

## مقایسه مهارت‌های روانی ورزشکاران مرد نخبه رشته‌های کیک بوکسینگ و ووشو

فرهاد قدیری<sup>۱</sup>، مرتضی نعمتی<sup>۲</sup>، و زهرا فروزنده هفشجانی<sup>۳</sup>

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۰۶/۰۷

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۰۲/۲۶

### چکیده

هدف از انجام این پژوهش، مقایسه مهارت‌های روانی ورزشکاران مرد نخبه جوان و بزرگسال رشته‌های کیک بوکسینگ و ووشو بود. نمونه آماری متشکل از ۲۰ کیک بوکسر جوان، ۲۰ کیک بوکسر بزرگسال، ۲۰ ووشوکار جوان و ۲۰ ووشوکار بزرگسال بود. نتایج نشان داد که مهارت‌های روان‌تنی و واکنش به استرس بزرگسالان ووشو برتر از سه گروه دیگر است. همچنین، میانگین مهارت‌های شناختی و تمرکز بزرگسالان کیک بوکسینگ برتر از سه گروه دیگر است. نتایج این پژوهش نشان داد که در مقایسه مهارت‌های روانی ورزشکاران نخبه رزمی، رده سنی با نوع رشته ورزشی تعامل دارد و این تفاوت‌ها بیشتر در مهارت‌های شناختی و روان‌تنی بارز است. این یافته‌ها به مربیان و ورزشکاران کمک می‌کنند که عملکرد رقابتی خود را بهبود دهند و استفاده از مهارت‌های موردنیاز برای هر رقابت در هنرهای رزمی متفاوت را تثبیت کنند.

**کلیدواژه‌ها:** مهارت‌های روانی، نخبه، کیک بوکسینگ، ووشو

۱. استادیار رفتار حرکتی، دانشگاه خوارزمی (نویسنده مسئول)

Email: ghadiri671@gmail.com

۲. کارشناسی ارشد بیومکانیک ورزشی، دانشگاه خوارزمی

۳. دبیر آموزش و پرورش استان چهارمحال و بختیاری

### مقدمه

امروزه، متغیرهای روان‌شناختی<sup>۱</sup> به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل دستیابی به موفقیت در اجرای فعالیت‌های ورزشی پذیرفته شده‌اند (ملالیو و هانتون<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹). کاربرد مهارت‌های ذهنی<sup>۳</sup> در ورزش ارتباط مستقیمی با رشد و حفظ عملکرد ماهرانه دارد (دوران-بوش و سالملا<sup>۴</sup>، ۲۰۰۲؛ هیک، باروسو، کالی و بری<sup>۵</sup>، ۲۰۰۴؛ میا و ریچ<sup>۶</sup>، ۲۰۰۶؛ براتسرت و پارا<sup>۷</sup>، ۲۰۰۶؛ کورادو، مورگیا و فردا<sup>۸</sup>، ۲۰۱۴)؛ براین‌اساس، یکی از اقدامات مهم، سنجش ویژگی‌های روانی ورزشکاران نخبه و ایجاد تمایز میان آن‌ها با دیگران است تا به‌همراه کسب درک صحیح از ابعاد روانی عملکرد بهینه در ورزش (وودکاک، هولاند، دودا و کامینگ<sup>۹</sup>، ۲۰۱۱)، مبنایی برای شناسایی نقاط ضعف و اولویت‌بندی نیازهای ورزشکاران رشته‌های مختلف ایجاد کنیم. مهارت‌های ذهنی قابلیت‌های تنظیم‌کننده‌ای هستند و برای حفظ حالت‌هایی نظیر تمرکز بهینه، سوگیری افکار و کنترل هیجان بهینه برای عملکرد، مهم هستند (وودکاک و همکاران، ۲۰۱۱). روان‌شناسان ورزش در تقسیم‌بندی مهارت‌های ذهنی، سه گروه اصلی را معرفی کرده‌اند

که اولین دسته مهارت‌های پایه<sup>۱۰</sup> نام‌گذاری می‌شود و شامل هدف‌گزینی<sup>۱۱</sup>، اعتمادبه‌نفس<sup>۱۲</sup> و تعهد<sup>۱۳</sup> است (دوران-بوش و سالما، ۲۰۰۱). می‌توان گفت که تثبیت این مهارت‌ها در ورزشکاران پیش‌نیاز مهارت‌های روانی بعدی است (ارلیک<sup>۱۴</sup>، ۱۹۹۶). دومین دسته، مهارت-های روان‌تنی<sup>۱۵</sup> نام دارد که شامل واکنش به استرس<sup>۱۶</sup>، آرمیدگی<sup>۱۷</sup>، کنترل ترس<sup>۱۸</sup> و انرژی روانی<sup>۱۹</sup> است. به عقیده لندرز و بوتچر<sup>۲۰</sup> (۱۹۹۸)، این جنبه‌ها مرتبط با خصوصیات روان‌شناختی ورزشکار هستند. دسته سوم، مهارت‌های شناختی<sup>۲۱</sup> است که شامل تمرکز<sup>۲۲</sup>، تمرکز دوباره<sup>۲۳</sup>، تصویرسازی ذهنی<sup>۲۴</sup>، تمرین ذهنی<sup>۲۵</sup> و طرح مسابقه<sup>۲۶</sup> است.

پژوهش‌های قبلی در زمینه نخبگی ورزشی به دنبال شناسایی مهارت‌هایی بودند که مجریان متبحر را از دیگران تمیز می‌دادند. این مطالعات مشخص کردند که موفقیت در عملکرد بازیکنان سطح بالا با الگوهای خاصی از مهارت‌های ذهنی در ارتباط است (دوران-بوش و همکاران، ۲۰۰۱؛ ویلی<sup>۲۷</sup>، ۲۰۰۷). هولاند، وودکاک، کامینگ و دودا<sup>۲۸</sup> (۲۰۱۰) در پژوهش روی بازیکنان نخبه راگی انگلیسی، مهارت‌های اعتمادبه‌نفس، تمرکز توجه مناسب و سرسختی ذهنی

1. Psychological Variables
2. Mellalieu & Hanton
3. Mental Skills
4. Durand-Bush & Salmela
5. Heck, Barroso, Callie & Bray
6. Miah, & Rich
7. Brutsaert & Parra
8. Corrado, Murgia & Freda
9. Woodcock, Holland, Cumming & Duda
10. Founding Mental Skills
11. Goal Setting
12. Self-Confidence
13. Commitment
14. Orlick

15. Psychosomatic Skills
16. Anxiety Reactions
17. Relaxation
18. Fear Control
19. Activation
20. Lander & Boutcher
21. Cognitive Skills
22. Concentration
23. Refocusing
24. Imagery
25. Mental Practice
26. Competition Planning
27. Vealey
28. Holland, Woodcock, Cumming & Duda

