فصلنامه علمی تربیت بدنی و علوم ورزشی
سال اول - شماره اول - بهار ۱۴۰۱ شاپا: ۰۲۹۸-۲۸۲۱ SPORTSSCIENCEJOURNAL.IR

صفحات ۹-۱

بررسی و مقایسه مهارت تمرکز و کنترل حالات روانی مردان ورزشکار حرفه‌ای شنا و واترپلو

سید ولی موسوی مقتدا[۱]، مجید کرامتی مقدم[۲*]

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

۲. 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 ۶۰ نفر از ورزشکاران شرکت کننده در لیگ باشگاه‌های کشور به صورت هدفمند انتخاب و در دوگروه شناگران (۳۰ نفر) و بازیکنان واترپلو (۳۰ نفر) قرار گرفتند. ابزار مورد استفاده، پرسش‌نامه ارزیابی مهارت‌های روانی SASI (انستیتوی ورزشی استرالیا جنوبی)۶۰ 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 دو گروه 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

مقدمه:

امروزه با توجه به نیازها و شرایط متفاوت رشته‌های ورزشی، تخصص‌گرایی در حیطه روان‌شناسی ورزش بسیار مورد توجه قرار گرفته است از جمله می‌توان به تخصص‌هایی همانند روان‌شناسی دوچرخه‌سواری، فوتبال و شنا، واترپلو و روان‌شناسی در سایر رشته‌های ورزشی اشاره کرد. با توجه به این امر توجه به سازه‌های بنیادی روان‌شناسی ضرورت یافته است. با توجه به اینکه مهارت‌های فنی بازیکنان از یک سو و شناسایی روابط بین سازه‌های روان‌شناسی ورزشکاران، به ویژه ورزشکاران رشته شنا و واترپلو در این تحقیق، از سوی دیگر با عملکرد آن‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، نیاز به انجام چنین تحقیقی بیش از پیش احساس می‌شد. این تحقیق به این مقوله مهم پرداخته است. از طریق اجرای این‌گونه تحقیقات می‌توان اطلاعات بنیادی را برای اثربخشی تمرینات روان‌شناسی ورزش در حیطه رشته فوق به دست آورد و توان و نقاط ضعف و قوت برنامه‌های آموزش روان‌شناختی را برای ورزشکاران مشخص نمود. با توجه به ظرفیت‌های چشمگیر رشته مزبور در کشورمان باید بتوان بستر مناسبی را برای فراهم سازی فرضیه‌های علمی در رشته شنا و واترپلو ایجاد نمود و این اقدامات تنها در پرتو تخصص‌گرایی علمی و در رویکرد پژوهش امکان‌پذیر 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 (۱۳۹۲) 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 ۶ مهارت روانی بالاتر است. تجاری (۱۳۹۱) 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 (۱۳۸۱) 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 (۱۳۸۰) 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 (۲۰۰۲) 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 راهکارهایی را که در مسابقه‌ها منجر به موفقیت شده است (به منظور کاهش اضطراب رقابتی) مورد استفاده قرار می‌دهند. رابرتز و همکاران (۱۹۹۸) 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 جلسهٔ تمرین و در هر مسابقه ارزیابی نماید. جاکوبسن و لیندا (۲۰۱۴) 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

فصلنامه علمی تربیت بدنی و علوم ورزشی
سال اول - شماره اول - بهار ۱۴۰۱ شاپا: ۰۲۹۸-۲۸۲۱ SPORTSSCIENCEJOURNAL.IR

پژوهش و ملاک‌های ورودی، بازیکنان شنا و واترپلوی حاضر در لیگ کشوری می‌باشند. تعداد ۶۰ نفر از ورزشکاران شرکت کننده در لیگ باشگاه‌های کشور به صورت در دسترس انتخاب و در دو گروه شناگران (۳۰ نفر) و بازیکنان واترپلو (۳۰ نفر) قرار گرفتند. یافته ها نشان داد، نمونه آماری دارای میزان سن ۳۱/۷ درصد بین ۱۹ تا ۲۱ سال، ۳۸/۵ درصد بین ۲۲ تا ۲۴ سال و ۳۰ درصد از ۲۵ تا ۴۰ سال بودند. هم‌چنین۲۱/۶ درصد از پاسخ‌دهندگان دارای تحصیلات دیپلم و زیردیپلم و۴۶/۷ درصد از پاسخ‌دهندگان دارای تحصیلات فوق دیپلم و نهایتاً ۳۱/۷ درصد آنان دارای کارشناسی و بالاتر بودند.

