Journal of
Sports and Motor Development and Learning

University of Tehran Press

Online ISSN: 2676-4547

Evaluation and Comparison of Mental Preparation of Male Fencers of the Iranian National Team and Elite Male Fencers of the World

Ali Yaghoobian[1]✉, Fazlollah Bagherzadeh[2], Rasool Hemayat Talab[3] Davood Hominian[4]

1. Corresponding Author, Department of Physical Education and Sport Sciences, Mashhad Branch, Islamic Azad University, Mashhad, Iran. E-mail: aliyaghoobian3@gmail.com
2. Department of Motor Behavior and Sports Psychology, Faculty of Sport Sciences and Health, University of Tehran, Tehran, Iran. E-mail: bagherzad@ut.ac.ir
3. Department of Motor Behavior and Sports Psychology, Faculty of Sport Sciences and Health, University of Tehran, Tehran, Iran. E-mail: rhemayat@ut.ac.ir
4. Department of Motor Behavior and Sports Psychology, Faculty of Sport Sciences and Health, University of Tehran, Tehran, Iran. E-mail: hominian@ut.ac.ir

Article Info

Article type: Research

Article history:
Received:
21 January 2018
Received in revised form:
10 April 2018
Accepted:
12 June 2018
Published online :
21 July 2023

Keywords:
Cognitive-psychological Skills,
Elite,
Fencing,
Foundation mental skills,
Psychosomatic skills.

ABSTRACT

Introduction: Recently, the matter of the influence of mental skills on sports skills performance has become very important. The current research aimed to evaluate and compare the mental preparation of the male fencers of the Iranian national team and the elite male fencers of the world.

Methods: The current research method was experimental. The statistical population of this research included the fencers of the national teams of Iran, Hungary, America, Russia, France, and Ukraine. The research samples were 58 fencers from selected countries. To measure the mental skills of fencers, the original version of the Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3) questionnaire was used. To compare the mental skills of athletes from different countries, the Multivariate Analysis of Variance (MANOVA) and Bonferroni's post hoc test were used.

Results: The results showed that all elite male fencers achieved the highest scores in foundation mental skills including self-confidence, goal setting, and commitment, and the lowest scores were related to refocusing, focusing, and stress control skills. Also, the highest and the lowest scores of mental skills in this research were related to self-confidence and refocusing skills, respectively. Russian fencers scored the highest in all mental skills and Iranian fencers scored the lowest in the stress control skill.

Conclusion: Based on the results of the research, fencers have less proficiency in two sub-skills of cognitive psychological and psychosomatic skills compared with the foundation mental skills. The fencers had lower strength in terms of the mental skill of focusing, refocusing, and stress control. Iranian and non-Iranian fencers were weaker in mental skills of stress control and refocusing.

Cite this article: Yaghoobian, A., Bagherzadeh, F., Hemayat Talab, R. & Hominian, D. (2023). Evaluation and Comparison of Mental Preparation of Male Fencers of the Iranian National Team and Elite Male Fencers of the World.*Journal of Sports and Motor Development and Learning*, 15 (2), 5-19.
DOI:https://doi.org/10.22059/jmlm.2018.250784.1342.

Journal of Sports and Motor Development and Learning by University of Tehran Press is licensed under CC BY-NC 4.0| web site: https://jsmdl.ut.ac.ir/ | Email: jsmdl@ut.ac.ir.

© The Author(s). Publisher: University of Tehran Press.

University of Tehran Press

Journal of
Sports and Motor Development and Learning

Online ISSN: 2676-4547

Extended Abstract

Introduction

Recently, with the progress of sports psychology, the matter of the influence of mental skills on sports skills performance has become very important. In this context, coaches, athletes, and sports psychologists have become interested in the mental characteristics of individuals who participate in sports performance. So that, investigations and experimental tests have been widely conducted to investigate individual mental characteristics, including foundation mental skills (self-confidence, commitment, and goal setting), psychosomatic skills (stress control, fear control, activation, and relaxation), cognitive psychological skills (imagery, mental practice, focusing, refocusing, and competition planning), and the effect of each of these factors on performance (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2008). Therefore, considering the progress of our country's fencing sport at the world level and the importance of mental skills in this sport, the current research aimed to evaluate and compare the mental preparation of the male fencers of the Iranian national team and the elite male fencers of the world.

Methods

The current research method was experimental. The statistical population of this research included the fencers of Iran's national teams and the fencers of Hungary, America, Russia, France, and Ukraine countries. The statistical sample of this research consisted of 58 fencers from the selected countries. To measure the mental skills of fencers, the original version of the Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3) questionnaire was distributed among the athletes of the selected countries. The statistical methods used in this research included descriptive and inferential statistics. Descriptive statistics were used to calculate central tendency and dispersion indices. The Kolmogorov-Smirnov test was used to check the normal distribution of the data. To compare the mental skills of athletes from different countries, the Multivariate Analysis of Variance (MANOVA) test and the Bonferroni post hoc test were used. A significant level of $\alpha=0.05$ was considered for all tests. After collecting the questionnaires, the data were analyzed via SPSS software version 21.

Results

The results of the present study showed that all elite male fencers achieved the highest scores in foundation mental skills including self-confidence (23.82), goal setting (23.53), and commitment (22.18), and the lowest scores were related to refocusing (16.89), focusing (17.81), and stress control (18) skills. Also, the highest and the lowest scores of mental skills of all fencers participating in this research were related to the mental skills of self-confidence (23.82) and refocusing skills (16.89), respectively. Russian fencers scored the highest in all mental skills and Iranian fencers scored the lowest in the mental skill of stress control (14). Iranian fencers scored significantly less than non-Iranian fencers in the mental skills of stress control ($P=0.01$) and refocusing ($P=0.025$). No significant difference was observed between the Iranian and non-Iranian fencers for other mental skills ($P>0.05$).

Conclusion

The data of the present research showed that fencers have less proficiency in two sub-skills of cognitive psychological and psychosomatic skills compared with the foundation mental skills. The fencers had lower strength in terms of the mental skill of focusing, refocusing, and stress control. Iranian and non-Iranian fencers had weaknesses in mental skills of stress control and refocusing. According to the results of the research, coaches are suggested to pay special attention to the improvement and development of cognitive psychological, and psychosomatic skills in addition to practicing and developing the foundation mental skills of their athletes, so that they can improve the psychological characteristics of their fencers to achieve higher levels in world ranking.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: The present study was conducted following ethical principles.

Funding: This research did not receive any financial costs.

Authors' contribution: All authors contributed equally.

Conflict of interest: The authors declare no conflict of interest.

Acknowledgments: We thank the elite fencers of the world and also the Iranian national team coaches and athletes who helped us conduct this research.

رشد و یادگیری حرکتی ورزشی
شاپا الکترونیکی: ۲۶۷۶-۴۵۴۷
انتشارات دانشگاه تهران

ارزیابی و مقایسهٔ آمادگی روانی شمشیربازان مرد تیم ملی ایران با شمشیربازان مرد نخبهٔ جهان

علی یعقوبیان[۱] ✉، فضل‌الله باقرزاده[۲]، رسول حمایت‌طلب[۳]، داود حومنیان[۴]

۱. نویسندهٔ مسؤول، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد، ایران. رایانامه: aliyaghoobian3@gmail.com

۲. گروه رفتار حرکتی، دانشکدهٔ تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران. رایانامه: bagherzad@ut.ac.ir

۳. گروه رفتار حرکتی، دانشکدهٔ تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران. رایانامه: rhemayat@ut.ac.ir

۴. گروه رفتار حرکتی، دانشکدهٔ تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران. رایانامه: hominian@ut.ac.ir

اطلاعات مقاله

نوع مقاله: پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۱۱/۰۱
تاریخ بازنگری: ۱۳۹۷/۰۱/۰۱
تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۰۳/۲۲
تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۴/۳۰

کلیدواژه‌ها:
شمشیربازی،
مهارت‌های روانی پایه،
مهارت‌های روان‌تنی،
مهارت‌های روانی شناختی،
نخبه.

چکیده

مقدمه: امروزه بحث تأثیر مهارت‌های روانی در اجرای مهارت‌های ورزشی اهمیت زیادی پیدا کرده است. هدف از پژوهش حاضر ارزیابی و مقایسهٔ آمادگی روانی شمشیربازان مرد تیم ملی ایران با شمشیربازان مرد نخبهٔ جهان بود.