برخی پژوهش‌ها به شناسایی تعدادی از متغیرهای روانی پرداخته‌اند که رابطه مستقیمی با عملکرد پیشرفته در هنرهای رزمی دارد. این متغیرها شامل مهارت‌های روانی تمرکز (ویلیامز و ایلپوت<sup>۱</sup>، ۱۹۹۹)، آرمیدگی و کنترل<sup>۲</sup> (چاپمن، لین، برابری و تری<sup>۳</sup>، ۱۹۹۷)، هدف‌گزینی (کینگ و ویلیامز<sup>۴</sup>، ۱۹۹۷)، راهبردهای جست‌وجوی بینایی (ویلیامز و ایلپوت، ۱۹۹۹)، تصویرسازی ذهنی<sup>۱۱</sup> (واینبرگ، سبورن و جکسون<sup>۱۱</sup>، ۱۹۸۱)، خودگویی<sup>۱۲</sup> (فراری<sup>۱۳</sup>، ۱۹۹۹)، انگیزش<sup>۱۴</sup>، اعتمادبه‌نفس و خودتنظیمی<sup>۱۵</sup> (دونپورت<sup>۱۶</sup>، ۲۰۰۶) هستند. کان و روی (۲۰۰۷) در پژوهش خود نشان دادند که ووشوکاران مدالیست<sup>۱۷</sup> در مقایسه با غیرمدالیست‌ها<sup>۱۸</sup> در دو مهارت اعتمادبه‌نفس و کنترل انرژی منفی در سطح بالاتری قرار دارند. دونپورت<sup>۱۹</sup> (۲۰۰۶) در پژوهشی موردی در زمینه سه کیک‌بوکسر نخبه نشان داد که سرسختی ذهنی در کنار خودکارآمدی<sup>۲۰</sup> و انگیزش، از عوامل اساسی و مهم در موفقیت کیک‌بوکسرهای نخبه است.

از جمله ورزش‌های رزمی که در سراسر جهان و به‌خصوص در ایران طرفداران بسیاری دارد، ووشو (آرتیولی، گولانو، فرانچینی، باتیستا، پولاکوف و لانچا<sup>۲۱</sup>، ۲۰۰۸) و کیک‌بوکسینگ (کراپالیا، بلاژویچ و توراپویچ<sup>۲۲</sup>، ۲۰۱۱؛ نیکولایز، فراگیادیکیس و

را به‌عنوان عوامل مهم معرفی کردند. کرین و ویلیامز<sup>۱</sup> (۲۰۰۶)، اعتمادبه‌نفس، انتظار موفقیت، احساس کنترل، تمرکز، نگرش مثبت، شناخت درمورد عملکرد و تعهد را از مهم‌ترین پیشگوهای اوج عملکرد معرفی کردند. در زمینه ورزشکاران ایرانی، مهم‌ترین مهارت‌های ذهنی مرتبط با نخبگی، انگیزش، تعهد و اعتمادبه‌نفس معرفی شده‌اند (واعظ موسوی و سمندر، ۱۳۸۰؛ ساسانی‌مقدم و بحرالعلوم، ۱۳۸۹؛ ستوده، طالبی، همتی‌طلب و عرب‌عامری، ۲۰۱۲).

یکی از چالش‌های پژوهشی در حوزه روان‌شناسی ورزش بررسی مهارت‌های ذهنی ورزشکاران هنرهای رزمی است (دونپورت<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶). ماهیت رشته‌های رزمی به‌عنوان یک رشته تماسی شرایطی را ایجاد می‌کند که ورزشکاران این رشته بسیار سخت‌کوش و رقابت‌جو باشند تا در برابر فشارهای جسمانی و روانی موجود در رقابت و تمرین تسلیم نشوند و با حس برتری‌جویی بیشتر نسبت به سایر رشته‌های تماسی اهداف خود را دنبال کنند (کان و روی<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷). فرخی، کاشانی و متشرعی (۱۳۹۰) در پژوهش خود نشان دادند که ورزشکاران رشته‌های تماسی مانند ووشو و تکواندو، در تمامی خرده‌مقیاس‌های سرسختی ذهنی که شامل اطمینان<sup>۴</sup>، کنترل و پایداری<sup>۵</sup> است، نسبت به ورزشکاران رشته‌های غیرتماسی به‌صورت معناداری نمرات بالاتری را کسب کردند.

13. Ferrari
14. Motivation
15. Self-Regulation
16. Devonport
17. Medallist
18. Nonmedallist
19. Devonport
20. Self-efficacy
21. Artioli, Gualano, Franchini, Batista, Polacow & Lancha
22. Krupalija, Blazevic & Torakovic

1. Krane & Williams
2. Devonport
3. Kuan & Roy
4. Confidence
5. Constancy
6. Williams & Elliott
7. Control
8. Chapman, Lane, Brierley & Terry
9. King & Williams
10. Imagery
11. Weinberg, Seabourne & Jackson
12. Self-Talk

انجام شوند (نیکولس، پلمن، لوی و بکه‌اوس<sup>۹</sup>، ۲۰۰۹؛ گلد، دیفنباخ و مفت<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۲).

در سال‌های اخیر، تمایل زیادی به آزمون ارتباط میان مهارت‌های روانی و سطح عملکرد در ورزش با توجه به عامل سن شده است (دی‌کوردو، مورگیا و فردا<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۴). شواهد به‌دست‌آمده در زمینه روان‌شناسی ورزش رشدی نشان می‌دهند که افراد جوان و بزرگسال در خودآراکی، اثرهای اجتماعی، پاسخ‌های هیجانی، انگیزش و خودتنظیمی، بسته به نوع رشته و تمرین ورزشی با یکدیگر فرق دارند (ویز، ۱۹۸۳)؛ بنابراین، عوامل رشدی نظیر سن می‌تواند نقش تأثیرگذاری بر مهارت‌های ذهنی باشد. نجاه و بن‌رجب<sup>۱۳</sup> (۲۰۱۶) در مقایسه میان فوتبالیست‌های نخبه جوان و بزرگسال نشان دادند که گروه بزرگسال در اعتمادبه‌نفس، واکنش به استرس، انرژی روانی و آرامیدگی برتر از گروه جوان هستند. نایدفر<sup>۱۴</sup> (۱۹۷۷) و و میراند و هاو<sup>۱۵</sup> (۱۹۸۹) به اثر معنادار سن بر تمرکز توجه اشاره کرده‌اند. میرزایی، رحمانی‌نیا و برادر (۱۳۸۷) نشان دادند که کشتی‌گیران آزاد جوانان در دو متغیر کنترل روانی و تصویرسازی ذهنی، میانگین نمرات پایین‌تری نسبت به گروه بزرگسال کسب کردند. خنجری، عرب‌عامری، متشرعی و حمایت‌طلب (۱۳۹۲) دریافتند که تکواندوکاران نوجوان زن تیم ملی در عوامل واکنش به استرس، کنترل ترس و تمرکز، نمرات پایینی در مقایسه با هنجارهای موجود دارند. درمقابل این یافته‌ها، کوردو و همکاران (۲۰۱۴) تنها در مهارت تمرکز توجه تفاوت

پاپالودیس<sup>۱</sup>، (۲۰۱۱) می‌باشند. کیک‌بوکسینگ نسبتاً یک ورزش جوان است که از کاراته به‌وجود آمده است. ساختار آن شامل عناصری از ورزش‌های کاراته، تکواندو و بوکس می‌شود (کراپالیجا و همکاران، ۲۰۱۱). کیک‌بوکسینگ گرایش‌های متنوعی دارد که عبارت‌اند از: سمی‌کنتاکت<sup>۲</sup>، لایت‌کنتاکت<sup>۳</sup>، فول‌کنتاکت<sup>۴</sup>، لوکیک<sup>۵</sup>، تای کیک‌بوکسینگ<sup>۶</sup>، فرم موزیکال<sup>۷</sup> و ایروبیک<sup>۸</sup> (کراپالیجا و همکاران، ۲۰۱۱).

