۴/۷۵	۴/۳۷	۴/۲۵	۵/۲۲	۵/۰۹
۷۰	۶/۷۵	۶/۶۶	۵	۴/۹۰	۴/۴۳	۴/۳۷	۵/۳۱	۵/۲۱
۸۰	۶/۸۳	۶/۷۵	۵/۱۳	۵/۰۵	۴/۶۶	۴/۶۲	۵/۵۰	۵/۳۸
۹۰	۷	۶/۸۳	۵/۶۱	۵/۲۰	۵/۲۰	۵/۲۹	۵/۶۶	۵/۶۵

جدول ۳. هنجارهای مهارت‌های روانی کلی امست و خرده مقیاس‌های آن برای بازیکنان هندبال بر اساس سن (سال)

نقطه	مهارت‌های روانی امست												درصدی		
	مهارت پایه			مهارت شناختی			مهارت روانی-تنی			مهارت کلی					
<15	15	25	35	<15	15	25	35	<15	15	25	35	>35	25	35	10
15	26	36	46	15	26	36	46	15	26	36	46	46	56	66	20
25	36	46	56	15	26	36	46	15	26	36	46	46	56	66	30
35	46	56	66	15	26	36	46	15	26	36	46	46	56	66	40
45	56	66	76	15	26	36	46	15	26	36	46	46	56	66	50
55	66	76	86	15	26	36	46	15	26	36	46	46	56	66	60
65	76	86	96	15	26	36	46	15	26	36	46	46	56	66	70
75	86	96	106	15	26	36	46	15	26	36	46	46	56	66	80
85	96	106	116	15	26	36	46	15	26	36	46	46	56	66	90

جدول ۴. هنجارهای مهارت‌های روانی کلی امست و خرده مقیاس‌های آن برای بازیکنان هندبال بر اساس سطح مهارت

نقطه	مهارت‌های روانی امست												درصدی			
	مهارت پایه			مهارت شناختی			مهارت روانی-تنی			مهارت کلی						
10	لیگ برتر	دسته یک	دسته دو	لیگ برتر	دسته یک	دسته دو	لیگ برتر	دسته یک	دسته دو	لیگ برتر	دسته یک	دسته دو	دسته دو	دسته یک	دسته دو	10
20	5/58	5/68	5/78	5/58	5/68	5/78	5/58	5/68	5/78	5/58	5/68	5/78	5/58	5/68	5/78	20
30	5/68	5/78	5/88	5/68	5/78	5/88	5/68	5/78	5/88	5/68	5/78	5/88	5/68	5/78	5/88	30
40	5/78	5/88	5/98	5/78	5/88	5/98	5/78	5/88	5/98	5/78	5/88	5/98	5/78	5/88	5/98	40
50	5/88	5/98	6/08	5/88	5/98	6/08	5/88	5/98	6/08	5/88	5/98	6/08	5/88	5/98	6/08	50
60	5/98	6/08	6/18	5/98	6/08	6/18	5/98	6/08	6/18	5/98	6/08	6/18	5/98	6/08	6/18	60
70	6/08	6/18	6/28	6/08	6/18	6/28	6/08	6/18	6/28	6/08	6/18	6/28	6/08	6/18	6/28	70
80	6/18	6/28	6/38	6/18	6/28	6/38	6/18	6/28	6/38	6/18	6/28	6/38	6/18	6/28	6/38	80
90	6/28	6/38	6/48	6/28	6/38	6/48	6/28	6/38	6/48	6/28	6/38	6/48	6/28	6/38	6/48	90

جدول ۵. هنجارهای مهارت‌های روانی کلی امست و خرده مقیاس‌های آن برای بازیکنان هندبال بر اساس پست بازی (دروازه‌بان، پخش کن و خط زن)

نقطه	مهارت‌های روانی امست												درصدی			
	مهارت پایه			مهارت شناختی			مهارت روانی-تنی			مهارت‌های کلی						
10	دروازه‌بان	پخش کن	خط زن	دروازه‌بان	پخش کن	خط زن	دروازه‌بان	پخش کن	خط زن	دروازه‌بان	پخش کن	خط زن	خط زن	پخش کن	دروازه‌بان	10
20	5/56	5/29	5/65	5/56	5/29	5/65	5/56	5/29	5/65	5/56	5/29	5/65	5/56	5/29	5/65	20
30	5/65	5/38	5/74	5/65	5/38	5/83	5/65	5/38	5/83	5/65	5/38	5/83	5/65	5/38	5/83	30
40	5/74	5/47	5/83	5/74	5/47	5/92	5/74	5/47	5/92	5/74	5/47	5/92	5/74	5/47	5/92	40
50	5/83	5/56	6/02	5/83	5/56	6/11	5/83	5/56	6/11	5/83	5/56	6/11	5/83	5/56	6/11	50
60	5/92	5/65	6/14	5/92	5/65	6/23	5/92	5/65	6/23	5/92	5/65	6/23	5/92	5/65	6/23	60
70	6/02	5/74	6/26	6/02	5/74	6/35	6/02	5/74	6/35	6/02	5/74	6/35	6/02	5/74	6/35	70
80	6/11	5/83	6/38	6/11	5/83	6/47	6/11	5/83	6/47	6/11	5/83	6/47	6/11	5/83	6/47	80
90	6/20	5/92	6/50	6/20	5/92	6/59	6/20	5/92	6/59	6/20	5/92	6/59	6/20	5/92	6/59	90