یافته‌های پژوهش:

توصیف متغیرهای پژوهش:

جدول ۱. توصیف گرایش‌های مرکزی دادهای متغیرهای پژوهش

متغیر	گروه	میانگین	انحراف استاندارد	کمترین	بیشترین
تمرکز	شنا	۳/۳۷	۰/۶۳	۱/۵۰	**۴/۶۷**
	واترپلو	۳/۳۷	۰/۷۵	۱/۷۵	**۴/۶۷**
کنترل حالات روانی	شنا	۳/۶۷	۰/۵۶	۱/۵۰	**۴/۹۲**
	واترپلو	۳/۶۷	۰/۷۲	۱/۹۲	**۴/۴۲**

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 ۲. 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	۱/۴۴	۰/۳۲	-۰/۳۰۴	۵۸	۳/۳۷	**۰/۹**
	با فرض نابرابری واریانس‌ها			-۰/۳۸	۵۸/۰۲	۳/۳۷	**۰/۹**

مقایسه میزان تمرکز در ورزشکاران شنا و واترپلو

فصلنامه علمی تربیت بدنی و علوم ورزشی
سال اول – شماره اول – بهار ۱۴۰۱ شاپا: ۰۲۹۸-۲۸۲۱ SPORTSSCIENCEJOURNAL.IR

با توجه به نتایج از آن‌جا که مقدار سطح معناداری در آزمون لوین در سطح ۰/۰۵ معنادار نمی‌باشد (p>۰/۰۵) در نتیجه فرض برابری‌ها پذیرفته می‌شود. بنابراین مقدار t محاسبه شده با فرض برابری واریانس‌ها گزارش می‌شود و با توجه به سطح معناداری در آزمون t برابری واریانس‌ها مشاهده می‌شود که چون مقدار سطح معناداری بدست آمده در سطح ۰/۰۵ معنادار نمی‌باشد. (P>۰ /۰۵) 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 ۰/۰۵ معنادار نمی‌باشد (p>۰/۰۵)* در نتیجه فرض برابری‌ها پذیرفته می‌شود. بنابراین مقدار t محاسبه شده با فرض برابری واریانس‌ها گزارش می‌شود. با توجه به سطح معناداری در آزمون t برابری واریانس‌ها مشاهده می‌شود که چون مقدار سطح معناداری بدست آمده در سطح ۰/۰۵ معنادار نمی‌باشد. (P>۰ /۰۵)* در نتیجه فرضیه صفر رد نمی‌شود. بین مهارت کنترل مردان ورزشکار حرفه‌ای شنا و واترپلو تفاوت معناداری ندارد.

جدول ۳. آزمون t برای برابری میانگین‌ها

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	۱/۱۲۵	۰/۲۹۳	-۰/۶۸۵	۵۸	۳/۶۷	۰/۴۹۶
	با فرض نابرابری واریانس‌ها			-۰/۶۸۵	۵۷/۶۳	۳/۶۷	۰/۴۹۶

بحث و نتیجه‌گیری:

بین مهارت‌های روانی در بین مردان ورزشکار حرفه ای شنا و واترپلو بر حسب تمرکز تفاوت معناداری وجود نداشت. نتایج این پژوهش با پژوهش‌های کیوان فر (۱۳۸۸)، ماهرجهرمی (۱۳۸۳) و تجاری (۱۳۹۱) همسو می‌باشد. کیوان‌فر (۱۳۸۸) 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 (۱۳۸۳) 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 (۱۳۹۱) 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 (۱۳۸۶) جاکوبسن و لیندا (۲۰۱۴) بویز (۲۰۰۹)