در پژوهش حاضر، منظور از کیک‌بوکسینگ لوکیک است. ووشو که با عنوان کانگ‌فو نیز شناخته می‌شود، هنری رزمی با قدمت هزارساله است که خاستگاه آن کشور چین است (واینس، گولیک، وار و فیلیپارتس<sup>۹</sup>، ۲۰۰۹). در مسابقات، ووشو در دو بخش تالو و ساندا ارائه می‌شود. زمینه تالو عبارت است از اجرای فرم‌های سنتی چینی به‌صورت زیبا به‌همراه حرکات آکروباتیک. زمینه ساندا عبارت است از مبارزه آزاد روی سکو با استفاده از دستان و پاها و زیرگیری (واینس و همکاران، ۲۰۰۹). در این پژوهش، منظور از ووشو، ساندا است. باوجود نقش مهارت‌های روانی در موفقیت، لازم است مهارت‌های روانی موردنیاز هر رشته به تفکیک شناسایی شوند تا بتوان به مناسب‌کردن تمرین مهارت‌های روانی با توجه به نیازهای خاص رشته و فرد که مدنظر بسیاری از روان‌شناسان ورزشی است، دست یافت (وودکاک و همکاران، ۲۰۱۱)؛ براین‌اساس، لازم است پژوهش‌هایی با هدف بررسی نقش عوامل تأثیرگذار بر مهارت‌های روانی مانند نوع ورزش و سن

9. Vaeyens, Gullich, Warr & Philippaerts  
10. Nicholls, Polman, Levy & Backhouse  
11. Gould, Dieffenbach & Moffett  
12. Di Corrado, Murgia & Freda  
13. Najah & Ben Rejeb  
14. Nidefer  
15. Maynard & Howe

1. Nikolaidis, Fragkiadiakis, Papadopoulos & Karydis  
2. Semi Contact  
3. Light Contact  
4. Full Contact  
5. Low Kick  
6. Thai Kickboxing  
7. Musical Forms  
8. Aero Kickboxing

منجر به تحریک و واکنش های متفاوت طی مسابقه شوند و در نتیجه، تفسیر متفاوتی از مهارت های روانی خواهد شد؛ بر این اساس، این چالش مطرح است که آیا تفاوت های تأیید شده در دو رشته می توانند منجر به تفاوت در نیمرخ روان شناختی دو گروه ورزشکار با توجه به رده سنی آنها شوند؟ با توجه به اینکه این متغیر پیشگوی اساسی موفقیت در ورزش است و اینکه تاکنون درباره متغیرهای روان شناختی ورزشکاران کیک بوکسینگ و ووشو پژوهش معتبری یافت نشده است، هدف پژوهش حاضر مقایسه مهارت های ذهنی ورزشکاران مرد نخبه جوان و بزرگسال رشته های کیک بوکسینگ و ووشو است.

### روش شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نوع کاربردی، روش آن توصیفی و مدل پژوهش علی پس از وقوع است.

### شرکت کنندگان

مردان کیک بوکسر و ووشوکار ایرانی نخبه سنین ۳۵-۱۴ سال جامعه آماری پژوهش حاضر را تشکیل می دهند. نمونه آماری متشکل از ۲۰ کیک بوکسر جوان ۱۷-۱۴ سال، ۲۰ کیک بوکسر بزرگسال ۳۵-۱۸ سال، ۲۰ ووشوکار جوان ۱۷-۱۴ سال و ۲۰ ووشوکار بزرگسال ۳۵-۱۸ سال است. شیوه انتخاب ۸۰ نفر به صورت نمونه گیری غیر تصادفی دردسترس است که در زمان مطالعه عضو ثابت تیم های ملی باشند و حداقل پنج سال سابقه انجام تمرین های منظم در رشته ورزشی مربوط را داشته باشند. برای اجرای این پژوهش

معناداری را میان دو گروه جوان و بزرگسال رشته راگی مشاهده کردند. از مرور یافته های ذکر شده این گونه استنباط می شود که عامل رشته ورزشی عامل تأثیر گذاری بر تناقض یافته ها است و لازم است در رشته های ورزشی دیگر همانند ورزش های رزمی این موضوع بررسی شود.

ووشو ورزشی رزمی است که ترکیبی از تکنیک های «گلاویز شدن»<sup>۱</sup>، «ضربه زدن»<sup>۲</sup> و «پرتاب کردن»<sup>۳</sup> است (آرتیولی و همکاران، ۲۰۰۸)؛ اما کیک بوکسینگ تنها شامل تکنیک های «ضربه زدن» است (تسیوپولس و نیکولایدیس<sup>۴</sup>، ۲۰۱۳). پیشینه مربوط به ورزش های مبارزه ای نشان می دهد در ورزش هایی که در بردارنده تکنیک های «گلاویز شدن» هستند (مانند کشتی و جودو)، ورزشکاران شان به طور برجسته ای ظرفیت بی هوازی و قدرت زیاد، توان هوازی بالای متوسط، و توده چربی کمی دارند (کالیستر، فلک، تش و دادلی<sup>۵</sup>، ۱۹۹۱؛ فرانچینی، نونس و مورائس<sup>۶</sup>، ۲۰۰۷؛ هرسویل، اسکات و گاله<sup>۷</sup>، ۱۹۸۹؛ لیتل<sup>۸</sup>، ۱۹۹۱؛ شارات و تیلور<sup>۹</sup>، ۱۹۸۶؛ تیلور<sup>۱۰</sup>، ۱۹۸۱). در مقابل، در ورزش هایی که در بردارنده تکنیک های «ضربه زدن» هستند (مانند کاراته و تکواندو)، ورزشکاران شان به طور برجسته ای ظرفیت هوازی و انعطاف پذیری زیاد و توان بی هوازی و ظرفیت بی هوازی بالای متوسط دارند (تسکویک، بلسینگ و ویلفورد<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۴؛ زابوکویک و تیدوس<sup>۱۲</sup>، ۱۹۹۵)؛ بنابراین، بر اساس توضیحات ذکر شده درمی یابیم که دو رشته رزمی کیک بوکسینگ و ووشو با وجود شباهت های بسیارشان، تفاوت ها و اختلافات بارزی نیز دارند که این تفاوت ها می توانند از منظر روان شناختی

7. Horswill, Scott & Galea
8. Little
9. Sharrat & Taylor
- 10 Taylor
11. Toskovic, Blessing & Williford
12. Zabukovec & Tiidus

1. Grappling Technique
2. Striking Technique
3. Throw Technique
4. Tassiopoulos, I., & Nikolaidis
5. Callister, Staron, Fleck, Tesch & Dudley
6. Franchini, Nunes & Moraes

شرکت‌کنندگان براساس معیارهای موردنظر از آن‌ها دعوت شد تا به محل آموزش فدراسیون مراجعه کنند. پس از مراجعه، از شرکت‌کنندگان رضایت‌نامه کتبی دریافت شد. جلسه پاسخ‌دهی رأس ساعت چهار بعدازظهر برای تمام شرکت‌کنندگان برگزار شد. در این زمان، شرکت‌کنندگان در گروه‌های پنج‌نفره قرار داده شدند و سپس، پرسش‌نامه ذکرشده توزیع گردید و سؤال‌ها با صدای بلند خوانده شدند و شرکت‌کنندگان به آن‌ها پاسخ دادند؛ به این ترتیب، همگی اعضای یک گروه به‌طور هم‌زمان به پرسش‌نامه پاسخ دادند.