جدول ۶. نتایج آزمون‌های روانی کلی آمست و خرده مقیاس‌های آن برای بازیکنان هندبال بر اساس پست بازی (بغل راست، بغل چپ، گوش راست و گوش چپ)

مهارت‌های روانی آمست																
مهارت پایه				مهارت شناختی				مهارت روانی-تنی				مهارت کلی				
۱۰	۵/۵۱	۵/۴۶	۵/۴۰	۵/۷۵	۵/۱۴	۳/۷۶	۴/۲۵	۴/۱۰	۳/۷۴	۳/۳۷	۳/۷۱	۳/۹۲	۴/۶۴	۴/۳۹	۴/۷۲	۴/۶۹
۲۰	۵/۸۸	۵/۸۳	۵/۷۱	۵/۹۰	۴/۲۰	۴/۱۹	۴/۵۳	۴/۲۰	۳/۸۱	۳/۵۵	۳/۸۷	۴/۰۶	۴/۷۹	۴/۶۵	۴/۹۰	۴/۹۳
۳۰	۶/۱۴	۶/۲۶	۵/۸۵	۶/۰۸	۴/۴۲	۴/۴۵	۴/۵۶	۴/۵۰	۳/۹۱	۳/۹۰	۳/۹۵	۴/۱۸	۴/۹۴	۴/۹۲	۴/۹۳	۵/۱۰
۴۰	۶/۵۵	۶/۵۰	۶/۵۰	۶/۱۵	۴/۴۸	۴/۵۵	۴/۶۸	۴/۵۵	۴	۴/۰۳	۴/۰۶	۴/۲۵	۵	۵/۰۹	۴/۹۷	۵/۱۷
۵۰	۶/۷۵	۶/۷۵	۶/۵۰	۶/۱۶	۴/۶۰	۴/۶۵	۴/۷۵	۴/۶۰	۴/۱۲	۴/۱۲	۴/۲۵	۴/۳۴	۵/۰۸	۴/۱۲	۵/۰۱	۵/۲۰
۶۰	۶/۷۵	۶/۵۸	۶/۳۳	۶/۸۳	۴/۷۵	۴/۷۵	۴/۹۰	۴/۷۰	۴/۲۵	۴/۲۵	۴/۳۳	۴/۴۳	۵/۱۲	۵/۱۵	۵/۰۶	۵/۲۰
۷۰	۶/۹۱	۶/۸۱	۶/۵۶	۶/۸۳	۴/۹۱	۴/۹۲	۴/۹۰	۴/۹۰	۵	۴/۲۵	۴/۳۱	۴/۳۷	۴/۶۸	۵/۲۶	۵/۱۷	۵/۴۱
۸۰	۶/۹۱	۶/۸۳	۶/۶۶	۶/۹۶	۵/۰۵	۵/۲۵	۵/۰۱	۵/۴۰	۴/۴۵	۴/۵۷	۴/۵۶	۵/۰۳	۵/۴۰	۵/۵۲	۵/۲۹	۵/۵۱
۹۰	۶/۷۸۳	۶/۷۵	۶/۷۵	۷	۵/۲۷	۵/۸۴	۵/۱۲	۵/۵۹	۵/۷۱	۴/۹۶	۵/۰۵	۵/۷۶	۵/۸۸	۵/۷۲	۵/۹۷	۵/۹۷

مقیاس‌های آن داشتند.

در مهارت‌های روان تنی بازیکنان زیر ۱۵ سال با بازیکنان بالای ۳۵ سال ($p=0.06$) تفاوت معنی دار آماری داشتند.