می‌باشد. جعفری و همکاران (۱۳۸۶) مهارت‌های روانی تکواندوکاران برتر و غیر برتر را مورد بررسی قرار دادند که در مهارت تمرکز آنان اختلاف معناداری وجود داشت. جاکوبسن و لیندا (۲۰۱۴) 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 (۱۹۹۱)، 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 برخوردارند. 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 (۱۳۸۸) و ماهرجهرمی (۱۳۸۳). در پژوهش کیوان‌فر (۱۳۸۸) 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 (۱۳۸۳) 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 (۲۰۱۴) و کولیک (۲۰۱۳) می‌باشد. هماتیلاب (۲۰۱۴) 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 ۴۰ 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 (۲۰۱۱) 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 روانی نقش مستقیمی از افکار ورزشکار می‌باشد. باتوجه به این که عملکرد و رفتار ورزشی مهم به نظر می‌رسد به پژوهش‌های بیشتری در این زمینه نیاز است. کنترل ترس، استرس، اضطراب رقابتی، هیجانات منفی نظیر افسردگی 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 اجرای مطلوب مهارت‌های حرکتی 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، ۱۳۸۶). 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. (۱۳۸۶). مقایسه برخی مهارت های روانی تکواندوکاران زن برتر و غیر برتر" *فصلنامه المپیک*، ۱۱۰(۱۳)، ۱۱۱-۱۲۳.

صنعتی منفرد، شمسی. (۱۳۸۲). *کاربرد یک برنامهٔ آمادگی روانی شامل آرام سازی، تصویر سازی ذهنی، تمرکز، هدف گزینی، گفتگوی درونی و اعتماد به نفس*. پژوهشکدهٔ تربیت بدنی وزارت علوم، پژوهش ها و فناوری.

کجباف نژاد هادی، احدی حسن، حیدری علیرضا، عسگری پرویز و عنایتی میرصلاح الدین. (۱۳۸۱). *ارتباط بین مهارت های روانی، هوش هیجانی و مولفه های آن با انگیزه موفقیت ورزشی در ورزشکاران مرد شهرستان شیراز*.

کیوان فر محمد. (۱۳۸۸). *ارتباط مهارت های روانی ورزشکاران مرد شنا، شیرجه، واترپلو با نخبگی و سابقه تمرین*" پایان نامه کارشناسی ارشد.

گنجی، حمزه. (۱۳۶۹). *روانشناسی تفاوتهای فردی*. انتشارات بعثت. تهران

ماهرجهرمی روح اله. (۱۳۸۳). مهارت های روانی بازیکنان نخبه بسکتبال کشور" پایان نامه کارشناسی ارشد.

مسیبی؛ فتح‌الله و واعظ موسوی؛ محمدکاظم. (۱۳۸۶)، *روان‌شناسی ورزش*، انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، تهران.

نمازی زاده، مهدی. (۱۳۵۵). *مبانی روانی- اجتماعی در یادگیری مهارتهای ورزشی*. دانشکدهٔ تربیت بدنی و علوم ورزشی تهران.

واعظ موسوی سید محمد کاظم . (۱۳۸۰). تعیین روایی و پایایی پرسشنامه آمادگی روانی ورزشکاران" *فصلنامه المپیک*، ۳،۹(۳۳)-۴۶.

همایتلاب. (۱۳۹۳). *اثرات ابعاد مختلف مهارت‌های 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.

فصلنامه علمی تربیت بدنی و علوم ورزشی
سال اول - شماره اول - بهار ۱۴۰۱ شاپا: ۰۲۹۸-۲۸۲۱ SPORTSSCIENCEJOURNAL.IR

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

Seyed Vali Mousavi Moqtada[1], Majid Keramati Moghadam[2*]

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