روش پژوهش: روش تحقیق حاضر تجربی است. شمشیربازان تیم‌های ملی ایران و کشورهای مجارستان، آمریکا، روسیه، فرانسه و اوکراین جامعهٔ آماری تحقیق را تشکیل دادند. نمونه‌های تحقیق ۵۸ تن از شمشیربازان کشورهای منتخب بودند. به‌منظور سنجش مهارت‌های ذهنی شمشیربازان، از نسخهٔ اصلی پرسشنامهٔ اومست-۳ و به‌منظور مقایسهٔ مهارت‌های ذهنی ورزشکاران کشورهای مختلف آزمون تحلیل واریانس چندمتغیری و آزمون تعقیبی بنفرونی استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که تمامی شمشیربازان مرد نخبه در مهارت‌های روانی پایه شامل اعتمادبه‌نفس، هدف‌گزینی و تعهد بیشترین نمرات را کسب کردند و کمترین نمرات به‌دست‌آمده مربوط به مهارت‌های بازیافت تمرکز، تمرکز و واکنش به استرس بود. همچنین بیشترین و کمترین امتیاز مهارت‌های روانی در این پژوهش به ترتیب مربوط به مهارت‌های روانی اعتمادبه‌نفس و بازیافت تمرکز بود. ورزشکاران روسی بیشترین امتیاز را در تمامی مهارت‌های روانی کسب کردند و شمشیربازان ایرانی کمترین امتیاز را در مهارت روانی واکنش به استرس به‌دست آوردند.

نتیجه‌گیری: بر اساس نتایج تحقیق شمشیربازان در دو گروه مهارت روانی شناختی و روان‌تنی نسبت به مهارت‌های پایه تبحر کمتری دارند. شمشیربازان قدرت کمتری نسبت به مهارت روانی تمرکز، بازیافت تمرکز و واکنش به استرس داشتند. شمشیربازان ایرانی و غیرایرانی در مهارت‌های روانی، واکنش به استرس و بازیابی تمرکز ضعف بیشتری داشتند.

استناد: یعقوبیان، علی؛ باقرزاده، فضل‌الله؛ حمایت‌طلب، رسول؛ و حومنیان، داود (۱۴۰۲). ارزیابی و مقایسهٔ آمادگی روانی شمشیربازان مرد تیم ملی ایران با شمشیربازان مرد نخبهٔ جهان. *نشریهٔ رشد و یادگیری حرکتی ورزشی*، (۲) ۱۵، ۵-۱۹.
DOI: https://doi.org/10.22059/jmlm.2018.250784.1342

این نشریهٔ علمی رایگان است و حق مالکیت فکری خود را بر اساس لایسنس کریتیو کامنز CC BY-NC 4.0 به نویسندگان واگذار کرده است. تارنما: https://jsmdl.ut.ac.ir | رایانامه : jsmdl@ut.ac.ir

ناشر: انتشارات دانشگاه تهران. © نویسندگان.

مقدمه

امروزه با پیشرفت علم روان‌شناسی ورزشی، بحث تأثیر مهارت‌های روانی در اجرای مهارت‌های ورزشی از اهمیت بسزایی برخوردار شده است (هیوار[1] و همکاران، ۲۰۰۷). در همین زمینه مربیان، ورزشکاران و روان‌شناسان ورزشی به ویژگی‌های روانی فردی که در عملکرد ورزشی سهیم‌اند، علاقه‌مند شده‌اند؛ به‌طوری‌که در سالیان اخیر، بررسی‌ها و آزمایش‌های تجربی به شکل گسترده‌ای بر ویژگی‌های روانی فردی از جمله مهارت‌های روانی پایه (اعتمادبه‌نفس، تعهد و هدف‌گزینی)، مهارت‌های روان‌تنی (واکنش به استرس، کنترل استرس، برانگیختگی و آرام‌سازی)، مهارت‌های روان‌شناختی (تصویرسازی، تمرین ذهنی، تمرکز، بازیابی تمرکز و طرح‌ریزی رقابتی) و تأثیر هریک از این عوامل بر عملکرد، متمرکز شده است (گوسیاردی[2] و همکاران، ۲۰۰۸).

بسیاری از ورزشکاران نخبه، شرکت در مسابقات بزرگی همچون المپیک را نقطهٔ اوج ورزش حرفه‌ای خود می‌دانند و می‌کوشند برای چنین رویدادهایی بیشترین آمادگی را کسب کنند (کلد[3] و همکاران، ۲۰۰۲) که این آمادگی علاوه‌بر آمادگی جسمانی و تکنیکی و تاکتیکی، عوامل آمادگی روانی را نیز در برمی‌گیرد و این مهم در کشورهای پیشرفته و کشورهایی که مدال‌های بیشتری به‌دست آورده‌اند، بیشتر به چشم می‌خورد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند آماده شدن برای مسابقات بزرگی مانند المپیک سال‌ها به طول می‌انجامد و ضروری است تا ورزشکاران نخبه به‌دقت برای رسیدن به اوج عملکردشان برنامه‌ریزی کنند (بلومن اشتاین و ولیدور[4]، ۲۰۰۷). آنها نه‌تنها باید بر آماده‌سازی جسمانی، تکنیکی و تاکتیکی خود توجه کنند، بلکه باید جنبهٔ روانی خود را نیز در نظر بگیرند (بلومن اشتاین و لیدور، ۲۰۰۷؛ کلد و ماینارد[5]، ۲۰۰۹؛ ارنولد و ساکار[6]، ۲۰۱۵). تحقیقات متعددی نشان داده است تفاوت‌های روان‌شناختی معناداری بین گروهی از مدال‌آوران المپیک که تنها یک‌بار برنده شده‌اند با قهرمانان جهان که همیشه برنده‌اند، وجود دارد (گوسیاردی[7] و همکاران، ۲۰۰۸؛ بلومن اشتاین، ۲۰۰۷؛ ارنولد و ساکار، ۲۰۱۵)؛ به‌گونه‌ای که قهرمانان جهان دارای ویژگی‌های روانی مشترکی از جمله توانایی کنترل و غلبه بر اضطراب، اطمینان و اعتمادبه‌نفس کافی، توانایی تمرکز و جلوگیری از حواس‌پرتی، رقابت‌پذیر بودن، سخت‌کوشی، توانایی در تعیین اهداف صحیح، اعتماد به توانایی‌های مربی، امیدواری، خوش‌بینی و کمال‌گرایی مثبت هستند (گوسیاردی و همکاران، ۲۰۰۸؛ کلد و همکاران، ۲۰۰۲).

در کشور ما نیز ورزش روند رو به رشدی را در پیش گرفته است، به‌گونه‌ای که ورزشکاران و مربیان تلاش می‌کنند تا به سطح قهرمانان جهان نزدیک شوند و برای رسیدن به این هدف نه‌تنها باید از ویژگی‌های روانی ورزشکاران نخبه مطلع باشند، بلکه باید نیازهای روانی ورزشکاران کشور را نیز شناسایی کنند و سعی در تقویت عوامل ضعیف روانی ورزشکاران نخبه داشته باشند. در این زمینه در پژوهش‌های داخلی نیز محققان متعددی به بررسی آمادگی روانی ورزشکاران ایرانی و حتی مقایسهٔ آنها با ورزشکاران بین‌المللی پرداخته‌اند. واعظ موسوی و همکاران (۲۰۱۵) با بررسی آمادگی روانی ورزشکاران تیم‌های ملی مراجعه‌کننده به مرکز روان‌شناسی ورزشی آکادمی ملی المپیک نشان دادند ورزشکاران در مهارت‌های واکنش به استرس و کنترل تمرکز میانگین پایین‌تری نسبت به سایر مهارت‌های روانی دارند. به‌طور کلی نمرات مربوط به مهارت‌های روانی پایه مثل هدف‌گزینی، اعتمادبه‌نفس و تعهد بالاتر از مهارت‌های شناختی تصویرسازی، تمرین ذهنی و طرح مسابقه بود، درحالی‌که هر دو این مهارت‌ها نمرات بالاتر و پایدارتری نسبت به مهارت‌های روان‌تنی کسب کردند (پورک و واعظ موسوی، ۲۰۱۴). همچنین آقاعلی‌نژاد به مقایسهٔ میزان مهارت‌های روانی ورزشکاران ایرانی در مقابل ورزشکاران هندوستان، سوریه، ارمنستان پرداخت و دریافت که ورزشکاران هندوستان و سوریه در تمامی مهارت‌های روانی دارای بیشترین امتیاز بودند و برعکس، کشورهای ایران و ارمنستان دارای کمترین میزان بهره‌مندی از این نوع مهارت‌های روانی بوده‌اند

1. Heever
2. Gucciardi
3. Gould
4. Blumenstein, & Lidor
5. Gould &Maynard
6. Arnold & Sarkar
7. Gucciardi

(آقاعلی‌نژاد، ۱۹۹۸). زیدآبادی و نجف پور(۲۰۱۵) با بررسی ورزشکاران نخبه و غیرنخبه دریافتند ورزشکاران نخبه در برخی از مهارت‌های روانی به‌طور معناداری با ورزشکاران غیرنخبه تفاوت دارند. نتایج آنها نشان داد ورزشکاران نخبه در مهارت‌های روانی پایه از ورزشکاران غیرنخبه به‌طور معناداری برتری دارند (زیدآبادی و نجف پور، ۲۰۱۵).