جدول ۸. نتایج آزمون کروسکال وایس برای بررسی تفاوت‌های مهارت‌های روانی بر اساس سن

شاخص آماری	مقدار U	مقدار Z	Sig
مهارت‌های پایه	۳۹/۱۱۵	۳	۰/۰۰۱*
مهارت‌های شناختی	۴/۹۳۹	۳	۰/۱۷۷
مهارت‌های روانی-تنی	۹/۳۰۸	۳	۰/۰۲۵*
مهارت‌های روانی آمست	۲۶/۳۸۰	۳	۰/۰۰۱*

نتایج آزمون کروسکال-وایس تفاوت معنادار آماری در مهارت‌های پایه، مهارت‌های روان تنی و مهارت‌های روانی کلی آمست را بر اساس سطح بازی نشان داد (جدول ۹).

جدول ۸. نتایج آزمون کروسکال وایس برای بررسی تفاوت‌های مهارت‌های روانی بر اساس سن

شاخص آماری	مقدار U	مقدار Z	Sig
مهارت‌های پایه	۱۶/۴۶۴	۴	۰/۰۰۲*
مهارت‌های شناختی	۹/۵۲۱	۴	۰/۰۵۵
مهارت‌های روانی-تنی	۱۲/۶۵۰	۴	۰/۰۱*
مهارت‌های روانی آمست	۲۲/۳۷۵	۴	۰/۰۰۱*

نتایج آزمون تعقیبی یومن ویتنی با تعدیل بونفرونی سطح آلفا ($\alpha=0.05$) مشخص کرد در مهارت‌های پایه؛ بازیکنان ملی با بازیکنان دسته

همچنین نتایج آزمون یو من ویتنی تفاوت معنادار آماری در مهارت‌های پایه، مهارت‌های شناختی، مهارت‌های روان تنی و مهارت‌های روانی کلی آمست را بر اساس جنسیت نشان داد (جدول ۷).

جدول ۷. نتایج آزمون یو من ویتنی برای بررسی تفاوت‌های مهارت‌های روانی بر اساس جنسیت

شاخص آماری	مقدار U	مقدار Z	Sig
مهارت‌های پایه	۶۹۳۵/۵۰۰	-۲/۳۰۹	۰/۰۲۱*
مهارت‌های شناختی	۷۰۶۸	-۲/۰۸۶	۰/۰۳۷*
مهارت‌های روانی-تنی	۷۱۲۱	-۱/۹۸۱	۰/۰۴۸*
مهارت‌های روانی آمست	۶۶۰۷	-۲/۸۵۰	۰/۰۰۴*

بررسی میانگین‌های مهارت‌های پایه، مهارت‌های شناختی، مهارت‌های روان تنی و مهارت‌های روانی کلی آمست حاکی از بالاتر بودن میانگین بازیکنان مرد نسبت به بازیکنان زن بود.

نتایج آزمون کروسکال-وایس تفاوت معنادار آماری در مهارت‌های پایه، مهارت‌های روان تنی و مهارت‌های روانی کلی آمست را بر اساس سن بازیکنان هندبال نشان داد (جدول ۸).

نتایج آزمون تعقیبی یومن ویتنی با تعدیل بونفرونی سطح آلفا ($\alpha=0.001$) مشخص کرد در مهارت‌های روانی کلی آمست و مهارت‌های پایه؛ بازیکنان زیر ۱۵ سال با بازیکنان ۱۵ تا ۲۵ سال ($p=0.002$) و با بازیکنان ۲۶ تا ۳۵ سال ($p=0.001$) و با بازیکنان بالای ۳۵ سال ($p=0.001$) و بازیکنان ۱۵ تا ۲۵ سال با بازیکنان بالای ۳۵ سال ($p=0.004$)؛ همچنین

و بسکتبال نشان دادند که تفاوت‌های جنسیتی در عملکرد ورزشی تحت تأثیر عوامل فرهنگی و محیطی قرار دارد (۲). دامجان (۲۰۲۲) در پژوهشی به بررسی مهارت‌های روانی ۱۷۰ بازیکنان هندبال ۱۴ تا ۳۹ سال صربستان به تفکیک جنسیت پرداخت. نتایج نشان داد که در مردان سه مهارت مدیریت اضطراب و تمرکز، اعتماد به نفس و آرمیدگی نسبت به زنان بالاتر است. باستیک و گوموسداگ (۲۰۲۲) نیز در پژوهش خود عنوان نمودند که سطح مهارت روانی در بین ورزشکاران مرد و زن هندبالیست و بسکتبالیست، متفاوت است و در مردان سطح مهارت روانی بالاتر از زنان می‌باشد. موآسیا (۲۰۱۸) نیز با بررسی مهارت‌های ذهنی بازیکنان والیبال و هاکی سالتی نشان داد که بین مهارت‌های ذهنی مردان و زنان در مهارت آرام بخشی تفاوت وجود دارد. یادگاری و همکاران (۱۳۹۰) در پژوهشی همسو با نتایج پژوهش حاضر عنوان می‌کند که میزان مهارت روانی (پایه، روان - تنی و شناختی) در ورزشکاران مرد بالاتر از ورزشکاران زن می‌باشد. وی بیان می‌کند که سابقه ورزش قهرمانی طولانی‌تر در مردان نسبت به زنان می‌تواند دلیل این امر باشد. ولیکن در زنان به علت اینکه ورزش قهرمانی پدیده‌ای نوپا و نوظهور است و بیشتر به آماده‌سازی جسمانی تأکید می‌شود تا آماده‌سازی روانی، میانگین آمادگی روانی در زنان به نسبت مردان پایین‌تر است.

