**بررسی و مقایسه مهارت­ تمرکز و کنترل حالات روانی مردان**

**ورزشکار حرفه­ای شنا و واترپلو**

**سید ولی موسوی مقتداا، مجید کرامتی مقدم2\***

1. کارشناس ارشد روان‌شناسی ورزشی، دانشگاه آزاد واحد کرج، کرج، ایران

2. دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد واحد بروجرد، بروجرد، ایران

**چکیده:**

پژوهش حاضر به مقایسه مهارت­ تمرکز و کنترل حالات روانی بازیکنان حرفه­ای شنا و واترپلو پرداخته است. این پژوهش از نوع پژوهش­های توصیفی – مقایسه­ای بوده که به روش پیمایشی و میدانی انجام شده است. جامعه این پژوهش با توجه به نوع و ماهیت پژوهش و ملاک­های ورودی، بازیکنان شنا و واترپلوی حاضر در لیگ برتر کشور بودند. نمونه و جامعه برابر تعداد 60 نفر از ورزشکاران شرکت کننده در لیگ باشگاه­های کشور به صورت هدفمند انتخاب و در دوگروه شناگران (30 نفر) و بازیکنان واترپلو (30 نفر) قرار گرفتند. ابزار مورد استفاده، پرسش­نامه ارزیابی مهارت­های روانی SASI (انستیتوی ورزشی استرالیا جنوبی)60 سوالی بوده است. در تجزیه تحلیل داده­ها در بخش آمار توصیفی از جداول و نمودارهای توصیفی برای بیان ویژگی­های دموگرافیک و توصیفی پژوهش استفاده شد و در بخش آمار استنباطی از آزمون­های کولموگروف اسمیرنف جهت بررسی طبیعی بودن توزیع داده­ها، استفاده شد، سپس از آزمون t دو گروه مستقل برای مقایسه تفاوت متغیرها در دوگروه استفاده گردید. یافته­ها نشان داد که بین مهارت تمرکز و کنترل حالات روانی ورزشکار حرفه­ای شنا و واترپلو تفاوت معناداری وجود نداشت.

***واژگان کلیدی:*** *تمرکز، کنترل حالات روانی، بازیکنان حرفه­ای، شنا، واترپلو****.***

**\* ایمیل نویسنده مسئول:** [majid.keramatimoghadam@gmail.com](mailto:majid.keramatimoghadam@gmail.com)

**مقدمه:**

امروزه با توجه به نيازها و شرايط متفاوت رشته‌هاي ورزشي، تخصص‌گرايي در حيطه روان‌شناسي ورزش بسيار مورد توجه قرار گرفته است از جمله مي‌توان به تخصص‌هايي همانند روان‌شناسي دوچرخه‌سواري، فوتبال و شنا، واترپلو و روان‌شناسي در ساير رشته‌هاي ورزشي اشاره كرد. با توجه به اين امر توجه به سازه‌هاي بنيادي روان‌شناسي ضرورت يافته است. با توجه به اينكه مهارت‌هاي فني بازيكنان از يك سو و شناسايي روابط بين سازه‌هاي روان‌شناسي ورزشكاران، به ويژه ورزشكاران رشته شنا و واترپلو در اين تحقيق، از سوي ديگر با عملكرد آن‌ها از اهميت ويژه‌اي برخوردار است، نياز به انجام چنين تحقيقي بيش از پيش احساس مي‌شد. اين تحقيق به اين مقوله مهم پرداخته است. از طريق اجراي اين‌گونه تحقيقات مي‌توان اطلاعات بنيادي را براي اثربخشي تمرينات روان‌شناسي ورزش در حيطه رشته فوق به دست آورد و توان و نقاط ضعف و قوت برنامه‌هاي آموزش روان‌شناختي را براي ورزشكاران مشخص نمود. با توجه به ظرفيت‌هاي چشمگير رشته مزبور در كشورمان بايد بتوان بستر مناسبي را براي فراهم‌ سازي فرضيه‌هاي علمي در رشته شنا و واترپلو ايجاد نمود و اين اقدامات تنها در پرتو تخصص‌گرايي علمي و در رويكرد پژوهش امكان‌پذير است.