با توجه به پیشرفت چشمگیر ورزشکاران رشتهٔ شمشیربازی در سال‌های اخیر در ایران، اهمیت شناسایی ویژگی‌های روانی شمشیربازان نخبهٔ جهان و کمک به شمشیربازان ایرانی برای رسیدن به سطوح بالاتر رقابتی به چشم می‌خورد. اهمیت ذهن در شمشیربازی تا جایی است که آن را بازی شطرنج بدن[1] می‌نامند. یک شمشیرباز باید ذهن تحلیل‌گر و متمرکزی داشته باشد؛ بنابراین مهارت‌های روانی برای پیشرفت شمشیرباز بسیار حیاتی است (سزآجکووسکی[2]، ۲۰۱۱؛ یو[3]، ۲۰۱۴)، به‌گونه‌ای که در آمریکا که یکی از قهرمانان جهان در رشتهٔ شمشیربازی محسوب می‌شود، مربی تیم در برنامهٔ آموزش روان‌شناسی خود برای شمشیربازان این کشور سه حوزهٔ مهارت‌های روانی پایه، روان‌تنی و شناختی را مدنظر قرار داده و به‌طور جزئی‌تر در حوزه‌های هدف‌گزینی، آرام‌سازی و انرژی‌بخشی، تصویرسازی، خودگویی، تمرکز و طرح مسابقه با ورزشکاران خود تمرینات ذهنی انجام می‌دهد (زلاند[4]، ۲۰۰۱). با این حال مطالعات کمی در زمینهٔ میزان آمادگی روانی شمشیربازان و به‌طور کلی ورزشکاران نخبه انجام گرفته است. گالیور و همکاران (۲۰۱۲، ۲۰۱۵) در دو تحقیق جداگانه نشان دادند میزان پژوهش‌های انجام‌گرفته در حوزهٔ ارزیابی آمادگی روانی شمشیربازان نخبه هم به لحاظ کمیت و هم به لحاظ کیفیت ناچیز است. بر اساس نظر آنها هنوز هم جنبه‌های مختلف ویژگی‌های روان‌شناختی شمشیربازان نخبه به مطالعات گسترده‌ای نیاز دارد (گالیور[5] و همکاران، ۲۰۱۲؛ گالیور و همکاران، ۲۰۱۵). بنابراین با توجه پیشرفت‌های ورزش شمشیربازی کشورمان در سطح جهانی، اهمیت معنادار مهارت‌های روانی در این رشتهٔ ورزشی و همچنین کمبود پژوهش‌های صورت‌گرفته چه در داخل و چه در خارج از کشور در این حوزه، اهمیت ارزیابی آمادگی روانی شمشیربازان ایرانی و مقایسهٔ آنها با شمشیربازان کشورهای صاحب سبک و دارای عناوین مهم جهانی و المپیک بسیار روشن است.

تحقیق حاضر در نظر دارد آمادگی روانی شمشیربازان نخبهٔ جهان و ایران را در سه خرده‌مقیاس آمادگی روانی پایه، مهارت‌های روان‌تنی و مهارت‌های روان‌شناختی با یکدیگر مقایسه کند و نقاط ضعف مهارت‌های روانی شمشیربازان ایرانی را شناسایی و پیشنهادهایی را به‌منظور تقویت نقاط ضعف مهارت‌های روانی به مربیان توصیه کند.

روش‌شناسی پژوهش

شمشیربازان تیم‌های ملی ایران و شمشیربازان کشورهای مجارستان، آمریکا، روسیه، فرانسه و اوکراین در سه اسلحهٔ اپه، فلوره و سابر جامعهٔ آماری این تحقیق را تشکیل دادند. بر اساس رده‌بندی فدراسیون بین‌المللی شمشیربازی، ورزشکاران این کشورها در رده‌بندی برتر دنیا قرار گرفتند. نمونهٔ آماری این پژوهش به‌صورت تمام‌شمار و شامل ۵۸ تن از شمشیربازان کشورهای منتخب بود که در مسابقات جهانی شمشیربازی سال ۲۰۱۷ آلمان شرکت کرده بودند. به‌منظور سنجش مهارت‌های ذهنی شمشیربازان نسخهٔ اصلی پرسشنامهٔ اومست-۳ بین ورزشکاران کشورهای منتخب توزیع شد. بوش و همکاران (۲۰۰۱)، پرسشنامهٔ امست-۳ را، که نسخهٔ سوم ابزار سنجش مهارت‌های ذهنی اوتاواست، طراحی کردند (دورند- بوش[6] ۲۰۰۱). این پرسشنامه ۱۲ مهارت ذهنی یا روانی را که در سه گروه مهارت های روانی پایه (اعتمادبه‌نفس، هدف‌گزینی و تعهد)، مهارت‌های روان‌تنی (واکنش به استرس، کنترل ترس، آرمیدگی یا آرام‌سازی و نیروبخشی) و مهارت‌های شناختی (تمرکز، بازیابی تمرکز، تصویرسازی، تمرین ذهنی و طرح مسابقه) جای دارند، می‌سنجد. با توجه به

[1]. game of physical chess
[2]. Czajkowski
[3]. Y Xu
[4]. Zelaned
[5]. Gulliver
[6]. Gulliver

اینکه این پرسشنامه ۱۲ مهارت ذهنی را در سه طبقهٔ مختلف از ویژگی‌های روان‌شناختی بررسی می‌کند، از این لحاظ نسبت به آزمون‌های دیگر مهارت‌های روانی از جامعیت بیشتری برخوردار است.

در این پرسشنامهٔ ۴۸ سؤالی هریک از ۱۲ مهارت ذهنی با چهار سؤال ارزیابی می‌شود. هر سؤال نیز هفت گزینه بر اساس مقیاس لیکرت از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق دارد. به هر گزینه نیز به‌ترتیب از ۱ تا ۷ نمره تعلق می‌گیرد. البته سؤالات چهار عامل واکنش به استرس، کنترل ترس، تمرکز و بازیافت تمرکز به‌صورت معکوس امتیازدهی می‌شوند. در نتیجه بیشترین نمرهٔ هر پرسش ۷ و مجموع بیشترین نمرهٔ هریک از ۱۲مهارت روانی ۲۸ است. سالملا و همکاران (۲۰۰۱) برای پرسشنامهٔ امست –۳ ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۷۸ و مقدار CFI و RMSEA را به‌ترتیب ۰/۸۷ و ۰/۰۵ گزارش کرده‌اند (دورند– بوش، ۲۰۰۱). در ادامه شمشیربازان مرد ایرانی حاضر در این مسابقات نیز نسخهٔ فارسی پرسشنامهٔ اومست–۳ را تکمیل کردند. صنعتی منفرد همسانی درونی نسخهٔ فارسی پرسشنامهٔ امست–۳ را با استفاده از آلفای کرونباخ، بین ۰/۳۷ تا /۰۷۱ و پایایی زمانی آن را با استفاده از آزمون مجدد ۰/۴۶ تا ۰/۹۲ گزارش کرده است. این پرسشنامه توسط زیدآبادی و همکارانش (۲۰۱۴) در داخل کشور هنجاریابی شده و روایی سازه، پایایی زمانی و همسانی درونی توسط آنها تأیید شده است. به‌منظور انتخاب نمونهٔ آماری محقق فهرستی از ده تیم برتر شمشیربازی مردان دنیا را از وب‌سایت فدراسیون جهانی شمشیربازی تهیه کرد. سپس با حضور در مسابقات جهانی آلمان در سال ۲۰۱۷ و به‌صورت تمام‌شمار به توزیع پرسشنامه‌ها بین کشورهای ایران، فرانسه، آمریکا، مجارستان، روسیه و اوکراین پرداخت.