علاوه بر این، رحمانی و همکاران (۱۳۹۹) کاهش میانگین آمادگی روانی در زنان را به سابقه کوتاه‌تر ورزش قهرمانی و تأکید بیشتر بر آماده‌سازی جسمانی نسبت به روانی نسبت می‌دهد. از آنجا که در پژوهش حاضر تفاوت معناداری در مهارت‌های روان‌تنی بین دو جنس مشاهده نشد، به نظر می‌رسد شکاف مشاهده شده عمدتاً مربوط به مهارت‌های پایه (به ویژه اعتمادبه‌نفس و هدف‌گذاری) است. این یافته با مطالعه پهلوی و همکاران (۱۳۹۴) همسو است که نشان داد مردان در هدف‌گذاری و کنترل توجه عملکرد بهتری دارند، در حالی که زنان در کنترل هیجانی برتری نسبی نشان می‌دهند. بنابراین به جای تفاوت‌های شخصیتی ذاتی، تفاوت در سابقه تمرینی، دسترسی به آموزش روانی و انتظارات نقشی در ورزش می‌تواند تبیین‌کننده این نتایج باشد (۱۴، ۱۵).

مهارت‌های روانی بازیکنان هندبال بر اساس سن

نتایج مربوط به هنجاریابی در گروه‌های سنی، نشان داد که به صورت کلی با افزایش سن سطح مهارت‌های روانی امست و خرده مقیاس‌های آن در تمام رتبه درصدی‌های ۱۰ تا ۹۰، افزایش یافته است و همچنین نتایج پژوهش حاضر در این بخش نشان داد که در مهارت‌های روانی پایه و مهارت‌های روانی امست بازیکنان هندبال زیر ۱۵ سال نسبت به سایر رده‌های سنی از غره کمتری برخوردار بوده‌اند، ولیکن در مهارت‌های روانی-تنی فقط نمرات گروه سنی زیر ۱۵ سال نسبت به گروه سنی بالای ۳۵ سال کمتر بود. یافته‌ها پژوهش حاضر با نتایج مطالعات

دو ($p=0/001$) و بازیکنان دسته یک با بازیکنان دسته دو ($p=0/002$)؛ در مهارت‌های روانی تنی؛ بازیکنان ملی با بازیکنان دسته دو ($p=0/004$) و در مهارت‌های روانی کلی امست؛ بازیکنان ملی با بازیکنان دسته یک ($p=0/001$) و با بازیکنان دسته دو ($p=0/001$) و با بازیکنان دسته سه ($p=0/001$) تفاوت معنی‌دار آماری داشتند. نتایج آزمون کروسکال-والیس تفاوت معنادار آماری در مهارت‌های پایه، مهارت‌های شناختی، مهارت‌های روان‌تنی و مهارت‌های روانی کلی امست را بر اساس پست بازی نشان داد (جدول ۱۰).

جدول ۱۰. نتایج آزمون کروسکال والیس برای بررسی تفاوت‌های مهارت‌های روانی بر اساس پست بازی

شاخص آماری	مقدار U	مقدار Z	Sig
مهارت‌های پایه	۱۲/۲۷۳	۶	۰/۰۰۸*
مهارت‌های شناختی	۱۳/۰۷۷	۶	۰/۰۴۲*
مهارت‌های روان‌تنی	۲۱/۰۸۶	۶	۰/۰۰۳**
مهارت‌های روانی امست	۲۵/۸۳۱	۶	۰/۰۰۱*

نتایج آزمون تعقیبی یومن ویتنی با تعدیل بونفرونی سطح آلفا ($\alpha=0/02$) مشخص کرد در مهارت‌های پایه؛ بازیکنان بغل راست با بازیکنان گوش راست ($p=0/002$) و بازیکنان گوش راست با بغل چپ ($p=0/001$)؛ در مهارت‌های شناختی دروازبانان با بازیکنان پخش کن ($p=0/002$)؛ در مهارت‌های روانی تنی؛ بازیکنان پخش کن با دروازبانان ($p=0/001$) و با بغل راست ($p=0/002$) و دروازبانان با بغل چپ ($p=0/002$) در مهارت‌های روانی کلی امست؛ دروازبانان با بازیکنان پخش کن ($p=0/001$) و با بازیکنان بغل چپ ($p=0/002$). بازیکنان پخش کن با بازیکنان گوش راست ($p=0/001$) تفاوت معنی‌دار آماری داشته‌اند.