امروزه نقش مهارتهای روانی در عملکرد ورزشکاران، محور پژوهش و مطالعه در روان‎شناسی ورزشی است، و امروزه توجه قابل ملاحظه‎ای برای شناسایی مهارت­های روانی و آموزش آن به مربیان صرف می‎شود. ورزشکارانی که دارای مهارت­های روانی و جسمانی هستند تا حد امکان در مسابقات ورزشی خود موفق می‎باشند و مهارت­های خود را در قالب ورزش­های تیمی و انفرادی بخوبی انجام می‎دهند. مهارت­های روانی به ورزشکار اجازه می‎دهد تا در شرایط مسابقه از اعتماد به نفس و اطلاعاتی که بدن و ذهن او را برای اجرای عملکرد بهینه آماده می‎سازد، برخودار شوند. علیرغم این که مهارت­های روانی برای ورزشکاران از اهمیت ویژه­ای برخوردار می­باشد، متاسفانه مربیان و ورزشکاران کشورمان به علت عدم آگاهی یا اعتقاد نداشتن به این مطلب کمتر مهارت­های روانی را به عنوان وسیله­ای برای پیشبرد عملکرد ورزشی استفاده می­کنند و صرفاً به تمرینات عملی می­پردازند. این در حالی است که بسیاری از مربیان و ورزشکاران سطح بین­المللی در برنامه خود از این نوع مهارت­ها استفاده کرده و مدت زمانی را برای آن اختصاص می­دهند. با توجه به این که در این مورد پژوهش­ها زیادی جهت مقایسه این دو رشته صورت نگرفته و پژوهشگران و محققان کشورمان به ویژه در فدراسیون مربوطه اشتیاق چندانی از خود نشان نداده، در این زمینه نیز پژوهش­های بسیار محدودی در ایران جهت استفاده مربیان انجام گرفته و از آن­جائی که زنجان یکی از قطب­های رشته واترپلو می­باشد جهت تغذیه تیم­های خود از مدارس شنا استفاده می­کند. نتایج چنین پژوهشی می­تواند راه­گشای مربیان، محققان و ورزشکاران در این زمینه باشد و آنان را در امر ارتقای کمی و کیفی مهارت­های روانی یاری نماید.