شایان ذکر است پیش از توزیع پرسشنامه‌ها هماهنگی‌های لازم با سرپرست تیم‌های نامبرده صورت گرفت. پس از توزیع پرسشنامه‌ها توضیحات کامل در مورد اجرای پژوهش و تکمیل پرسشنامه به ورزشکاران داده شد و ورزشکاران در خصوص محرمانه ماندن اطلاعاتشان اطمینان حاصل کردند. همچنین محقق در ابتدا از تسلط کافی شرکت‌کنندگان به زبان انگلیسی به‌منظور تکمیل پرسشنامه‌ها، آگاهی لازم را کسب کرد و در تمام مراحل تکمیل پرسشنامه در کنار ورزشکار به‌منظور پاسخگویی به پرسش‌های احتمالی حضور داشت. روش‌های آماری مورد استفاده در این پژوهش شامل آمار توصیفی و استنباطی بود. از آمار توصیفی برای محاسبهٔ شاخص‌های گرایش مرکزی و پراکندگی استفاده شد. از آزمون کولموگروف اسمیرنوف به‌منظور بررسی طبیعی بودن توزیع داده‌ها و همچنین به‌منظور مقایسهٔ مهارت‌های ذهنی ورزشکاران کشورهای مختلف از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیری (مانووا) و آزمون تعقیبی بنفرونی استفاده شد. سطح معناداری برای تمام آزمون‌ها $P<۰/۰۵$ در نظر گرفته شد.

شرکت‌کنندگان

شمشیربازان تیم‌های ملی ایران و شمشیربازان کشورهای مجارستان، آمریکا، روسیه، فرانسه و اوکراین در سه اسلحهٔ اپه، فلوره و سابر جامعهٔ آماری تحقیق را تشکیل دادند. بر اساس رده‌بندی فدراسیون بین‌المللی شمشیربازی، ورزشکاران این کشورها در رده‌بندی برتر دنیا قرار گرفتند. نمونهٔ آماری پژوهش به‌صورت تمام‌شمار و شامل ۵۸ تن از شمشیربازان کشورهای منتخب بود که در مسابقات جهانی شمشیربازی سال ۲۰۱۷ آلمان شرکت کردند.

ابزار

به‌منظور سنجش مهارت‌های ذهنی شمشیربازان نسخهٔ اصلی پرسشنامهٔ اومست–۳ بین ورزشکاران کشورهای منتخب توزیع شد. بوش و همکاران (۲۰۰۱)، پرسشنامهٔ امست–۳ را، که نسخهٔ سوم ابزار سنجش مهارت‌های ذهنی اوتاواست، طراحی کردند (دورند –بوش و سالملا[1]، ۲۰۰۱). این پرسشنامه ۱۲ مهارت ذهنی یا روانی را، که در سه گروه مهارت‌های روانی پایه (اعتمادبه‌نفس، هدف‌گزینی و تعهد)، مهارت‌های روان‌تنی (واکنش به استرس، کنترل ترس، آرمیدگی یا آرام‌سازی و نیروبخشی) و مهارت‌های شناختی (تمرکز، بازیابی تمرکز،

[1]. Durand-Bush, Salmela

تصویرسازی، تمرین ذهنی و طرح مسابقه) جای دارند، می‌سنجد. با توجه به اینکه این پرسشنامه ۱۲ مهارت ذهنی را در سه طبقهٔ مختلف از ویژگی‌های روان‌شناختی بررسی می‌کند، از این لحاظ نسبت به آزمون‌های دیگر مهارت‌های روانی از جامعیت بیشتری برخوردار است. در این پرسشنامهٔ ۴۸ سؤالی هریک از ۱۲ مهارت ذهنی با چهار سؤال ارزیابی می‌شود. هر سؤال نیز هفت گزینه بر اساس مقیاس لیکرت از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق دارد. به هر گزینه نیز به‌ترتیب از ۱ تا ۷ نمره تعلق می‌گیرد. البته سؤالات چهار عامل واکنش به استرس، کنترل ترس، تمرکز و بازیافت تمرکز به‌صورت معکوس امتیازدهی می‌شوند. در نتیجه بیشترین نمرهٔ هر پرسش ۷ و مجموع بیشترین نمرهٔ هریک از ۱۲مهارت روانی ۲۸ است. سالملا و همکارانش (۲۰۰۱) برای پرسشنامهٔ امست –۳ ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۷۸ و مقدار *CFI* و *RMSEA* را به‌ترتیب ۰/۸۷ و ۰/۰۵ گزارش کرده‌اند. در ادامه شمشیربازان مرد ایرانی حاضر در این مسابقات نیز نسخهٔ فارسی پرسشنامه اومست–۳ را تکمیل کردند. صنعتی منفرد همسانی درونی نسخهٔ فارسی پرسشنامهٔ امست–۳ را با استفاده از آلفای کرونباخ، بین ۰/۳۷ تا ۰/۷۱ و پایایی زمانی آن را با استفاده از آزمون مجدد ۰/۴۶ تا ۰/۹۲ گزارش کرده است. این پرسشنامه توسط زیدآبادی و همکارانش در داخل کشور هنجاریابی شده و روایی سازه، پایایی زمانی و همسانی درونی توسط آنها تأیید شده است.

روش آماری

روش‌های آماری مورد استفاده در این پژوهش شامل آمار توصیفی و استنباطی بود. از آمار توصیفی برای محاسبهٔ شاخص‌های گرایش مرکزی و پراکندگی استفاده شد. از آزمون کولموگروف اسمیرنوف به‌منظور بررسی طبیعی بودن توزیع داده‌ها و همچنین به‌منظور مقایسهٔ مهارت‌های ذهنی ورزشکاران کشورهای مختلف از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیری (مانووا) و آزمون تعقیبی بنفرونی استفاده شد. سطح معناداری برای تمام آزمون‌ها $P<۰/۰۵$ در نظر گرفته شد. پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، داده‌ها توسط نرم‌افزاراس پی اس اس نسخهٔ ۲۱ تحلیل شد.

یافته‌های پژوهش

در جدول ۱ میانگین و انحراف معیار نمرات مهارت‌های روانی و خرده‌مقیاس‌های این مهارت‌ها برای تمامی شمشیربازان نخبهٔ شرکت‌کننده در پژوهش به تفکیک ملیت (ایرانی، اکراینی، آمریکایی، روسی، فرانسوی و مجارستانی) و همچنین به تفکیک شمشیربازان ایرانی و غیرایرانی نشان داده شده است. همان‌گونه‌که در جدول ۱ آمده است، تمامی شمشیربازان مرد نخبه در مهارت‌های روانی پایه اعتمادبه‌نفس (۲۳/۸۲)، هدف‌گزینی (۲۳/۵۳) و تعهد (۲۲/۱۸) بیشترین نمرات را به خود اختصاص دادند.