بحث

هدف از پژوهش حاضر، هنجاریابی و تحلیل مقایسه‌ای مهارت‌های روانی بازیکنان هندبال ایران بر اساس متغیرهای جنسیت، سن، سطح بازی و پست بازی بود

مهارت‌های روانی بازیکنان هندبال بر اساس جنسیت

نتایج مربوط به هنجاریابی نشان داد که غره‌های مهارت‌های روانی امست و خرده مقیاس‌های آن در مردان نسبت به زنان در تمام رتبه درصدی‌های ۱۰ تا ۹۰ بیشتر است و همچنین نتایج حاضر در این بخش نشان داد که مهارت‌های روانی کلی امست و خرده مقیاس‌های آن در مردان هندبالیست نسبت به زنان هندبالیست بهتر است.

اولیوولا و همکاران (۲۰۲۴) در مطالعه‌ای بر روی ورزشکاران هاکی، فوتبال

نشان داد که ورزشکاران نخبه نسبت به ورزشکار در حد نخبه و پایین‌تر از نخبه در همه مهارت‌های روانی بالاتر از میانگین بود.

در مهارت‌های ورزش باز که محیط عملکرد به طور دائم در حال تغییر است، ورزشکاران برای تسهیل عملکرد خود سعی در بهبود مهارت‌هایی مانند تمرکز و تمرکز مجدد دارند (۱۷). از سوی دیگر برتری فنی و مهارتی، فراگیری و اجرای مهارت‌های پیچیده ورزشی، مقام‌های اکتسابی، عوامل محیطی و صرف ساعات زیاد برای تمرین موجبات بهبود وضعیت مهارت‌های روانی را در ورزشکاران نخبه فراهم می‌کند (۱۸، ۱۹). همچنین ورزشکاران نخبه به دلیل شرکت کردن متعدد در مسابقات با سطوح متفاوت و به دنبال آن به دست آوردن تجارب گوناگون و میل به پیروز شدن و به‌خصوص قهرمانی در رقابت‌ها نیازمند داشتن سطح بالایی از مهارت‌های روانی می‌باشند (۲۰).

مهارت‌های روانی بازیکنان هندبال بر اساس پست بازی

نتایج مربوط به هنجاریابی در پست‌های مختلف نشان داد که نمره‌های مهارت‌های روانی کلی امست و خرده مقیاس‌ها از آن در بازیکنان پست پخش نسبت به سایر بازیکنان در تمام رتبه‌های ۱۰ تا ۹۰ بیشتر است و همچنین نتایج پژوهش حاضر نشان داد که سطح مهارت‌های روانی کلی امست و خرده مقیاس‌های آن در بین بازیکنان با پست‌های مختلف تفاوت معنی‌داری دارد و این میزان در بازیکنان پست پخش کن از سایر بازیکنان بیشتر است. در همین راستا، جاکسیک و همکاران (۲۰۲۲) اشاره کردند، بازیکنان در پست‌های مختلف از نظر توانایی تصویرسازی ذهنی و مدیریت اضطراب متفاوت عمل می‌کنند. (۱۰). دامجان (۲۰۲۲) نیز در بخشی از پژوهشی خود مهارت‌های روانی بازیکنان هندبال صربستان در رابطه با پست بازی مورد بررسی قرار داد. نتایج پژوهش نشان داد که در مهارت‌های آمادگی ذهنی و اعتماد به نفس بازیکنان پست پخش از سایر بازیکنان امتیاز بالاتری را بدست آورده‌اند؛ که با بخشی از نتایج پژوهش حاضر همسو بود. ولیکن در مهارت‌های کنترل اضطراب و تمرکز بازیکنان یغل چپ و راست، در مهارت آمیجی بازیکنان پست گوش و در مهارت تصویرسازی ذهنی بازیکنان پست دروازه بان بالاترین سطح را به خود اختصاص داده‌اند؛ که با نتایج پژوهش حاضر ناهمسو است. به نظر می‌رسد سطح بالاتر بازیکنان هندبال صربستان به عنوان یکی از تیم‌های برجسته دنیا؛ نقش و وظایفی که برای هر پست در هندبال مدرن تعریف شده است و تمرینات تخصصی روان‌شناختی این بازیکنان؛ دلیل این امر باشد