دارش و همکاران (1392) در پژوهشی مبنی بر نیمرخ مهارت­های روانی کشتی­گیران نوجوان فرنگی­کار شهرستان اندیمشک و دزفول نشان دادند میزان مهارت­های روانی کشتی­گیران فرنگی­کار اندیمشک از گروه دیگر کشتی­گیران فرنگی دزفول در 6 مهارت روانی بالاتر است. تجاری (1391) نیمرخ مهارت­های روانی جودوکاران نخبه ایران را به کمک پرسش­نامه SASI ارزیابی کرد. تجزیه و تحلیل داده­ها نشان داد که میان سه گروه سنی (بزرگ­سالان، جوانان و نوجوانان) از نظر مهارت­های روانی انگیزش، تمرکز، اعتماد به نفس، کنترل حالات روانی، تصویرسازی ذهنی و هدف­گزینی اختلاف معنی داری وجود ندارد و در گروه­های سنی (بزرگسالان، جوانان و نوجوانان) میزان مهارت روانی انگیزش، اعتماد به نفس و هدف­گزینی در سطح عالی و مهارت­های روانی تمرکز، کنترل حالات روانی و تصویرسازی ذهنی در سطح خوب قرار داشتند. کجباف نژاد و همکاران (1381) در پژوهشی به ارتباط بین مهارت­های روانی- هوش هیجانی و مولفه­های آن با انگیزه موفقیت ورزشی در ورزشکاران مرد شهرستان شیراز با استفاده از پرسش­نامه OMST پرداختند. نتایج بدست آمده حاکی از آن بود که بین مهارت­های روانی و انگیزه موفقیت ورزشی ارتباط مثبت و معنی­داری وجود دارد. هم­چنین بین هوش هیجانی کلی و انگیزه موفقیت ورزشی ارتباط مثبت و معنی­داری وجود دارد. از بین مولفه­های هوش هیجانی مولفه­های اعتماد به نفس، هم­دلی، واقع­گرایی و حل مسئله با انگیزه موفقیت ورزشی ارتباط مثبت و معنی­دار دارند و قادر به پیش­بینی انگیزه موفقیت ورزشی بوده­اند. واعظ موسوی (1380) در پژوهشی نسبت به تعیین روایی و پایایی پرسش­نامه آمادگی روانی ورزشکاران پرداخته است و این چنین نتیجه­گیری شده است که در پرسش­نامه SASI بین پرسش­هایی که انگیزش را می­سنجند، هماهنگی درونی وجود داشت و این هماهنگی بین پرسش­هایی که تمرکز، کنترل حالت روانی، اعتماد به نفس، تصویرسازی ذهنی و هدف­مندی را می­سنجد نیز موجود بود. هانتون و کاناگتون (2002) نیز در بررسی تاثیر مهارتهای روانی بر کنترل اضطراب رقابتی و بهبود عملکرد شناگران، گزارش کردند که ورزشکاران المپیکی از آثار مثبت مهارت­های روانی بر عملکرد آگاه بودند، لذا علائم اضطراب بدنی و ذهنی کمتر و اعتماد به نفس بالاتری در مقایسه با شناگران آماتور داشتند، او معتقد است که ورزشکاران حرفه­ای به صورت منظم و برنامه­ریزی شده فنون تصویرسازی ذهنی، خودگویی مثبت و راهکارهایي را كه در مسابقه­ها منجر به موفقیت شده است (به منظور کاهش اضطراب رقابتی) مورد استفاده قرار می­دهند. رابرتز و همکاران (1998) نشان دادند ورزشکارانی که از این مهارت استفاده می­کنند از اضطراب کمتر، تمرکز بهتر، اعتماد به نفس بیشتر و عملکرد مطلوب­تری برخوردارند. بهترین عملکرد، زمانی حاصل می­شود که ورزشکار برای خود، هدف تعیین کند و چگونگی دست­یابی به آن را در هر جلسۀ تمرین و در هر مسابقه ارزیابی نماید. جاکوبسن و لیندا (2014) در پژوهش خود تحت عنوان چگونه بین نوع ورزش و عملکرد شناختی ورزشکاران ارتباط وجود دارد، به این نتیجه رسیدند که عملکرد اجرایی ارزیابی شده ورزشکاران مرکز به روی مهارت­های ذهنی هم­چون تمرکز وتصویرسازی ذهنی دارای امتیازات به دست آمده بالاتر از ورزشکاران دارای عدم مهارت­های ذهنی می­باشد. هم­چنین مشاهده گردید که نمرات بر اساس نوع ورزش­ها بر مبنای این­ که کدام بخش از عملکرد اجرایی ارزیابی شده است، متغیر می­باشد. بر این اساس و به طور مثال ورزشکاران ورزش­های دارای شدت بالا دارای امتیاز بالاتری نسبت به ورزشکاران ورزش­هایی که حل مسئله در آن دخیل است می­باشند در واقع ورزش­هایی که شدیدتر و حرفه­ای­تر بودند نیازمند مهارت­های روانی بالاتری بودند. بر این اساس مطالعه حاضر با هدف بررسی و مقایسه مهارت­ تمرکز و کنترل حالات روانی مردان ورزشکار حرفه­ای شنا و واترپلو انجام گرفت.

**روش پژوهش:**

پژوهش حاضر از نوع پژوهش­های توصیفی – مقایسه­ای بوده است که به روش پیمایشی و میدانی انجام شده است. هم‌چنین این پژوهش را می­توان از نوع پژوهش­های کاربردی و حال­نگر به شمار آورد. جامعه این پژوهش با توجه به نوع و ماهیت پژوهش و ملاک­های ورودی، بازیکنان شنا و واترپلوی حاضر در لیگ کشوری می‌باشند. تعداد 60 نفر از ورزشکاران شرکت کننده در لیگ باشگاه­های کشور به صورت در دسترس انتخاب و در دو گروه شناگران (30 نفر) و بازیکنان واترپلو (30 نفر) قرار گرفتند. یافته ها نشان داد، نمونه آماري داراي ميزان سن 7/31 درصد بین 19 تا 21 سال، 5/38 درصد بین 22 تا 24 سال و 30 درصد از 25 تا 40 سال بودند. هم­چنین6/21 درصد از پاسخ‌دهندگان داراي تحصيلات دیپلم و زیرديپلم و7/46 درصد از پاسخ‌دهندگان داراي تحصيلات فوق دیپلم و نهایتاً 7/31 درصد آنان داراي کارشناسی و بالاتر بودند.