### روش پردازش داده‌ها

از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف<sup>۲</sup> برای طبیعی بودن توزیع داده‌ها و از آزمون لون<sup>۳</sup> برای همگنی واریانس‌ها استفاده شد تا امکان استفاده از آمار پارامتریک فراهم شود. در این پژوهش، برای تحلیل آماری از آمارهای توصیفی نظیر میانگین، انحراف استاندارد درمورد متغیر مورد مطالعه و از آنوای چند راهه<sup>۴</sup> استفاده شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار اس.پی.اس.اس<sup>۵</sup> نسخه ۲۱ انجام شد. همچنین، برای همه فرضیه‌ها سطح معناداری ۰/۰۵ در نظر گرفته شده است.

### یافته‌ها

اطلاعات توصیفی مربوط به ویژگی‌های فردی شرکت‌کنندگان که شامل سن، قد و وزن درمورد هریک از گروه‌ها است، در جدول یک نشان داده شده است. در جدول دو و سه، میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای روان‌شناختی چهار گروه آمده است. در جدول چهار، نتایج آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره آمده است که براین اساس، اثر اصلی رده سنی بر متغیرهای مهارت‌های پایه  $P > 0.05$ ،  $F(1,76) = 1.03$

از تمامی شرکت‌کنندگان برای شرکت در مطالعه رضایت‌نامه دریافت شد.

### ابزار و شیوه گردآوری داده‌ها

در این پژوهش، از نسخه سوم ابزار ارزیابی مهارت‌های روانی اوتاوا<sup>۱</sup> (برای اندازه‌گیری مهارت‌های روانی به‌عنوان متغیرهای وابسته استفاده شد. نسخه اولیه این پرسش‌نامه در سال ۱۹۹۲، نسخه دوم در سال ۱۹۹۳ و نسخه سوم در سال ۲۰۰۱، توسط دوراند-بوش و همکاران در دانشگاه اوتاوا منتشر شده است. همسانی درونی نسخه فارسی آن، بین ورزشکاران رشته‌های مختلف ایرانی حاضر در بازی‌های آسیایی دوحه برای ابعاد دوازده‌گانه بین ۰/۳۷ (تعهد) تا ۰/۷۱ (آرمیدگی) متغیر بوده است و پایایی بازآزمایی آن بین ۰/۸۰ تا ۰/۹۶ گزارش شده است (صنعتی منفرد، ۱۳۸۵). این پرسش‌نامه ۴۸ سؤال دارد که ۱۲ مهارت روانی را در سه دسته مهارت‌های پایه (تعیین هدف، اعتمادبه‌نفس و تعهد)، مهارت‌های روان‌تنی (واکنش به استرس، آرمیدگی، کنترل ترس و انرژی روانی) و مهارت‌های شناختی (تمرکز، تمرکز دوباره، تصویرسازی ذهنی، تمرین ذهنی و طرح مسابقه) می‌سنجد. نمره‌دهی به پاسخ‌های داده‌شده به‌صورت مقیاس هفت‌تایی از کاملاً موافق (هفت امتیاز) تا کاملاً مخالف (یک امتیاز) است. حداکثر نمره کسب‌شده در مهارت‌های پایه، مهارت‌های روان‌تنی و مهارت‌های شناختی به ترتیب عبارت است از ۸۴، ۱۱۲ و ۱۴۰ امتیاز و حداکثر نمره کسب‌شده برای هریک از مهارت روانی دوازده‌گانه، ۲۸ امتیاز است (دوراند-بوش و همکاران، ۲۰۰۱).

این مطالعه در سال ۱۳۹۴ و با نظارت گروه رفتار حرکتی دانشگاه خوارزمی انجام شد. پس از گزینش

3. Levene's Test  
4. MANOVA  
5. SPSS

1. Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3)  
2. Kolmogorov-Smirnov Test

جوانان ( $M=19/75 \pm 3/36$ ) است و میانگین گروه ووشو ( $M=22/12 \pm 2/93$ ) بیشتر از گروه کیک بوکس ( $M=20/10 \pm 3/43$ ) است؛ بنابراین، گروه بزرگسال ووشو در مهارت روانی واکنش به استرس بالاتر از دیگر گروه‌ها است. در ادامه، مشخص شد که در مهارت‌های شناختی، اثر تعاملی رشته رزمی  $\times$  رده سنی معنادار است ( $F(1,76)=42/56$ ,  $P<0/05$ ). در این مهارت، میانگین گروه بزرگسال ( $M=110/82 \pm 10/19$ ) بیشتر از میانگین گروه جوانان ( $M=109/9 \pm 10/09$ ) است و میانگین گروه کیک بوکس ( $M=111/1 \pm 9/6$ ) بیشتر از گروه ووشو ( $M=109/67 \pm 10/59$ ) است؛ پس، گروه بزرگسال کیک بوکس در مهارت‌های شناختی بالاتر از دیگر گروه‌ها است. در خرده‌مقیاس تمرکز نیز اثر تعاملی رشته رزمی  $\times$  رده سنی معنادار است ( $P<0/05$ ). میانگین گروه بزرگسال ( $M=21/9 \pm 5/2$ ) بیشتر از میانگین گروه جوانان ( $M=20/5 \pm 4$ ) است و میانگین گروه کیک بوکس ( $M=21/3 \pm 4/5$ ) بیشتر از گروه ووشو ( $M=20/2 \pm 4/7$ ) است؛ بنابراین، گروه بزرگسال کیک بوکس در مهارت روانی تمرکز بالاتر از دیگر گروه‌ها است.

$F(1,76)=3/8$ ،  $\eta^2_p=0/03$ ،  $P>0/05$ ، مهارت های روانی تنی  $P>0/05$ ،  $F(1,76)=0/227$ ،  $\eta^2_p=0/003$ ، معنادار نیست. همچنین، اثر اصلی رشته رزمی بر متغیرهای مهارت‌های پایه  $P>0/05$ ،  $F(1,76)=0/05$ ،  $P>0/05$ ، مهارت‌های روانی تنی  $P>0/05$ ،  $F(1,76)=1/2$ ،  $\eta^2_p=0/01$ ، معنادار نیست. در زمینه اثر تعاملی رشته ورزشی  $\times$  رده سنی، نتایج تحلیل نشان داد که در عامل روانی تنی این اثر معنادار است ( $F(1,76)=3/93$ ،  $P<0/05$ ). بدین مفهوم که اثر رده سنی بسته به نوع رشته رزمی معنادار است و برعکس. با توجه به جدول توصیفی دو، میانگین گروه بزرگسال ( $M=83/51 \pm 10/71$ ) بیشتر از میانگین گروه جوانان ( $M=80/15 \pm 3/36$ ) است و میانگین گروه ووشو ( $M=163/03 \pm 3/13$ ) بیشتر از گروه کیک بوکس ( $M=82/10 \pm 5/43$ ) است؛ بنابراین، گروه بزرگسال ووشو در مهارت روانی تنی بالاتر از دیگر گروه‌ها است. در خرده‌مقیاس واکنش به استرس، اثر تعاملی رشته رزمی  $\times$  رده سنی معنادار است ( $P<0/05$ ). میانگین گروه بزرگسال ( $M=22/47 \pm 2/71$ ) بیشتر از میانگین گروه