حیدری و همکاران (۱۳۸۷) نیز در پژوهش خود با استفاده از پرسشنامه مهارت‌های روانی امست-۳ (OMSAT-3) به بررسی مهارت‌های روانی در پست‌هایی مختلف بازیکنان هندبال پرداختند. نتایج نشان داد که بازیکنان پست پخش در مهارت‌های روانی پایه، روان‌تنی و شناختی نسبت به سایر پست‌ها، سطح بالاتری داشتند؛ که این نتایج با پژوهش حاضر همسو است. با این تفاوت که پژوهش حیدری و همکاران صرفاً

پیشین همسو است که نشان می‌دهد با افزایش سن، مهارت‌های روانی مانند کنترل استرس، تمرکز و تصویرسازی ذهنی را بهبود می‌بخشد (۱۶، ۱۷).

در همین ارتباط، باستیک و گوموسداگ (۲۰۲۲) نیز به مقایسه سطح مهارت‌های روانی بازیکنان هندبال و بسکتبال پرداختند و اظهار داشتند که بین سن و سطح مهارت‌های ذهنی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد؛ بدین معنی که با افزایش سن مهارت‌های ذهنی ورزشکاران نیز افزایش می‌یابد. همچنین شهرزاد و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهشی به بررسی نیم‌رخ مهارت‌های روانی بازیکنان لیگ برتر فوتبال (رشته ورزشی تیمی) پرداختند، نتایج این پژوهش نشان داد که مهارت‌های روانی و خرده مقیاس آن‌ها با افزایش سن در بین بازیکنان فوتبال بهبود می‌یابد که با نتایج پژوهش حاضر همسو است. همچنین به نظر می‌رسد عدم اطلاع کافی مربیان و معلمان ورزشی پایه نسبت به نحوه آموزش مهارت‌های روانی باعث شده است که ورزشکاران در سنین پایین آشنایی لازم را در خصوص مهارت‌های روانی لازم نداشته باشند، که احتمالاً همین امر باعث شده است سطح مهارت‌های روانی در گروه‌های سنی پایین‌تر نسبت به سایر گروه‌ها متفاوت باشد و با افزایش سن و حضور بیشتر در رویدادهای ورزشی این مهارت‌ها ارتقاء یابند.

مهارت‌های روانی بازیکنان هندبال بر اساس سطح بازی

نتایج مربوط به هنجاریابی در سطوح مختلف بازی نشان داد که نمره مهارت‌های روانی امست و خرده مقیاس‌های آن در بازیکنان تیم ملی نسبت به سایر بازیکنان سطوح دیگر، در تمام رتبه‌های ۱۰ تا ۹۰، بیشتر است و همچنین نتایج پژوهش حاضر نشان داد که سطح مهارت‌های روانی کلی امست و خرده مقیاس‌های آن در بین بازیکنان با سطوح مختلف تفاوت معنی‌داری دارد و این میزان در بازیکنان سطح تیم ملی بیشتر است. در همین ارتباط، غولی (۱۴۰۲) به بررسی مهارت‌های روانی ورزشکاران حرفه‌ای، نیمه حرفه‌ای و مبتدی فوتبال در کشور عراق پرداخت. نتایج نشان داد که بین سطح مهارت‌های روانی سه گروه تفاوت معنی‌داری وجود دارد و ورزشکاران هرچه به سمت حرفه‌ای شدن پیش می‌روند، سطح مهارت‌های روانی آنها نیز افزایش می‌یابد. این نتایج با نتایج پژوهش حاضر مبنی بر وجود تفاوت بین بازیکنان شاغل در سطح تیم ملی با سایر بازیکنان همسو است. باستیک و گوموسداگ (۲۰۲۲) نیز در پژوهش خود عنوان نمودند که ورزشکاران با تجربه‌تر و نخبه‌تر نسبت به سایر بازیکنان از سطح مهارت‌های روانی بهتری برخوردار هستند و با افزایش میزان شرکت در مسابقات و بالا رفتن سطح مسابقات تجربه بازیکنان بیشتر شده و به دنبال آن سطح مهارت‌های روانی ورزشکاران بالاتر می‌رود. همچنین مطالعات پژوهش سیده و رسول (۲۰۱۴) نشان داد که بین ورزشکاران نخبه و غیر نخبه از نظر تصویرسازی ذهنی تفاوت معنی‌داری وجود دارد و ورزشکاران نخبه در مهارت تعیین استراتژی و هدف نسبت به ورزشکاران غیر نخبه برتری داشتند، که با نتایج این پژوهش مطابقت دارد. موآسیا (۲۰۱۸) نیز با بررسی مهارت‌های ذهنی بازیکنان والیبالی و هاکی سالتی

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

در فرایند اجرای پژوهش، تمامی ملاحظات اخلاقی رعایت شده است. همچنین این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد بوده و با کد ۱۰۶۴۱۶۰ به تصویب گروه رفتار حرکتی رسیده است.