**یافته­های پژوهش:**

**توصیف متغیرهای پژوهش:**

**جدول 1.** **توصیف گرایش­های مرکزی دادهای متغیرهای پژوهش**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| متغیر | گروه | میانگین | انحراف استاندارد | کمترین | بیشترین |
| تمرکز | شنا | 37/3 | 63/0 | 50/1 | 67/4 |
| واترپلو | 37/3 | 75/0 | 75/1 | 67/4 |
| کنترل حالات روانی | شنا | 67/3 | 56/0 | 50/1 | 92/4 |
| واترپلو | 67/3 | 72/0 | 92/1 | 42/4 |

**آزمون طبیعی بودن توزیع داده­ها:**

در این بخش پیش از انجام آزمون­های آماری و به دلیل پیش فرضی جهت استفاده یا عدم استفاده از آزمون­های پارامتریک از آزمون کولموگروف اسمیرنف استفاده گردید. بر این اساس مولفه­های مورد بررسی در این پژوهش مورد تحلیل قرار گرفت که نتایج آن در جدول زیر قابل مشاهده است.

**جدول 2. آماره­های آزمون کولموگروف اسمیرنف جهت طبیعی بودن توزیع داده­ها**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| فرضیه | | آزمون لوین برای برابری واریانس­ها | | آزمون t برای برابری میانگین­ها | | | |
| F | سطح معناداری | T | درجه آزادی | میانگین | سطح معناداری\* |
| میزان تمرکز مردان ورزشکار  حرفه­ای شنا و واترپلو | با فرض برابری واریانس­ها | 44/1 | 32/0 | 304/0- | 58 | 37/3 | 9/0 |
| با فرض نابرابری واریانس­ها | 38/0- | 02/58 | 37/3 | 9/0 |

**مقایسه میزان تمرکز در ورزشکاران شنا و واترپلو**

با توجه به نتایج از آن­جا که مقدار سطح معناداری در آزمون لوین در سطح 05/0 معنادار نمی­باشد (05/0p>) در نتیجه فرض برابری­ها پذیرفته می­شود. بنابراین مقدار t محاسبه شده با فرض برابری واریانس­ها گزارش می­شود و با توجه به سطح معناداری در آزمونt برابری واریانس­ها مشاهده می­شود که چون مقدار سطح معناداری بدست آمده در سطح 05/0 معنادار نمی­باشد. (05/0P>) در نتیجه فرضیه صفر رد نمی­شود. بین مهارت تمرکز مردان ورزشکار حرفه­ای شنا و واترپلو تفاوت معناداری ندارد. با توجه به نتایج از آن­جا که مقدار سطح معناداری در آزمون لوین در سطح 05/0 معنادار نمی­باشد (05/0p>)\* در نتیجه فرض برابری­ها پذیرفته می­شود. بنابراین مقدار t محاسبه شده با فرض برابری واریانس­ها گزارش می­شود. با توجه به سطح معناداری در آزمونt برابری واریانس­ها مشاهده می­شود که چون مقدار سطح معناداری بدست آمده در سطح 05/0 معنادار نمی­باشد. ( 05/ 0P>)\* در نتیجه فرضیه صفر رد نمی­شود. بین مهارت کنترل مردان ورزشکار حرفه­ای شنا و واترپلو تفاوت معناداری ندارد.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| فرضیه | | آزمون لوین برای برابری واریانس­ها | | آزمون t برای برابری میانگین­ها | | | |
| F | سطح معناداری | T | درجه آزادی | میانگین | سطح معناداری\* |
| میزان کنترل مردان ورزشکار  حرفه­ای شنا و واترپلو | با فرض برابری واریانس­ها | 125/1 | 293/0 | 685/0- | 58 | 67/3 | 496/0 |
| با فرض نابرابری واریانس­ها | 685/0- | 63/57 | 67/3 | 496/0 |