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد ویژگی‌های فردی

متغیرها	کیک بوکسینگ		ووشو	
	بزرگسالان	جوانان	بزرگسالان	جوانان
سن (سال)	29/8 ± 4/76	16/75 ± 0/5	23/55 ± 2/5	16/8 ± 0/44
قد (سانتی‌متر)	175/09 ± 6/31	172/92 ± 4/73	174/21 ± 7/48	174/26 ± 8/92
وزن (کیلوگرم)	80/72 ± 13/2	66/55 ± 8/07	75/94 ± 11/5	66/73 ± 11/29

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای روان‌شناختی در مجموع

مهارت‌های پایه	بزرگسالان	جوانان	کیک بوکسینگ	ووشو
هدف‌گزینی	۷۶/۱±۲/۹	۷۵±۵/۵	۷۵/۷±۴/۹	۷۵/۴±۳/۹
اعتماد به نفس	۱/۲۴±۸۴/۹۲	۱/۲۵±۲۹/۲	۱/۲۵±۵/۸	۱/۲۵±۶۱/۱۷
تعهد	۲۴/۹۷±۱/۸	۲۵/۶±۱/۴۹	۲۵/۴±۱/۷	۲۵/۱۷±۱/۶
مهارت‌های روان‌تنی	۲۵/۱۷±۲/۷	۲۵/۲±۱/۴۱	۲۵/۳±۲/۵	۲۵/۱±۱/۷
واکنش به استرس	۸۹/۶±۷/۷	۸۶/۵±۶/۷	۸۷/۲۲±۷/۴۶	۸۸/۹±۷/۲۴
آرمیدگی	۲۲/۴±۲/۷۱	۱۹/۷±۳/۳	۲۰/۱±۳/۴	۲۲/۱۲±۲/۹
کنترل ترس	۲۳/۴±۱/۶۹	۲۳/۵±۱/۳	۲۳/۴±۱/۴۱	۲۳/۵±۱/۶
نیروبخشی	۲۰/۸±۵/۱	۲۰/۵±۳/۲	۲۰/۹±۳/۷	۲۰/۴±۳/۵
مهارت‌های شناختی	۲۲/۸±۲/۱	۲۲/۷±۲/۶	۲۲/۷±۲/۸	۲۲/۸۲±۱/۸
تمرکز	۱۱۰/۸±۱۰/۱	۱۰۹/۹±۱۰	۱۱۱/۱۰±۹/۶	۱۰۹/۶±۱۰/۵
تمرکز دوباره	۲۱/۹±۵/۲	۲۰/۵±۴	۲۱/۳±۴/۵	۲۰/۲±۴/۷
تصویرسازی	۱۷/۹±۵/۹	۱۷/۱±۲/۸	۱۸/۴±۵	۱۶/۶±۲/۸
تمرین ذهنی	۲۳/۲±۴/۴	۲۳/۸±۳/۷	۲۳/۴±۳/۵	۲۳/۶±۱/۹
طرح مسابقه	۲۳/۸±۲	۲۴/۴±۲/۳	۲۳/۷±۲	۲۴/۵±۲/۶
مهارت‌های پایه	۲۴±۳	۲۴/۸±۲/۲	۲۴/۲±۳/۱	۲۴/۴±۲/۰۳

جدول ۳. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای روان‌شناختی

متغیر	کیک بوکسینگ		ووشو	
	بزرگسالان	جوانان	بزرگسالان	جوانان
مهارت‌های پایه	۷۶/۲ ± ۲/۹	۷۵/۲ ± ۶/۳	۷۶ ± ۲/۹	۷۴/۹ ± ۴/۷
هدف‌گزینی	۲۵/۴ ± ۱/۵۱	۲۴/۸ ± ۲/۱۶	۲۳/۵ ± ۳/۰۱	۲۵/۲ ± ۲/۲۸
اعتماد به نفس	۲۶ ± ۱/۸۷	۲۴/۲ ± ۲/۱۶	۲۴/۳ ± ۳/۱۴	۲۶ ± ۱/۴۱
تعهد	۲۳/۴ ± ۳/۲۸	۲۵/۴ ± ۳/۷۸	۲۵/۳ ± ۱/۹۶	۲۴/۴ ± ۲/۳
مهارت‌های روان‌تنی	۹۰/۳ ± ۹/۲۳	۸۴/۱ ± ۲/۹	۸۸/۹ ± ۵/۶۹	۸۹ ± ۸/۴
واکنش به استرس	۲۲/۴ ± ۴/۵۲	۱۷/۸ ± ۳/۱۱	۲۲/۵ ± ۴/۶۶	۲۱/۷ ± ۴/۷۴
آرمیدگی	۲۳/۶ ± ۱/۱۴	۲۳/۳ ± ۴/۶۳	۲۲/۸۳ ± ۳/۶	۲۳/۸ ± ۱/۳
کنترل ترس	۲۱/۲ ± ۵/۵۸	۲۰/۶ ± ۳/۹۷	۲۰/۱ ± ۴/۷۹	۲۰/۴ ± ۴/۷۷
نیروبخشی	۲۳/۴ ± ۲/۸۸	۲۲/۴ ± ۳/۶۴	۲۲/۵ ± ۳/۲	۲۳ ± ۲/۱۲
مهارت‌های شناختی	۱۱۶/۶ ± ۹/۹	۱۰۵/۵ ± ۶/۸	۱۱۶/۱ ± ۹/۴	۱۰۳/۲ ± ۵/۳
تمرکز	۲۴/۸ ± ۱/۹۲	۱۷/۸ ± ۳/۵	۱۷/۱ ± ۳/۵۸	۲۳/۶ ± ۳/۲۸
تمرکز دوباره	۲۰/۸ ± ۶/۴۱	۱۶ ± ۲/۷۳	۱۵ ± ۴/۰۹	۱۸/۳ ± ۳/۳۱
تصویرسازی	۲۳/۲ ± ۲/۵۸	۲۳/۶ ± ۳/۷۶	۲۳/۱۵ ± ۵/۵	۲۴/۱ ± ۲/۲۸
تمرین ذهنی	۲۳/۸ ± ۱/۹۴	۲۳/۸ ± ۲/۴۸	۲۳/۷ ± ۲/۷	۲۵/۱ ± ۱/۷۸
طرح مسابقه	۲۴ ± ۴/۵۲	۲۴/۴ ± ۲/۰۷	۲۴ ± ۱/۲۶	۲۵/۲ ± ۲/۷۷

جدول ۴. نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیره برای مقایسه ورزشکاران جوان و بزرگسال ورزش های کیک بوکس و ووشو