جدول ۱. نتایج گروه مهارت‌های روانی، شمشیربازان ایرانی و غیرایرانی

گروه مهارت‌های روانی			ملیت شمشیربازان							
			کل شمشیربازان	ایرانی	اکراینی	آمریکایی	روسی	فرانسوی	مجارستانی	غیرایرانی
تعداد نفرات			۵۸	۹	۸	۹	۱۰	۱۰	۱۲	۴۹
مهارت‌های روانی پایه	اعتمادبه‌نفس	M	۲۳/۸۲	۲۴/۸۸	۲۳/۱۲	۲۵/۰۰	۲۵/۳۰	۲۲/۳۰	۲۲/۶۶	۲۳/۶۳
		SD	± ۲/۹۱	۲±/۹	۳±/۳۹	۳±/۰۴	۲±/۱۱	۲±/۴	۲±/۶۷	۲±/۸۹
	هدف‌گزینی	M	۲۳/۵۳	۲۳/۷۷	۲۴/۵۰	۲۴/۱۱	۲۶/۲۰	۲۱/۹۰	۲۱/۴۱	۲۳/۴۸
		SD	۳±/۰۸	۲±/۹	۲±/۴۴	۲±/۳۶	۲±/۰۹	۳±/۲۴	۲±/۸۷	۳±/۱۴
	تعهد	M	۲۲/۱۸	۲۲/۲۲	۲۰/۸۷	۲۵/۰۰	۲۳/۵۰	۱۹/۵۰	۲۲/۰۸	۲۲/۱۸
		SD	۳±/۷۲	۳±/۱۹	۴±/۱۲	۲±/۲۳	۴±/۹۲	۳±/۸۹	۱±/۴۴	۳±/۸۴
مهارت‌های روان‌تنی	واکنش به استرس	M	۱۸/۰۰	۱۴/۰۰	۱۷/۲۵	۱۶/۵۵	۲۱/۵۰	۱۷/۵۰	۲۰/۰۸	۱۸/۷۳
		SD	۵/۱۲±	۵±/۶۵	۳±/۱۵	۶±/۲۲	۳±/۵۳	۵±/۱۰	۳±/۹۱	۴±/۷۲
	آرمیدگی	M	۱۹/۹۱	۲۰/۵۵	۱۸/۰۰	۲۱/۳۳	۲۰/۴۰	۱۹/۱۰	۱۹/۹۱	۱۹/۷۹
		SD	۴±/۲۵	۳±/۶۰	۵±/۸۵	۵±/۳۳	۵±/۰۵	۲±/۲۸	۳±/۳۴	۴±/۳۸
	کنترل ترس	M	۲۰/۱۸	۱۸/۳۳	۲۱/۵۰	۱۸/۴۴	۲۳/۶۰	۱۹/۱۰	۲۰/۰۸	۲۰/۵۳
		SD	۳±/۸۹	۴±/۶۳	۳±/۷۰	۳±/۵۰	۳±/۲۷	۲±/۹۹	۳±/۲۸	۳±/۶۹
	نیروبخشی	M	۲۰/۸۷	۲۲/۰۰	۲۰/۲۵	۲۲/۲۲	۲۲/۹۰	۱۸/۸۰	۱۹/۵۰	۲۰/۶۷
		SD	۲±/۹۶	۲±/۷۸	۱±/۸۳	۳±/۵۶	۲±/۹۹	۲±/۷۴	۱±/۵۶	۲±/۹۷
مهارت‌های شناختی	تمرکز	M	۱۷/۸۱	۱۵/۸۸	۱۷/۵۰	۱۹/۷۷	۲۲/۲۰	۱۵/۲۰	۱۶/۵۰	۱۸/۱۶
		SD	۵±/۲۶	۴±/۱۹	۳±/۱۶	۵±/۲۳	۴±/۷۵	۴±/۱۰	۶±/۳۷	۵±/۴۰
	بازیافت تمرکز	M	۱۶/۸۹	۱۴/۱۱	۱۶/۱۲	۱۸/۰۰	۱۹/۷۰	۱۶/۳۰	۱۶/۸۳	۱۷/۴۰
		SD	۴±/۰۸	۳±/۸۲	۲±/۰۳	۵±/۰۲	۴±/۹۰	۳±/۳۶	۳±/۲۷	۳±/۹۵
	تصویرسازی	M	۲۱/۱۲	۲۲/۵۵	۲۰/۲۵	۲۴/۶۶	۲۰/۹۰	۱۷/۰۰	۲۱/۵۸	۲۰/۸۵
		SD	۴±/۵۲	۲±/۹۲	۴±/۷۴	۲±/۸۲	۴±/۷۹	۵±/۵۷	۲±/۷۱	۴±/۷۳
	تمرین ذهنی	M	۲۰/۷۰	۲۳/۲۲	۲۱/۲۵	۲۲/۸۸	۲۱/۴۰	۱۸/۴۰	۱۸/۱۶	۲۰/۲۴
		SD	۴±/۹۱	۳±/۲۷	۱±/۹۸	۲±/۵۷	۳±/۶۵	۶±/۲۰	۶±/۷۸	۵±/۰۴
	طرح مسابقه	M	۲۱/۱۸	۲۲/۰۰	۲۰/۶۲	۲۱/۷۷	۲۳/۶۰	۲۰/۶۰	۱۹/۰۰	۲۱/۱۸
		SD	۴±/۱۳	۳±/۵۷	۳±/۷۳	۴±/۷۹	۲±/۵۷	۵±/۰۳	۴±/۰۰	۴±/۱۳

علاوه‌بر این، کمترین نمرات به‌دست‌آمده به‌ترتیب مربوط به مهارت‌های بازیافت تمرکز (۱۶/۸۹)، تمرکز (۱۷/۸۱) و واکنش به استرس (۱۸) بود. همچنین بیشترین و کمترین امتیاز مهارت‌های روانی تمامی شمشیربازان شرکت‌کننده در این پژوهش به‌ترتیب مربوط به مهارت‌های روانی اعتمادبه‌نفس (۲۳/۸۲) و بازیافت تمرکز (۱۶/۸۹) بود. بیشترین امتیاز کسب‌شده برای مهارت‌های روانی در بین شمشیربازان کشورهای مختلف برای مهارت روانی هدف‌گزینی ۲۶/۲۰ است که توسط ورزشکاران روسی کسب شده است و شمشیربازان ایرانی برای مهارت روانی واکنش به استرس (۱۴) کمترین امتیاز را کسب کردند. شمشیربازان روسی تنها ورزشکارانی بودند که در تمامی مهارت‌های روانی امتیاز بیشتری نسبت به امتیاز تمامی شمشیربازان شرکت‌کننده در پژوهش به‌دست آوردند.

نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنوف در تمامی متغیرها حاکی از نرمال بودن توزیع داده‌ها در متغیرهای مورد بررسی بود. همچنین نتایج آزمون لون در تمامی متغیرهای مورد بررسی معنادار نشد (P<۰/۰۵) که نشان‌دهندهٔ همگنی واریانس‌ها بود. همان‌گونه‌که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود، نتایج آزمون منوا نشان داد که بین شمشیربازان حاضر در گروه ورزشکاران ایرانی و گروه ورزشکاران غیرایرانی حداقل در یکی از متغیرهای وابسته (هدف‌گزینی، اعتمادبه‌نفس، تعهد، واکنش به استرس، آرمیدگی، کنترل ترس، نیروبخشی، تمرکز، بازیافت تمرکز، تصویرسازی، تمرین ذهنی و طرح مسابقه) تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول ۲. نتایج آزمون منوا بین ورزشکاران ایرانی و غیرایرانی

نام آزمون	مقدار	df فرضیه	خطاdf	F	sig	مجذور اتا
اثر پیلای	۰/۹۸۴	۱۲	۴۵	۲/۲۷۸	۰/۰۰۰	۰/۹۸۴
لامبدای ویلکز	۰/۰۱۶	۱۲	۴۵	۲/۲۷۸	۰/۰۰۰	۰/۹۸۴
اثر هتلینگ	۶۰/۷۴۷	۱۲	۴۵	۲/۲۷۸	۰/۰۰۰	۰/۹۸۴
بزرگ‌ترین ریشهٔ روی	۶۰/۷۴۷	۱۲	۴۵	۲/۲۷۸	۰/۰۰۰	۰/۹۸۴

برای پی بردن به این نکته که از لحاظ کدام متغیر بین دو گروه تفاوت معنادار وجود دارد، از آزمون تحلیل واریانس استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس در خصوص مقایسهٔ نمرات مهارت‌های روانی در گروه‌های شمشیربازان

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	Df	میانگین مجذورات	F	p	مجذور اتا
هدف‌گزینی	گروه	۰/۶۳۱	۱	۰/۶۳۱	۰/۰۶۵	۰/۷۹۹	۰/۰۰۱
	خطا	۵۴۱/۸۰۰	۵۶	۹/۶۷۵	–	–	–
	مجموع	۳۲۶۶۷	۵۸	–	–	–	–
اعتمادبه‌نفس	گروه	۱۱/۹۹۹	۱	۱۱/۹۹۹	۱/۴۲۳	۰/۲۳۸	۰/۰۲۵
	خطا	۴۷۲/۲۷۷	۵۶	۸/۴۳۴	–	–	–
	مجموع	۳۳۴۱۴	۵۸	–	–	–	–
تعهد	گروه	۰/۰۱۱	۱	۰/۰۱۱	۰/۰۰۱	۰/۹۷۸	۰/۰۰۰
	خطا	۷۹۲/۹۰۲	۵۶	۱۴/۱۵۹	–	–	–
	مجموع	۲۹۳۵۱	۵۸	–	–	–	–
واکنش به استرس	گروه	۱۷۰/۴۴۹	۱	۱۷۰/۴۴۹	۷/۲۰۱	*۰/۰۱۰	۰/۱۱۴
	خطا	۱۳۲۵/۵۵۱	۵۶	۲۳/۶۷۱	–	–	–
	مجموع	۲۰۲۸۸	۵۸	–	–	–	–
آرمیدگی	گروه	۴/۳۸۸	۱	۴/۳۸۸	۰/۲۳۹	۰/۶۲۷	۰/۰۰۴
	خطا	۱۰۲۸/۱۸۱	۵۶	۱۸/۳۶۰	–	–	–
	مجموع	۲۴۰۳۳	۵۸	–	–	–	–
کنترل ترس	گروه	۳۶/۷۱۰	۱	۳۶/۷۱۰	۲/۴۸۸	۰/۱۲۰	۰/۰۴۳
	خطا	۸۲۶/۲۰۴	۵۶	۱۴/۷۵۴	–	–	–
	مجموع	۲۴۵۰۵	۵۸	–	–	–	–
نیروبخشی	گروه	۱۳/۳۸۰	۱	۱۳/۳۸۰	۱/۵۳۹	۰/۲۲۰	۰/۰۲۷
	خطا	۴۸۶/۷۷۶	۵۶	۸/۶۹۲	–	–	–
	مجموع	۲۵۷۸۵	۵۸	–	–	–	–
تمرکز	گروه	۳۹/۳۳۱	۱	۳۹/۳۳۱	۱/۴۲۷	۰/۲۳۷	۰/۰۲۵