**جدول 3. آزمون t برای برابری میانگین­ها**

**بحث و نتیجه­گیری:**

بین مهارت های روانی در بین مردان ورزشکار حرفه ای شنا و واترپلو بر حسب تمرکز تفاوت معناداری وجود نداشت. نتایج این پژوهش با پژوهش­های کیوان فر (1388)، ماهرجهرمی (1383) و تجاری (1391) همسو می­باشد. کیوان­فر (1388) در پژوهش خود تحت عنوان "ارتباط مهارت­های روانی ورزشکاران مرد شنا، شیرجه و واترپلو با نخبگی و سابقه تمرین توسط پرسش­نامه SASI را مورد بررسی قرار دادند. نتایج آن نشان می­دهد بین مهارت روانی تمرکز با نخبگی شناگران ملی ارتباط معناداری وجود ندارد. هم­چنین ماهر جهرمی (1383) در پژوهش خود مهارت­های روانی بازیکنان نخبه بسکتبال کشور را مورد بررسی قرار دادند و نتایج شان نشان داد که در مهارت تمرکز آنان تفاوت معناداری وجود ندارد. یافته­های پژوهش تجاری (1391) نیز نشان داد که میان سه گروه سنی (بزرگسالان، جوانان، نوجوانان) از نظر مهارت تمرکز اختلاف معناداری وجود ندارد. در مقابل پژوهش­های ناهمسو شامل پژوهش جعفری و همکاران (1386) جاکوسبن و لیندا (2014) بویز (2009) می­باشد. جعفری و همکاران (1386) مهارت­های روانی تکواندوکاران برتر و غیر برتر را مورد بررسی قرار دادند که در مهارت تمرکز آنان اختلاف معناداری وجود داشت. جاکوسبن و لیندا (2014) در پژوهش خود تحت عنوان "چگونه بین نوع ورزش و عملکرد شناختی ورزشکاران ارتباط وجود دارد" به این نتیجه رسیدند که عملکرد اجرایی ارزیابی شده ورزشکاران با تمرکز، بالاتر از ورزشکاران دارای عدم مهارت­های ذهنی می­باشد. با توجه به یافته­های کروکاس (1991)، سبک بازیکنان برتر موفق از سبک بازیکنان غیر برتر متفاوت است. بازیکنان موفق، راهبردهای آمادگی روان­شناسی را قبل و حین بازی بسیار گسترده­تر از بازیکنان دیگر به کار می­گیرند و در هنگام فعالیت ورزشی بیشتر به راهبردهای شناختی به شکل تمرکز و برنامه­ریزی توجه دارند. بنابراین ورزشکاران حرفه­ای شنا و واترپلو از کانون تمرکز بالایی برخوردار­اند. آنان در طی مسابقات تنها بر نتیجه مسابقه و اجرای خود تمرکز می­کنند و عوامل مزاحم کمتری بر آنان اثر دارد.

بین مهارت­های روانی در بین مردان ورزشکار حرفه­ای شنا و واترپلو بر اساس مهارت کنترل، تفاوت معناداری وجود نداشت.نتیجه پژوهش حاضر نشان داد که پژوهش­های همسو با این پژوهش را می­توان به موارد زیر اشاره کرد: کیوان­فر (1388) و ماهرجهرمی (1383). در پژوهش کیوان­فر (1388) ارتباط مهارت­های روانی ورزشکاران مرد شنا، شیرجه و واترپلو بررسی شد که در آن کنترل حالات روانی با نخبگی شناگران ملی ارتباط معناداری نداشت. هم­چنین ماهرجهرمی (1383) در پژوهشی مهارت­های روانی بازیکنان نخبه بسکتبال را مورد بررسی قرار داد که نتایج آن نشان داد در کنترل حالات روانی آنان نیز ارتباط معناداری وجود ندارد.