ضریب	سطح	اف	میانگین	درجات	مجموع		
اتا	معناداری	محاسبه شده	مربعات	آزادی	مربعات		
۰/۰۱	۰/۳۱	۱/۰۳	۲۱/۰۱	۱	۲۱/۰۱	سن	مهارت های پایه
۰/۰۰۱	۰/۸۲	۰/۰۵	۱/۰۱	۱	۱/۰۱	رشته	
۰/۰۰	۰/۹۸	۰/۰۱	۱/۰۱	۱	۰/۰۱	سن رشته	
۰/۰۵	۰/۳۶	۰/۸۱۶	۲/۱۱	۱	۲/۱۱	رده سنی	هدفمندی
۰/۰۴	۰/۶۲	۰/۲۳۷	۰/۶۱۳	۱	۰/۶۱۳	رشته	
۰/۰۵	۰/۵۳	۰/۳۹	۱/۰۱	۱	۱/۰۱	سن رشته	
۰/۰۳	۰/۰۹	۲/۸۴	۷/۸۱	۱	۷/۸۱	رده سنی	اعتماد به نفس
۰/۰۵	۰/۵۴	۰/۳۶	۱/۰۱	۱	۱/۰۱	رشته	
۰/۰۲	۰/۲۰	۱/۶۴	۴/۵۱	۱	۴/۵۱	سن رشته	
۰/۰۱	۰/۸۴	۰/۰۴	۰/۲	۱	۰/۲	رده سنی	تعهد
۰/۰۱	۰/۷۶	۰/۰۹	۰/۴۵	۱	۰/۴۵	رشته	
۰/۰۰۵	۰/۵۴	۰/۳۶	۱/۸	۱	۱/۸	سن رشته	
۰/۰۳	۰/۰۶	۳/۸	۱۹۲/۲	۱	۱۹۲/۲	رده سنی	مهارت های روان تنی
۰/۰۱	۰/۲۷	۱/۲	۶۱/۲	۱	۶۱/۲	رشته	
۰/۰۵	۰/۰۴	۳/۹۳	۱۹۸/۴	۱	۱۹۸/۴	سن رشته	
۰/۲۰۵	۰/۰۱	۱۹/۵۵	۱۴۸/۵	۱	۱۴۸/۵	رده سنی	واکنش به استرس
۰/۱۲۴	۰/۰۰۲	۱۰/۸	۸۲/۰۱	۱	۸۲/۰۱	رشته	
۰/۱۰۹	۰/۰۰۳	۹/۲۵	۷۰/۳	۱	۷۰/۳	سن رشته	
۰/۰۰۱	۰/۷۷	۰/۰۸	۰/۲۰	۱	۰/۲۰	رده سنی	آرام سازی
۰/۰۰۱	۰/۷۷	۰/۰۸	۰/۲	۱	۰/۲	رشته	
۰/۰۱	۰/۲۴	۱/۳۶	۳/۲۰	۱	۳/۲۰	سن رشته	
۰/۰۰۳	۰/۶۴	۰/۲۹	۲/۸۱	۱	۲/۸۱	رده سنی	کنترل ترس
۰/۰۰۴	۰/۶۰	۰/۲۶	۳/۶۱	۱	۳/۶۱	رشته	
۰/۰۰۱	۰/۷۸	۰/۰۷	۱/۰۱	۱	۱/۰۱	سن رشته	
۰/۰۱	۰/۸۵	۰/۰۳	۰/۲۰	۱	۱/۲۰	رده سنی	فعالسازی
۰/۰۰	۰/۹۲	۰/۰۰۹	۰/۰۵	۱	۰/۰۵	رشته	
۰/۰۱	۰/۲۳	۱/۴۴	۸/۴۵	۱	۸/۴۵	سن رشته	
۰/۰۰۳	۰/۶۵	۰/۲۲۷	۱۵/۳	۱	۱۵/۳	رده سنی	مهارت های شناختی
۰/۰۰۸	۰/۴۴	۰/۶۰	۴۰/۶۱	۱	۴۰/۶۱	رشته	
۰/۳۵۹	۰/۰۱	۴۲/۵۶	۲۸/۶۸	۱	۲۸/۶۸	سن رشته	

ادامه جدول ۴. نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیره برای مقایسه ورزشکاران جوان و بزرگسال ورزش های کیک‌بوکس و ووشو

مجموع مربعات	درجات آزادی	میانگین مربعات	اف محاسبه شده	سطح معناداری	ضریب اتا		
۲/۸۱	۱	۲/۸۱	۰/۲۹۳	۰/۵۹	۰/۰۰۴	رده سنی	
۲۳/۱۱	۱	۲۳/۱۱	۲/۴۱	۰/۱۲	۰/۰۳	تمرکز رشته	
۸۷۷/۸	۱	۸۷۷/۸	۹۱/۵۴	۰/۰۱	۰/۵۴۶	سن رشته	
۱۲/۰۱	۱	۱۲/۰۱	۰/۶۴	۰/۴۲	۰/۰۰۸	رده سنی تمرکز	
۵۹/۵۱	۱	۵۹/۵۱	۳/۱۸	۰/۰۷	۰/۰۴	رشته دوباره	
۰/۳۲۴	۱	۰/۳۲۴	۱۷/۳۳	۰/۰۱	۰/۱۸	سن رشته	
۹/۱۱	۱	۹/۱۱	۰/۴۲	۰/۵۲	۰/۰۰۴	رده سنی	
۰/۶۱۳	۱	۰/۶۱۳	۰/۱۰	۰/۷۵	۰/۰۰۱	تصویرسازی رشته	
۱/۵۱	۱	۱/۵۱	۰/۲۴	۰/۶۲	۰/۰۰۳	سن رشته	
۷/۲۰	۱	۷/۲۰	۲/۳۵	۰/۱۲	۰/۰۳	رده سنی تمرین	
۱۱/۲۵	۱	۱۱/۲۵	۳/۶۷	۰/۰۶	۰/۰۶۴	رشته ذهنی	
۹/۸	۱	۹/۸	۳/۲۰	۰/۰۷	۰/۰۴	سن رشته	
۱۱/۲۵	۱	۱۱/۲۵	۱/۵۶	۰/۲۱	۰/۰۲	رده سنی طرح	
۴/۰۵	۱	۴/۰۵	۰/۵۶	۰/۴۵	۰/۰۰۷	رشته مسابقه	
۲/۴۵	۱	۲/۴۵	۰/۳۴	۰/۵۶	۰/۰۰۴	سن رشته	

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش بررسی تفاوت‌های موجود در مهارت‌های پایه، روان‌تنی و شناختی ورزشکاران مرد نخبه جوان و بزرگسال رشته‌های کیک‌بوکسینگ و ووشو بود. این پژوهش نشان داد که تفاوت معناداری بین میانگین‌های برخی از متغیرهای روانی ورزشکاران چهار گروه وجود دارد.

نتایج حاصل از داده‌های توصیفی نشان داد که ورزشکاران بزرگسال کیک‌بوکس و ووشوکار به‌ویژه در مهارت اعتمادبه‌نفس امتیاز بالایی داشتند که این یافته با یافته‌های پژوهش نجاه و بن‌رجب (۲۰۱۶) در گروه فوتبالیست‌های نخبه هم‌خوانی دارد. ورزشکاران نخبه سطوح بین‌المللی اعتمادبه‌نفس را مهم‌ترین مهارت روانی در تبیین قدرت روانی و موفقیت خود شناسایی کرده‌اند. اعتمادبه‌نفس در ورزش اعتمادبه‌نفس ورزشی

نامیده می‌شود که به‌عنوان باور یا درجه اطمینان فرد درمورد توانایی‌های خود جهت کسب موفقیت در ورزش تعریف شده است (واینبرگ و گولد، ۲۰۰۷). داده‌های توصیفی این پژوهش در راستای این ادعا قرار می‌گیرند که اعتمادبه‌نفس ورزشی را مهم‌ترین عامل تأثیرگذار بر عملکرد ورزشی می‌داند. افزون‌براین، پایین‌ترین نمرات به جوانان کیک‌بوکس در مهارت‌های کنترل ترس، واکنش به استرس، آرمیدگی، تمرکز و تمرکز دوباره تعلق داشت که با نتایج پژوهش میرزایی و همکاران (۱۳۸۷) در گروه کشتی‌گیران آزاد جوان و نیز پژوهش خنجری و همکاران (۱۳۹۲) در تکواندوکاران نوجوان زن تیم ملی هم‌خوانی دارد. در بین عوامل روان‌شناختی مؤثر در ورزش قهرمانی، اضطراب بخش وسیعی از مطالعات را به‌خود اختصاص داده است که در برخی از آن‌ها توانایی کمتر ورزشکاران جوان در توصیف مهارت آرمیدگی و کنترل استرس تأیید شده