حامی مالی

در پژوهش حاضر از هیچ‌گونه منبع تأمین مالی در بخش، عمومی، تجاری، و غیردولتی استفاده نشد و صرفاً برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول است.

مشارکت نویسندگان

نویسندگان پژوهش حاضر در مراحل اجرا، مشارک یکسانی داشتند

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد.

تقدیر و قدردانی

بدین‌وسیله از همراهی و همکاری تمامی کسانی که در فرآیند تحقیق و نگارش این مقاله سهمی داشته‌اند، تشکر و قدردانی می‌کنم. امید است این تلاش کوچک بتواند گامی هرچند اندک در مسیر توسعه دانش باشد.

به مقایسه پست‌های بازی پرداخته و فاقد هنجاریابی بر اساس سن، جنسیت و سطح مهارت است، در حالی که پژوهش حاضر این متغیرها را نیز پوشش داده و هنجارهای درصدی را برای هر پست ارائه کرده است (جدول ۵ و ۶). بر اساس یافته‌های هر دو پژوهش، به نظر می‌رسد برجستگی مهارت‌های روانی بازیکنان پست پخش نسبت به سایر پست‌ها در ایران، با توجه به وظایف حساس آن‌ها در شروع حملات، هدایت بازی و توزیع توپ مرتبط باشد. این یافته لزوم طراحی برنامه‌های تمرین روانی متناسب با نیازهای هر پست را برجسته می‌کند.

با وجود اهمیت یافته‌های این پژوهش، چند محدودیت قابل ذکر است. نخست، نمونه‌گیری تنها از بازیکنان هندیال ایران انجام شده و بنابراین تعمیم نتایج به بازیکنان هندیال سایر کشورها با محدودیت همراه است. همچنین، عوامل فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی که ممکن است بر مهارت‌های روانی تأثیرگذار باشند، در این مطالعه مورد بررسی قرار نگرفته است. از آنجائیکه پرسشنامه مهارت‌های روانی امست-۳ در ایران روان سنجی شده بود؛ در پژوهش حاضر برای ارزیابی مهارت‌های روانی بازیکنان هندیال مورد استفاده قرار گرفت. از این رو، تحقیقات آینده می‌تواند با نمونه‌های وسیع‌تر و متنوع‌تر از سایر کشورها، با در نظر گرفتن شرایط مختلف فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی و با استفاده از ابزارهای ارزیابی جدیدتر که در ایران روان سنجی شده‌اند؛ انجام شوند. همچنین با توجه به تفاوت‌های مشاهده شده در سطح مهارت‌های روانی بر اساس سن، جنسیت، سطح بازی و پست بازی، پیشنهاد می‌شود برنامه‌های آموزشی و مداخلات روانی تیم‌های هندیال ایران به شکل هدفمند و تفکیک‌شده طراحی شوند؛ این رویکرد می‌تواند عملکرد فردی و تیمی را بهبود بخشد، اضطراب رقابتی را کاهش دهد و توانمندی ورزشکاران را در مواجهه با شرایط پرفشار مسابقات افزایش دهد (۲۱، ۲۲).

نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر نشان داد که مهارت‌های روانی ورزشکاران هندیال ایران تحت تأثیر عوامل متعددی همچون سن، جنسیت، سطح بازی و پست بازی قرار دارد. این تفاوت‌ها بیانگر اهمیت توجه به ویژگی‌های فردی و تخصصی ورزشکاران در طراحی برنامه‌های آموزش روانی و مداخلات تخصصی است.

پیام مقاله

توجه ویژه به بومی‌سازی ابزارهای ارزیابی و مداخلات روانی متناسب با فرهنگ و ویژگی‌های ورزشکاران ایرانی، ضرورتی اساسی برای پیشرفت و موفقیت در عرصه‌های ملی و بین‌المللی است.