تمرکز	گروه	۳۹/۳۳۱	۱	۳۹/۳۳۱	۱/۴۲۷	۰/۲۳۷	۰/۰۲۵
	خطا	۱۵۴۳/۵۸۳	۵۶	۲۷/۵۶۴	–	–	–
	مجموع	۱۹۹۸۱	۵۸	–	–	–	–
بازیافت تمرکز	گروه	۸۲/۶۵۴	۱	۸۲/۶۵۴	۵/۳۲۸	* ۰/۰۲۵	۰/۰۸۷
	خطا	۸۶۸/۷۲۶	۵۶	۱۵/۵۱۳	–	–	–
	مجموع	۱۷۵۱۰	۵۸	–	–	–	–
تصویرسازی	گروه	۲۱/۹۳۳	۱	۲۱/۹۳۳	۱/۰۷۲	۰/۳۰۵	۰/۰۱۹
	خطا	۱۱۴۶/۲۲۲	۵۶	۲۰/۴۶۸	–	–	–
	مجموع	۲۷۰۴۱	۵۸	–	–	–	–
تمرین ذهنی	گروه	۶۷/۴۰۰	۱	۶۷/۴۰۰	۲/۸۸۴	۰/۰۹۵	۰/۰۴۹
	خطا	۱۳۰۸/۶۱۷	۵۶	۲۳/۳۶۸	–	–	–
	مجموع	۲۶۲۴۵	۵۸	–	–	–	–
طرح مسابقه	گروه	۶/۹۹۵	۱	۶/۹۹۵	۰/۴۰۴	۰/۵۲۸	۰/۰۰۷
	خطا	۹۶۹/۹۱۸	۵۶	۱۷/۳۲۰	–	–	–
	مجموع	۲۷۰۱۹	۵۸	–	–	–	–

* معناداری در سطح ۰/۰۵

همان‌گونه‌که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، بین شمشیربازان حاضر در گروه ورزشکاران ایرانی و گروه ورزشکاران غیرایرانی در مهارت‌های واکنش به استرس (P=۰/۰۱۰، F=۷/۲۰۱) و بازیابی تمرکز (P=۰/۰۲۵، F=۵/۳۲۸) تفاوت معناداری وجود داشت. به‌منظور پی بردن به این نکته که کدام گروه از شمشیربازان نمرات بالاتری را کسب کرده‌اند، از آزمون تعقیبی بنفرونی استفاده شد که نتایج آن در ادامه بیان شده است.

جدول ۴. نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی

متغیرها	ملیت		اختلاف میانگین	خطای استاندارد	سطح معناداری
هدف‌گزینی	ایرانی	غیر ایرانی	۰/۲۸۸	۱/۱۲۸	۰/۷۹۹
اعتمادبه‌نفس	ایرانی	غیرایرانی	۱/۲۵۶	۱/۰۵۳	۰/۲۳۸
تعهد	ایرانی	غیرایرانی	۰/۰۳۹	۱/۳۶۵	۰/۹۷۸
واکنش به استرس	ایرانی	غیرایرانی	−۴/۷۳۵	۱/۷۶۴	۰/۰۱۰*
آرمیدگی	ایرانی	غیرایرانی	۰/۷۶۰	۱/۵۵۴	۰/۶۲۷
کنترل ترس	ایرانی	غیرایرانی	−۲/۱۹۷	۱/۳۹۳	۰/۱۲۰
نیروبخشی	ایرانی	غیرایرانی	۱/۳۲۷	۱/۰۶۹	۰/۲۲۰
تمرکز	ایرانی	غیرایرانی	−۲/۲۷۴	۱/۹۰۴	۰/۲۳۷
بازیافت تمرکز	ایرانی	غیرایرانی	−۳/۲۹۷	۱/۴۲۸	۰/۰۲۵*
تصویرسازی	ایرانی	غیرایرانی	۱/۶۹۸	۱/۶۴۱	۰/۳۰۵
تمرین ذهنی	ایرانی	غیرایرانی	۲/۲۹۷	۱/۷۵۳	۰/۰۹۵
طرح مسابقه	ایرانی	غیرایرانی	۰/۹۵۹	۱/۵۰۹	۰/۵۲۸

* معناداری در سطح ۰/۰۵

نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی در جدول ۴ نشان داد که ورزشکاران ایرانی در مهارت‌های واکنش به استرس و بازیابی تمرکز نسبت به شمشیربازان غیرایرانی به‌طور معناداری امتیاز کمتری کسب کردند. با وجود این، بین سایر مهارت‌های روانی تفاوت معناداری بین گروه‌های شمشیربازان ایرانی و غیرایرانی مشاهده نشد.

بحث و نتیجه‌گیری

مهارت‌های روانی به ویژگی‌های ذاتی یا آموخته‌شده‌ای گفته می‌شود که احتمال موفقیت ورزشکاران را بیشتر می‌کند (واعظ موسوی و مصیبی، ۲۰۱۵). ورزشکارانی که در سطح مطلوبی از مهارت‌های روانی قرار دارند، عملکرد بهتر و یکسانی را از خود به نمایش می‌گذارند؛ به‌عبارت دیگر یکی از تفاوت‌های مهم بین قهرمانان سطح بالا با ورزشکاران سطح پایین، بالا بودن مهارت‌های روانی قهرمانان است (واعظ موسوی، ۲۰۱۵)؛ بنابراین با توجه به نقش اساسی مهارت‌های روانی در سطوح بالای قهرمانی و از آنجا که این مهارت‌ها در ورزش شمشیربازی نقش بسزایی دارند، پژوهش حاضر با هدف ارزیابی و مقایسهٔ ویژگی‌های روانی شمشیربازان مرد نخبهٔ ایران با شمشیربازان مرد نخبهٔ دنیا صورت گرفت.