اما از طرف دیگر، پژوهش­های ناهمسو شامل پژوهش هماتیلاب (2014) و کولیک (2013) می­باشد. هماتیلاب (2014) در پژوهش خود با عنوان "اثرات ابعاد مختلف تمرینات بر روی افراد بسکتبالیست با مشکل تاخیر در یادگیری" مشاهده کرد که بین مهارت کنترل حالات روانی این ورزشکاران ارتباط معناداری وجود دارد. این پژوهش بر روی 40 بسکتبالیست در چهار گروه مختلف انجام شد که همگی بصورت تصادفی انتخاب شده بودند. لازم به ذکر است یکی دیگر از نتایج این پژوهش تمرینات مهارت­های روانی به دنبال تمرینات جسمانی منجر به پیشرفت عملکرد این گروه خاص نیز شد. هم­چنین کولیک (2011) در پژوهش خود تحت عنوان "مغز خود را آموزش دهید" به بررسی عملکرد سلول­های اعصاب در تمرینات فیزیکی و روانی پرداخت و دریافت که عملکرد فیزیکی بدن بخصوص با ترکیب مهارت­های روانی و تمرینات هوازی بهینه­تر می­گردد که در آن مهارت کنترل حالات روانی نیز تفاوت معناداری وجود داشت. آمادگی روانـی نقـش مستقیمی از افکار ورزشکار می‌باشد. باتوجه به این که عملکرد و رفتار ورزشی مهم به نظر می­رسد به پژوهش­های بیشتري در این زمینه نیاز اسـت. كنترل ترس، استرس، اضطراب رقابتی، هيجانات منفي نظير افسردگي و اضطراب درونی، کمبود اعتماد به نفس، تجربیات ناخوشایند از فاکتورهای مهم و اساسی این بخش است. واکنش مناسب در جهت مثبت و سوق صحیح احساسات در میان ورزشکاران به خصوص ورزشکاران حرفه­ای نیز ضروری است. توجه خاص به این عوامل منجر به اجراي مطلوب مهارت‎هاي حركتي و عملکرد بهینه ورزشکاران خواهد شد. روش­های مختلفی در کنترل احساسات وجود دارد که می­توان اشاره­ای به تکنیک­های آرام­سازی، کنترل تنش­ها و مدیریت استرس اشاره کرد. امروزه کلیه روش­های جسمانی یا روانی که در آرام­سازی ورزش­کاران بخصوص قبل از مسابقات مفید است در برنامه­های مربیان و مسئولان ذیربط قرار گرفته است و باز نیازمند توسعه و رشد استراتژی­های مختلف در این حیطه می­باشند (مسیبی و واعظ موسوی، 1386). با توجه به این که در میان ورزشکاران بخصوص ورزش­کاران حرفه­ای روش­های مختلفی در کنترل احساسات­شان وجود دارد، ورزشکاران حرفه­ای شنا و واترپلو نیز این امر مستثنی نیستند. متناسب با یافته­های مطالعه حاضر پیشنهاد می­شود: تمامی شاخص­های مرتبط بر مهارت­های روانی مهم بوده و می­توان مطرح نمود که با ارائه تمرین­های عملی دیگر و بررسی سایر عوامل مرتبط با مهارت­ها و نیز از طریق مهارت­های شناختی و تمرینی در حیطه روان­شناسی، مهارت­های روانی از جمله اعتماد به نفس، تمرکز، کنترل و هدف­گزینی را افزایش داد. به کارگیری روان­شناس ورزشی برای بالا بردن مهارت­های روانی شناگران. برگزاری دوره­های روان­شناسی ورزشی برای مربیان شنا جهت ارتقا دانش علمی آن­ها. افزایش حقوق و مزایای رفاهی شناگران در راستای افزایش انگیزش شناگران حرفه­ای.

**تشکر و قدردانی:**

بدین وسیله، نویسندگان مقاله مراتب سپاس و قدردانی را از کلیه کسانی که در انجام این مطالعه همکاری نمودند، به عمل می­آورند.

**منابع**:

جعفری اکرم، مرادی محمدرضا و رفیعی نیا پروین. (1386). مقایسه برخی مهارت های روانی تکواندوکاران زن برتر و غیر برتر" *فصلنامه المپیک*، ،11(13)، 111-123.