References

1. Gandrapu A, Rakesh K. Sports Psychology: Mental Skills Training and Performance Enhancement Strategies for Athletes. *Innovations in Sports Science*, 2024;1(3):1-4. DOI: <https://doi.org/10.36676/iss.v1.i3.13>
2. Olayiwola ZA, Popoola FF, Agwasim SN, Akin D, Ajibua OO, Faluyi EA. Gender differences in sports performance across hockey, soccer, and basketball among athletes in South-West Nigeria. *World J Adv Res Rev*, 2024;24(3):1016-31. DOI: <https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.24.3.3709>
3. Di Corrado D, Tortella P, Coco M, Guarnera M, Tusak M, Parisi MC. Mental imagery and stress: the mediating role of self-efficacy in competitive martial arts athletes. *Frontiers in Psychology*, 2025;16:1517718. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517718>
4. Safaei I, ghorbaninezhad m. Effectiveness of Energizing and Relaxing Music on Performance of Youth Members of the Islamic Republic of Iran's National Judo Team. *Sport Psychology Studies*, 2020;8(30):77-98. DOI: <https://doi.org/10.22089/spsyj.2020.7462.1798>
5. Bahram A, Amir Tash, A.M., Taghian, F., editor Comparison of some psychological skills between elite and non-elite female volleyball players, Iranian conference papers. Third International Conference on Physical Education and Sport Sciences: Application of Science in Championship Sports.; 2010.
6. Ghouli H, Alawi Jassam Al-Qura. Analysis of the levels of psychological skills of professional, semi-professional and beginner football athletes in Iraq. Imam Reza International University (AS), 1402.
7. Yaghoobian A, Bagherzadeh F, Hemayattalab R, Homaniyan D. comparison of the psychological skills of Iranian and world male fencers. *Journal of Sports and Motor Development and Learning*, 2023;15(2):5-19. DOI: <https://doi.org/10.22059/jmlm.2018.250784.1342>
8. Ercis S. Comparison of Mental Skills of Elite and Non-Elite Athletes. *Journal of education and training studies*, 2018;6(n4a):72-5. DOI: <https://doi.org/10.11114/jets.v6i4a.3425>
9. Bohlool A, Tahmasebi Boroujeni S, Ezzati R. Psychological Strategies Athlete Females and Males in Individual and Team Sports. *Sport Psychology Studies*, 2015;4(12):84-73. DOI: <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.23452978.1394.4.12.6.1>
10. Jakšić D, Trbojević Jocić J, Maričić S, Mičooğlu-lari BO, Sekulić D, Foretić N, et al. Mental skills in Serbian handball players: In relation to the position and gender of players. *Frontiers in psychology*, 2022;13:960201. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.960201>
11. Wagner H, Finkenzeller T, Würth S, Von Duvillard SP. Individual and team performance in team-handball: A review. *J Sports Sci Med*, 2014;13(4):808.
12. Kristjánsdóttir H, Erlingsdóttir AV, Sveinsson G, Saavedra JM. Psychological skills, mental toughness and anxiety in elite handball players. *Personality and Individual Differences*, 2018;134:125-30. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.06.011>
13. Zeidabadi R, Rezaee, F., Motesharee, E. Psychometric Properties and Normalization of Persian Version of Ottawa Mental Skills Assessment Tools (OMSAT-3). *Sport Psychology Studies*, 2014;3(7):82-63. DOI: <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.23452978.1393.3.7.5.3>
14. Bohlool A, Tahmasebi Boroujeni S, Ezzati R. Psychological strategies of male and female athletes in individual and team sports. *Sport Psychology Studies*, 2015;4(12):73-84.
15. Rahmani M, Bahari M, Ahmadi P. Comparison of Mental Skills of Athletes of the Iranian National Team in Asian Games in 2006 and

2018. *Sport Psychology Studies*, 2020;9(33):1-18. DOI: <https://doi.org/10.22089/spysj.2020.7027.1752>
16. Gould D, Dieffenbach K, Moffett A. Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 2002;14(3):172-204. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/10413200290103482>
 17. Weinberg RS, Gould D. *Foundations of sport and exercise psychology: Human kinetics*; 2024.
 18. Ghorbanzadeh B, Mohammadi Orangi B, Yaali R. Experiential knowledge of expert coaches and expert athletes can help identify constraints on the performance of run-up in competitive sport tasks. *Front Psychol*, 2025;16:1544196. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1544196>
 19. Spink KS. Psychological characteristics of male gymnasts: differences between competitive levels. *Journal of sports sciences*, 1990;8(2):149-57. DOI: <https://doi.org/10.1080/02640419008732141>
 20. Filgueiras A, Stults-Kolehmainen M, Melo G, Keegan R. Cognition in soccer and futsal: evidence of validity of a 4-instrument protocol to assess executive functioning among women athletes. *BMC Psychology*, 2023;11(1):436. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01464-0>
 21. Birrer D, Morgan G. Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 2010;20:78-87. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x>
 22. Weinberg RS, Gould D. *Foundations of sport and exercise psychology: Human kinetics*; 2023.