نتایج نشان داد شمشیربازان شرکت‌کننده در تحقیق در تمامی مهارت‌های پایه (اعتمادبه‌نفس، هدف‌گزینی و تعهد) بیشترین نمره و در خرده‌مقیاس‌های تمرکز و بازیابی تمرکز کمترین نمره را به خود اختصاص دادند. همچنین ورزشکاران ایرانی در دو خرده‌مقیاس تمرکز و بازیابی تمرکز تفاوت معناداری با شمشیربازان غیرایرانی دارند، به‌گونه‌ای که نمرات کمتری را به‌دست آوردند. نتایج تحقیق حاضر با نتایج تحقیق واعظ موسوی[1] و همکاران (۲۰۱۵) و گولد (۲۰۰۲) همراستاست. واعظ موسوی در تحقیق خود نشان داد که ورزشکاران تیم‌های ملی در مهارت‌های واکنش به استرس و کنترل تمرکز میانگین پایین‌تری نسبت به سایر مهارت‌های روانی دارند. به‌طور کلی نمرات مربوط به مهارت‌های اساسی روانی (هدف‌گزینی، اعتمادبه‌نفس و تعهد) بالاتر از مهارت‌های شناختی تصویرسازی، تمرین ذهنی و طرح مسابقه بود، درحالی‌که هر دو این مهارت‌ها نمرات بالاتر و پایدارتری نسبت به مهارت‌های روانی جسمانی نشان دادند. تری اورلیک یکی از روان‌شناسان ورزش خبره در سطح جهان معتقد است مهارت‌های روانی پایه مهم‌ترین متغیر در اجرای یک فرد نخبه و متغیری حیاتی برای عملکرد سطح بالا هستند (اورلیک و پارتینگتن[2]، ۱۹۸۸). بوش و سالملا نیز مهارت‌های روانی پایه را عوامل ضروری و اساسی جهت پایداری اجرا در سطوح عالی و اساس مهارت‌های ذهنی دیگر به‌شمار می‌آورند. مهارت‌های روانی پایه برای پیوستگی و ثبات اجرای سطح بالا در ورزش ضروری است و به‌عنوان واحدهای سازنده برای تکامل سایر مهارت‌های ذهنی و روانی مورد توجه هستند (واعظ موسوی، ۲۰۱۵). محققان معتقدند تا زمانی‌که ویژگی‌های این دسته از مهارت‌های روانی در ورزشکاران تثبیت نشود، سایر مهارت‌های روانی به تکامل نخواهند رسید (بوتا[3]، ۱۹۹۳). همچنین نتایج تحقیقات صورت‌گرفته به‌منظور ارزیابی آمادگی ذهنی ورزشکاران نخبه در داخل کشور نیز نشان داد ورزشکاران نخبه در مهارت‌های روانی پایه امتیاز بالاتری نسبت به مهارت‌های روان‌تنی و شناختی به‌دست آوردند (زیدآبادی، ۲۰۱۴؛ واعظ موسوی، ۲۰۱۵) که این موضوع به‌خوبی در پژوهش حاضر نیز تأیید شده است. اعتمادبه‌نفس یکی از خرده‌مقیاس‌های مهارت‌های روان‌تنی پایه است که ورزشکاران برجسته را از بقیهٔ ورزشکاران متمایز می‌کند (موریس و کوهن[4]، ۲۰۰۴). شواهد علمی و تجربی مؤید این مطلب است که ورزشکارانی که از اعتمادبه‌نفس بالاتری برخوردارند، عملکرد بهتری نسبت به ورزشکارانی که فاقد اعتمادبه‌نفس هستند، از خود نشان می‌دهند (بورتون[5]، ۱۹۹۸). همچنین هدف‌گذاری به‌عنوان یکی دیگر از خرده‌مقیاس‌های مهارت روان‌تنی پایه یکی از مؤثرترین راهکارهای بهبود عملکرد در ورزش تلقی شده است (وینبرگ[6]، ۱۹۹۳). اهداف مناسب در ورزش تمرکز و اعتمادبه‌نفس ورزشکاران را بهبود می‌بخشد؛ آنها را در پیشگیری و مدیریت استرس توانمند می‌کند و در نهایت عملکرد ورزشکار را بهبود می‌بخشد (وینبرگ، ۱۹۹۳). از آنجایی که تمامی شمشیربازان شرکت‌کننده در این پژوهش در مهارت روانی پایه بالاترین نمره را دریافت کرده‌اند و تمام آنا از شمشیربازان نخبهٔ دنیا هستند، به‌نظر می‌رسد که مربیان و ورزشکاران تمهیداتی را به‌منظور بهبود این سطح از مهارت‌های روانی یعنی مهارت‌های روانی پایه اندیشیده‌اند، اما چنانکه نتایج این تحقیق نشان داد

---

1. Morphi
3. Orlick, & Partington
4. Bota
5. Burton
6. Morris, & Koehn
7. Weinberg

ورزشکاران برجستهٔ دنیا نیز در دو سطح دیگر از مهارت‌های روانی یعنی مهارت‌های روان‌تنی و شناختی کمترین امتیازها را به‌دست آورده‌اند که دو خرده‌مقیاس تمرکز و بازیافت تمرکز از پایین‌ترین نمره برخوردار بود.

تمرکز، توانایی متمرکز شدن و توجه کردن به بخش‌های مهم برای عملکرد موفقیت‌آمیز است. نیدفر معتقد است ناتوانی در بازیافت تمرکز مجدد عامل اصلی شکست بسیاری از ورزشکاران است (نیدفر و ساگال[1]، ۱۹۹۳). به‌نظر می‌رسد یکی از دلایل ضعف شمشیربازان در این دو مهارت روانی مربوط به ماهیت رشتهٔ شمشیربازی است، چراکه بسیاری از مربیان شکایت می‌کنند که متمرکز کردن ورزشکاران به‌طور باورناپذیری مشکل باشد (بورتون و ریدک[2]، ۲۰۰۸). یک مسابقهٔ شمشیربازی از بازه‌های کوتاه زمانی برای ورزشکار تشکیل شده است. در حقیقت حین یک مسابقهٔ شمشیربازی درحالی‌که شمشیرباز باید بهترین و مؤثرترین راهبرد را انتخاب و به‌منظور کسب نتیجه به‌سرعت آن را اجرایی کند، ممکن است بارها و بارها، حتی در بازهٔ زمانی کوتاه، بازی توسط داور یا بازیکنان به دلایل مختلف قطع شود. موقعیت‌های این‌چنینی شرایط تمرکز و بازیابی تمرکز را برای شمشیربازان سخت می‌کند.

هدف دیگر این تحقیق مقایسهٔ مهارت‌های روانی شمشیربازان ایرانی با دیگر شمشیربازان نخبهٔ دنیا بود. نتایج مقایسهٔ مهارت‌های روانی بین شمشیربازان ایرانی و غیرایرانی نخبهٔ دنیا نشان داد، شمشیربازان ایرانی تنها در دو مهارت واکنش به استرس و بازیابی تمرکز به‌طور معناداری نمرات کمتری را نسبت به شمشیربازان غیرایرانی کسب کردند که این نتایج با نتایج واعظ موسوی، گلد و همکاران (۲۰۰۲) همراستا و با نتایج تحقیق عظیم‌نژاد (۲۰۰۷) همراستا نیست. عظیم‌نژاد در پژوهش خود نشان داد که دوچرخه‌سواران تیم ملی ایران در این دو عامل روانی در سطح عالی قرار دارند. به‌نظر می‌رسد ماهیت رشتهٔ ورزشی در دستیابی به سطوح پیشرفتهٔ مهارت های روانی تأثیر داشته باشد. همچنین نتایج پژوهش حاضر با نتایج تحقیق آقاعلی‌نژاد (۱۹۹۷) همخوانی ندارد. نتایج این تحقیق نشان داد که ورزشکاران ایرانی در تمامی عوامل روانی نسبت به ورزشکاران هندوستان و سوریه در سطح پایین‌تری قرار دارند. احتمالاً یکی از دلایل این نتایج متضاد استفاده از پرسشنامهٔ *SASI* در تحقیق آقاعلی‌نژاد است. کنترل استرس به مفهوم کنترل افکار و در واقع آگاهی یافتن بر بخشی از فعالیت‌های ذهنی و درونی در جریان یک رویداد مهم است (واعظ موسوی و سمندر، ۲۰۰۱). در تحقیقی روی ۱۲ ورزشکار المپیکی که مدال طلا گرفته بودند، مشخص شد که این ورزشکاران در زندگی خود از استرس‌ها و تنش‌های مختلف برخوردار بودند، مانند استرس‌های روزانه در کار و تمرین و یا استرس‌های بزرگ‌تر مانند از دست دادن عزیزان. ورزشکاران جهانی خود را از تأثیرات منفی مواجهه با محرک‌های استرس‌زا دور نگه‌می‌دارند. آنها به‌وسیلهٔ ارزیابی موقعیت تنش‌زا و فرایندهای شناختی بر این عوامل استرس‌زا غلبه می‌کنند. این عکس‌العمل‌های شناختی سازنده سبب گسترش و تسهیل پاسخ‌های فرد می‌شود و افکار، احساسات و عکس‌العمل‌های وی را کنترل می‌کند و متعاقباً پاسخ‌های مثبت ایجاد می‌شود و عملکرد ورزشی مناسب صورت می‌گیرد (سارکار و فلتچر[3]، ۲۰۱۴). فشار روانی یا استرس می‌تواند به‌عنوان پاسخ‌های یک سیستم به نیروی وارده تعریف شود. فشار روانی باعث اضطراب و برانگیختگی بیش‌ازحد می‌شود (کاشمور[4]، ۲۰۰۸) و برانگیختگی بیش‌ازحد نیز به‌نوبهٔ خود سبب باریکی ادراکی و از دست دادن محرک‌های مربوط می‌شود و در نتیجه شاهد عدم تمرکز فرد خواهیم بود. همچنان‌که در این تحقیق نیز نشان داده شد شمشیربازان نخبهٔ ایرانی در مهارت روانی بازیابی تمرکز تفاوت معناداری با سایر شمشیربازان نخبه دارند که به‌نظر می‌رسد فشار روانی بالا در آنها سبب عدم تمرکز می‌شود. تحقیقات داخل کشور نیز همچون پژوهش واعظ و زیدآبادی نمرات پایین در مهارت‌های روانی تمرکز و بازیابی تمرکز نسبت به مهارت‌های روانی دیگر را نشان داده‌اند که با نتایج پژوهش حاضر هم‌راستاست. از طرف دیگر عدم تفاوت معنادار در میانگین سایر مهارت‌های روانی شمشیربازان ایرانی با غیرایرانی نویدبخش وضعیت مطلوب روانی شمشیربازان ایرانی است. با این حال نتایج حاکی از آن است که شمشیربازان ایرانی باید در انجام تمرینات ذهنی مربوط به بازیابی تمرکز و واکنش به استرس تأکید بیشتری داشته باشند.