است (مک کارتی، جونز، هاروود و الیور، ۲۰۱۰). می توان بیان کرد که مهارت های یاد شده به کسب تجربه بیشتری برای ایجاد شناخت کافی نیاز دارند. در متغیر «روان تنی» و خرده مقیاس های آن، هیچ کدام از اثرهای مستقل سن و نوع رشته رزمی معنادار نبود؛ اما تعامل این دو اثر اصلی در خرده مقیاس «واکنش به استرس» و متغیر کلی «روان تنی» معنادار بود. زمانی که اثرهای تعاملی دو متغیر معنادار باشند، بدین مفهوم است که اثرهای متغیر اول به سطوح متغیر دوم وابسته است. می توان چنین اظهار کرد که اثرهای متغیر رده سنی بر مهارت های روانی ورزشکاران ووشو و کیک بوکسینگ متفاوت است؛ بدین صورت که در رده سنی بزرگسالان تنها ورزشکاران ووشو از جوانان دو رشته رزمی دیگر در متغیرهای ذکر شده برتر هستند. نتایج پژوهش حاضر با یافته های پژوهش های نجاه و بن رجب (۲۰۱۶) در رشته فوتبال و خنجری و همکاران (۱۳۹۲) در رشته تکواندو همسو است؛ اما با نتایج پژوهش میرزایی و همکاران (۱۳۸۷) در رشته کشتی مغایرت دارد که با توجه به شرایط موجود می توان نوع رشته ورزشی را از علل اصلی این مغایرت دانست. رشته کشتی از نوع رشته های گلاویزشدنی است و تفاوت اساسی با رشته ووشو دارد که از انواع رشته های ضربه ای است (تسکویک و همکاران، ۲۰۰۴). یکی از مهارت های روان تنی که به عنوان یک شاخص پیشگو در اضطراب رقابت عمل می کند، واکنش به استرس است (ستوده و همکاران، ۱۳۹۰). واکنش منفی به استرس رقابت می تواند عملکرد ورزشکار را تخریب کند. پژوهشگران معتقدند از آنجایی که ورزشکاران رشته های انفرادی نمی توانند به هم تیمی خود تکیه کنند، به احتمال بیشتر تحت تأثیر واکنش به استرس رقابت قرار می گیرند

(کاکس و لیو، ۱۹۹۳). می توان گفت که عوامل استرس زا نظیر ملاحظات اقتصادی، حریف قوی، رسانه ها، انتظارات تماشاچیان، سابقه آسیب دیدگی قبلی و ترس از شکست در رشته کیک بوکس و ووشو به حدی است که منجر به افت مهارت روان تنی افراد جوان شده است (واینبرگ و گولد، ۲۰۰۷). در مهارت های «شناختی» و خرده مقیاس های آن، هیچ کدام از اثرهای مستقل سن و نوع رشته رزمی معنادار نبودند؛ اما تعامل این دو اثر در مجموع مهارت های «شناختی» و خرده مقیاس آن؛ یعنی «تمرکز»، مشاهده شد. نتایج نشان داد که کیک بوکسورهای بزرگسال از گروه جوانان آن رشته و تمامی ووشوکاران در تمرکز توجه برتر بودند. نتایج این پژوهش با یافته های مطالعات نایدفر (۱۹۷۷)، میراند و هاو (۱۹۸۹)، دی کورادو و همکاران (۲۰۱۴) و خنجری و همکاران (۱۳۹۲) هم خوانی دارد و با نتایج پژوهش نجاه و بن رجب (۲۰۱۶) و میرزایی و همکاران (۱۳۸۷) ناهم خوان است. با توجه به تفاوت در نوع رشته های ورزشی پژوهش های ذکر شده با پژوهش حاضر می توان گفت که افزایش سن و تجربه در تعامل با نوع تجربه ورزشی موجب بهبود تمرکز توجه و مهارت های شناختی ورزشکار خواهند شد. وجود تفاوت معناداری در کیک بوکس و نه در ووشو را می توان به کیفیت محیط ورزشی و راهبردهای رشدی متفاوت این دو رشته نسبت داد. به عقیده اورلیک (۱۹۹۶)، مهم ترین عامل تعیین کننده قابلیت های شناختی ورزشکاران نخبه شامل کیفیت تمرین، تمرینات روانی و نوع طراحی تمرین برای رقابت هستند. از یافته های پژوهش حاضر می توان این گونه استنباط کرد که چالش های شناختی پیش روی ورزشکاران کیک بوکس بزرگسال بیشتر از گروه های دیگر هستند که نتیجه آن، برتری این گروه

در مهارت‌های شناختی و به‌ویژه تمرکز توجه شده است. در برخی ورزش‌های رزمی، تغییرپذیری محیط به‌حدی است که ورزشکار برای تسهیل عملکرد مجبور است مهارت‌های تمرکز توجه خود را افزایش دهد (ویلیامز و ایلپوت، ۱۹۹۹). درحالی‌که در برخی مطالعات اشاره شده است که اجزای مهارت‌های شناختی نسبتاً در سنین ابتدایی رشد می‌کنند، پژوهش حاضر این موضوع را تأیید نمی‌کند. پاول، مک‌کارتی و مک<sup>۱</sup> (۲۰۱۳) به‌دنبال کشف ارتباط میان هیجان‌ها، مداخله شناختی و اختلال تمرکز و عملکرد در ورزشکاران جوان بودند. نتایج پژوهش آن‌ها نشان داد که اضطراب و افسردگی با اختلال در تمرکز توجه ارتباط بسیار بالایی داشته است و خشم فقط در ورزشکاران جوان با اختلال تمرکز توجه ارتباط داشت. مک‌کارتی و همکاران (۲۰۱۰) به‌صورت کلی بیان کردند که ورزشکاران جوان در استفاده از شایستگی روان‌شناختی خود تخمین‌های کمتری نسبت به بزرگسالان می‌زنند. نتایج پژوهش حاضر را می‌توان با استفاده از این دو دیدگاه تفسیر کرد و عامل اضطراب و خودادراکی ضعیف را علت اصلی یافته‌ها معرفی نمود.

افزون‌براین، می‌توان به ویژگی‌های فیزیولوژیک متفاوت ورزشکاران این دو رشته اشاره کرد. با توجه به اینکه برتری ورزشکاران رشته‌های ضربه‌ای (مانند کیک‌بوکس) در عامل ظرفیت هوازی و انعطاف‌پذیری در مقایسه با ورزشکاران رشته‌های گلاویزشدنی (مانند ووشو) به‌تأیید رسیده است (تسکویک و همکاران، ۲۰۰۴)، پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های بعدی این موضوع از طریق مطالعات ارتباط‌سنجی دقیق‌تر بررسی شود. احتمال می‌رود از این مسیر توجیه منطقی‌تری برای برتری گروه کیک‌بوکس در مهارت‌های شناختی ارائه گردد.