صنعتی منفرد، شمسی. (1382). *کاربرد یک برنامۀ آمادگی روانی شامل آرام سازی، تصویر سازی ذهنی، تمرکز، هدف گزینی، گفتگوی درونی و اعتماد به نفس*. پژوهشکدۀ تربیت بدنی وزارت علوم، پژوهش ها و فناوری.

کجباف نژاد هادی، احدی حسن، حیدری علیرضا، عسگری پرویز و عنایتی میرصلاح الدین. (1381). *ارتباط بین مهارت های روانی، هوش هیجانی و مولفه های آن با انگیزه موفقیت ورزشی در ورزشکاران مرد شهرستان شیراز*.

کیوان فر محمد. (1388). *ارتباط مهارت های روانی ورزشکاران مرد شنا، شیرجه، واترپلو با نخبگی و سابقه تمرین*" پایان نامه کارشناسی ارشد.

گنجی، حمزه. (1369). *روانشناسی تفاوتهای فردی*. انتشارات بعثت. تهران

ماهرجهرمی روح اله. (1383). مهارت های روانی بازیکنان نخبه بسکتبال کشور" پایان نامه کارشناسی ارشد.

مسیبی؛ فتح­الله و واعظ موسوی؛ محمدکاظم. (1386)، *روان­شناسی ورزش*، انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، تهران.

نمازی زاده، مهدی. (1355). *مبانی روانی- اجتماعی در یادگیری مهارتهای ورزشی*. دانشکدۀ تربیت بدنی و علوم ورزشی تهران.

واعظ موسوی سید محمد کاظم . (1380). تعیین روایی و پایایی پرسشنامه آمادگی روانی ورزشکاران" *فصلنامه المپیک*، 3،9(33)-46.

همایتلاب. (1393). *اثرات ابعاد مختلف مهارت های روانی بر روی افراد بسکتبالیست*.

Bois.E.(2009). Psychological characteristics and their relation to performance. *The sport psychologist*.23 ,252-270.

Hanton ,S. and Connaughton ,D. (2002) Perceived control of anxiety and its relationship to self-confidence and performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 73 ,87-97.

Jacobson, Jed , Leland , Matthaeus.(2014). Athletics and executive functioning: How athletic participation and sport type correlate with cognitive performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(5), 521-527

Martens, R. (1987). “*Coaches Guide to Sport Psychology*”. Champaign, Ill: Human Kinetics.

Roberts, B., & Boyce, et al. (1998). “*Case Studies in Sport Psychology*”. Human Kinetics.

Roberts, G.C. (1992). “*Motivation in Sport and Exercise, Conceptual Constraints and Convergence*”, Champaign, Ill: Human Kinetics.

**Assessing and comparing the concentration and control skills of male swimmers and water polo professional athletes**

**Seyed Vali Mousavi Moqtada1, Majid Keramati Moghadam2\***

1. Master of Sports Psychology, Azad University, Karaj Branch, Karaj, Iran

2. PHD of Sports Management, Boroujerd Branch of Azad University, Boroujerd, Iran

**Abstract:**

The present study compared the skills of concentration and control of mental states of professional swimming and water polo players. This research is a descriptive-comparative research that has been done by survey and field method. The population of this study, according to the type and nature of the research and the entry criteria, were the swimming and water polo players present in the country's premier league. The sample and the community were equal to 60 athletes participating in the country's club league and were purposefully selected and placed in two groups of swimmers (30 men) and water polo players (30 men). The instrument used was the SASI (South Australian Sports Institute) 60-item Mental Skills Assessment Questionnaire. In data analysis, in descriptive statistics, descriptive tables and graphs were used to express the demographic and descriptive characteristics of the research, and in inferential statistics, Kolmogorov-Smirnov tests were used to examine the normality of data distribution. T-test of two independent groups was used to compare the differences between the variables in the two groups. The results showed that there was no significant difference between concentration skills and controlling the mental states of swimming and water polo athletes.

***Keywords:*** *Concentration, Mood control, Professional players, Swimming, Water polo.*

**\* Correspondence:** [majid.keramatimoghadam@gmail.com](mailto:majid.keramatimoghadam@gmail.com)