---

1. Nideffer & Sagal
2. Burton & Raedeke
3. Sarkar & Fletcher
4. Cashmore

آنچه از نتایج برداشت می‌شود این است که شمشیربازان در دو گروه مهارت روانی شناختی و روان‌تنی نسبت به مهارت‌های پایه تبحر کمتری دارند. به‌طور خاص شمشیربازان در مهارت‌های روانی تمرکز، بازیافت تمرکز و واکنش به استرس قدرت کمتری دارند. همچنین شمشیربازان ایرانی نسبت به شمشیربازان غیرایرانی در دو مهارت روانی واکنش به استرس و بازیابی تمرکز ضعف بیشتری داشتند. با توجه به نتایج پژوهش به مربیان شمشیربازی پیشنهاد می‌شود با بهره‌گیری از روان‌شناسان ورزش خبره علاوه‌بر تمرین و توسعهٔ مهارت‌های روانی پایهٔ ورزشکاران خود، بر بهبود و توسعهٔ دو گروه مهارت‌های روانی شناختی و روان‌تنی آنها توجه ویژه داشته باشند تا بتوانند از نظر ذهنی ویژگی‌های ذهنی شمشیرباز خود را بالاتر از سطح جهانی قرار دهند.

مربیان می‌توانند حین آموزش مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی با شبیه‌سازی موقعیت‌های استرس‌زا به ارائهٔ تمرینات کنترل استرس و بازیابی تمرکز به شمشیربازانشان به‌منظور بهبود این دو مهارت کمک شایانی کنند. به روان‌شناسان ورزش که تمایل دارند با شمشیربازان کار کنند، پیشنهاد می‌شود با توجه به چالش‌های شمشیربازان ایرانی در دو مهارت روانی واکنش به استرس و همچنین بازیابی تمرکز، آنها را در رشد و بهبود مهارت‌های روانی‌شان یاری رسانند. آنها می‌توانند با دادن تمرینات تصویرسازی ذهنی با ماهیت سناریوی لحظات حساس مسابقه و به‌کارگیری مهارت‌های بازیابی تمرکز از جمله خودگویی و همچنین تمرینات واکنش مناسب به استرس از جمله آرام‌سازی در بهبود روند این دو مهارت مهم در ورزش شمشیربازی به ورزشکاران این رشته کمک بسزایی کنند. با توجه به محدودیت‌های جمع‌آوری داده از بعد مشخصات دموگرافیک به محققان آتی پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های خود با در نظر گرفتن جنسیت، میزان تحصیلات، فرهنگ و نوع اسلحهٔ ورزشکار (اپه، فلوره و سابر) به بررسی و مقایسهٔ مهارت‌های روانی شمشیربازان ایرانی و غیرایرانی بپردازند.

تشکر و قدردانی

از تمامی ورزشکاران، مربیان و مسئولان عزیزی که با حضور در این طرح، ما را در اجرا و پیشبرد دقیق برنامه‌ها یاری کردند، سپاسگزاریم.

References

Alinejad, H. (1997). Evaluation and comparison of mental skills of handball players participating in international competitions. *Olympic Quarterly.vol 3, 4* (In Persian)

Arnold, R., & Sarkar, M. (2015). Preparing athletes and teams for the Olympic Games: Experiences and lessons learned from the world's best sport psychologists. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *13*(1), 4-20. https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.932827

Blumenstein, B., & Lidor, R. (2007). The road to the Olympic Games: A four-year psychological preparation program. *Athletic insight*, 9(4), 15-28.

Bota, J. D. (1993). *Development of the Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT)*. University of Ottawa (Canada).

Burton, D., Yukelson, D., Weinberg, R., & Weigand, D. (1998). The goal effectiveness paradox in sport: Examining the goal practices of collegiate athletes. *The Sport Psychologist*, 12(4), 404-418. https://doi.org/10.1123/tsp.12.4.404

Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). *Sport psychology for coaches*. Human Kinetics. p. 155-169.

Cashmore, E. (2008). *Sport and exercise psychology: The key concepts*. Routledge.

Czajkowski, Z. (2011). Directing the process of training, taking competition and fencer's personality dimensions as a model. IDO-Movement for Culture. *Journal of Martial Arts Anthropology*, 11(4), 48-56.

Durand-Bush, N., Salmela, J. H., & Green-Demers, I. (2001). The Ottawa mental skills assessment tool (OMSAT-3*). *The sport psychologist*, 15(1), 1-19. https://doi.org/10.1123/tsp.15.1.1

Durand-Bush, N., & Salmela, J. H. (2001). The development of talent in sport. *Handbook of sport psychology*, 2, 269-289.

Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of sports sciences*, 27(13), 1393-1408. https://doi.org/10.1080/02640410903081845

Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 172-204. https://doi.org/10.1080/10413200290103482

Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of applied sport psychology*, 20(3), 261-281. https://doi.org/10.1080/10413200801998556

Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2012). Barriers and facilitators to mental health help-seeking for young elite athletes: a qualitative study. *BMC psychiatry*, 12, 1-14.

Gulliver, A., Griffiths, K. M., Mackinnon, A., Batterham, P. J., & Stanimirovic, R. (2015). The mental health of Australian elite athletes. *Journal of science and medicine in sport*, 18(3), 255-261. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.04.006

Heever, Z., Grobbelaar, H. W., & Potgieter, J. C. (2007). A survey of psychological skills training in South African netball. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*, 13(3), 254-266

Heil, J. & Zealand, C. (2001). Psychological Skills Training Manual. United States Fencing Association Technical Report (No. 2001-01). *Colorado Springs, CO: United States Olympic Training Center*.

Monfared, S. (2006) Validating OMSAT-3 Questionnaire and Confirming Effect of Mental Preparation Program on Mental Skills at Athletes Participating Asian Games, Doha-Qatar. *Iran Olympic National Committee*. (In Persian)

Morris, T., & Koehn, S. (2004). Self-confidence in sport and exercise. In T. Morris & J. Summers (Eds.), Sport psychology: Theory, applications and issues (pp. 175–209). *John Wiley & Sons Australia*.

Nideffer, R.M. AND Sagal, M.S. (1998) Concentration and Attention Control Training. In: Williams, J.M., Ed., *Applied sport Psychology*: *Personal growth to Peak Performance*, 3rd Edition, Mayfield, Mountain View, 296-315.

Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The sport psychologist*, 2(2), 105-130. https://doi.org/10.1123/tsp.2.2.105

Purak, A., & Vaez M0usavi, M. (2014). Reliability and Validity of the Persian Version of the Questionnaire Mental Toughness-48. *Journal of Sport Management & Behavior Movement*, 10(19), 39-54. (In Persian)

Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of sports sciences*, 32(15), 1419-1434. https://doi.org/10.1080/02640414.2014.901551

Vaez Mousavi, S.M.K., & Samandar, GH. (2001). Mental Skills Norms for Male Athletes. *Harakat*, -(9), 61-72. (In Persian)

Vaez Mousavi, M., Shams, A., Bahrami, A., Farsi, A., & Abdoli, B. (2015). Mental Preparation of Iranian Elite Athletes. *Sport Psychology Studies*, 4(13), 22-1. https://doi.org/20.1001.1.23452978.1394.4.13.1.8 (In Persian)

Vaez Mousavi, S. M. K. & Moseibi, F. (2015). *Sports Psychology*. Samt Publications, pp. 60-90. (In Persian)

Weinberg, R., Burton, D., Yukelson, D., & Weigand, D. (1993). Goal setting in competitive sport: An exploratory investigation of practices of collegiate athletes. *The Sport Psychologist*, 7(3), 275-289. https://doi.org/10.1123/tsp.7.3.275

Xu, Y., Duan, Y., Wang, Y., Rong, X., Liu, K., & Zhou, L. (2015). The Relationship Among Physical Function, Cognition Function and Emotion of Young Elite Fencing Athletes. In *Conference on Computational Intelligence and Bioinformatics* (pp. 131-134).

Zeidabadi R. Rezaee.F. Moteshareie, E. (2014).Psychometric Properties and Normalization of Persian Version of Ottawa Mental Skills Assessment Tools (OMSAT-3). *Sport Psychology Studies*, 3(7), 82-63.https://doi.org/20.1001.1.23452978.1393.3.7.5.3 .(In Persian).

Zeidabadi, R., Najafipour F. (2015). The comparison of elite and non-elite martial athletes' mental skills profile. *Journal of military Psychology*, Vol 6, No 22, 67-80. (In Persian)