بخش دیگری از نتایج پژوهش حاضر نشان داد که در مهارت‌های روانی پایه (هدف‌گزینی، اعتمادبه‌نفس و تعهد)، اثر رده سنی و رشته ورزشی معنادار نبود و هیچ اثر تعاملی میان دو عامل مشاهده نشد. می‌توان نتایج این پژوهش را به اثرپذیری یکسان مهارت‌های روانی پایه چهار گروه از تجربه تمرین، رقابت و سن آن‌ها نسبت داد. براساس نظر روان‌شناسان ورزشی، تجارب رقابتی فراوان منجر به ارتقای سطح تبحر می‌شوند که در نتیجه آن، ورزشکار اهداف ورزشی اختصاصی‌تر و پرچالش‌تری را انتخاب می‌کند که در نهایت به موفقیت ورزشکار منتج می‌شود (مالت و هاناراهان، ۲۰۰۴). ورزشکاران حرفه‌ای از راه تجربه و رقابت درمی‌یابند که عملکرد بهتر نیازمند پیشرفت در تکنیک‌های روانی پایه نظیر هدف‌گزینی است و تمام تلاش خود را برای بهبود آن به کار می‌بندند (فلچر و هانتون، ۲۰۰۱). نتایج پژوهش حاضر نشان داد که تمامی ورزشکاران رزمی فارغ از رده سنی و نوع رشته رزمی خود، در این مهارت‌ها به سطح مطلوب رسیده‌اند. نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش میرزایی و همکاران (۱۳۸۷) ناهمخوان است؛ زیرا، نتایج پژوهش آن‌ها نشان داد که در رده بزرگسالان کشتی‌گیران آزاد و فرنگی، در هریک از شش مهارت روانی اندازه‌گیری شده، کشتی‌گیران نمرات نزدیکی به هم کسب کرده‌اند. این درحالی است که کشتی‌گیران آزاد جوانان در دو متغیر کنترل روانی و تصویرسازی ذهنی، میانگین نمرات پایین‌تری نسبت به سه گروه دیگر داشتند؛ اما در پژوهش حاضر، در رده بزرگسالان، ورزشکاران کیک‌بوکسینگ و ووشو در مهارت‌های شناختی تفاوت معنادار با هم داشتند و میانگین مهارت‌های شناختی در بزرگسالان کیک‌بوکسینگ بیشتر از بزرگسالان ووشو بود. تفاوت مشاهده‌شده در مطالعه حاضر با پژوهش میرزایی و

سن بر تغییرات فیزیولوژیک در عملکرد تأثیرگذار است، در این پژوهش نیز نشان داده شد که عامل سن بر برخی از مهارت‌های روانی بازیکنان جوان کیک‌بوکس نیز تأثیرگذار است. جنبه‌های جسمانی، تاکتیکی و روانی موجود در رشته ووشو و کیک‌بوکس بزرگسالان به‌خوبی تأیید شده است. در این راستا، لازم است هدف اصلی تمرینات این دسته از ورزشکاران، بهینه‌سازی عملکرد از طریق افزایش تدریجی بار تمرین و رقابت به شکلی موازی با رشد مهارت‌های حرکتی هیجانی و شناختی باشد. در پایان، پیشنهاد می‌شود که با توجه به تفاوت‌های موجود میان زنان و مردان، پژوهش‌های مشابهی در زنان انجام شود و همچنین، پژوهش‌های دیگری با هدف توصیف سرسختی ذهنی ورزشکاران نخبه کیک‌بوکسینگ و ووشو انجام گیرند.

همکاران (۱۳۸۷)، احتمالاً به‌سبب متفاوت بودن پرسش‌نامه‌های به‌کاررفته در دو پژوهش است. پرسش‌نامه استفاده‌شده در پژوهش میرزایی و همکاران (۱۳۸۷) پرسش‌نامه ارزیابی مهارت‌های روانی وینتر است؛ اما در پژوهش حاضر از پرسش‌نامه امست-سه استفاده شد. همچنین، احتمالات دیگری نظیر تفاوت‌های رشته‌های ورزشی در دو پژوهش و تفاوت‌های فردی را می‌توان از دلایل تفاوت‌های مشاهده‌شده در دو پژوهش برشمرد.

مربیگری ورزشکاران جوان رزمی نیازمند آگاهی از تغییرپذیری ذاتی در رشد نوجوانی است که بر به‌کارگیری برنامه‌تیمینی اثرگذار است. از آنجایی که

## منابع

1. Abbott, A., & Collins, D. (2004). Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: considering the role of psychology. *Journal of Sports Sciences*, 22, 395-408.
2. Artioli, G. G., Gualano, B., Franchini, E., Batista, R. N., Polacow, V. O., & Lancha, A. H. (2008). Physiological, performance, and nutritional profile of the Brazilian Olympic wushu(kung-fu) team. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 9, 240-2.
3. Bosscher, V. D., Knop, P. D., Bottenburg, M. V. & Shibli, S. A. (2006). Conceptual framework for analyzing sports policy factors leading to international sporting success. *European Sport Management Quarterly*, 6, 185-215.
4. Brutsaert, T. D., & Parra, E. J. (2006). What makes a champion? Explaining variation in human athletic performance. *Respiratory Physiology and Neurobiology*, 151, 109-23.
5. Callister, R., Staron, R. S., Fleck, S. J., Tesch, P., & Dudley, G. A. (1991). Physiological characteristics of elite judo athletes. *International Journal of Sports Medicine*, 12, 196-203.
6. Chapman, C., Lane, A. M., Brierley, J. H., & Terry, P. C. (1997). Anxiety, self-confidence and performance in Tae Kwon-do. *Perceptual and Motor Skills*, 85, 1275-8.
7. Corrado, D., Murgia, M., & Freda, A. (2014). Attentional focus and mental skills in senior and junior professional Rugby union players. *Sport Sciences for Health*, 10, 79-83.

8. Cox, R. H., & Liu, Z. (1993). Psychological skills: A cross cultural investigation. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 326-34.
9. Devonport, T. J. (2006). Perception of the contribution of psychology to success in elite kickboxing. *Journal of Sports Science and Medicine*, 1, 99-107.
10. Di Corrado, D., Murgia, M., & Freda, A. (2014). Attentional focus and mental skills in senior and junior professional Rugby union players. *Sport Science Health*, 10, 79-83.
11. Durand-Bush, N., & Salmela, J. H. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of World and Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 154-71.
12. Durand-Bush, N., Salmela, J. H., & Green-Demers, I. (2001). The ottawa mental skills assessment tool (omsat-3). *The Sport Psychologist*, 15, 1-19.
13. Engebretsen, L., Steffen, K., & Bahr, R. (2010). The international Olympic committee consensus statement on age determination in high-level young athletes. *British Journal of Sports Medicine*, 44, 476-84.
14. Farokhi, A., Kashani, V., & Motesharrei, E. (2011). Comparison mental toughness of contact and non-contact female and male athletes at different skill levels. *Journal of motor behavior and sport psychology*, 8, 71-86. (In Persian).
15. Ferrari, M. (1999). Influence of expertise on the intentional transfer of motor skill. *Journal of Motor Behavior*, 31, 79-85.
16. Franchini, E., Nunes, A.V., & Moraes, J. M. (2007). Physiological fitness and anthropometrical profile of the Brazilian male judo team. *Journal of Physiological Anthropology*, 26, 59-67.
17. Fletcher, D., & Hanton, S. (2001). The relationship between psychological skill usage and competitive anxiety responses. *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 89-101.
18. Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
19. Heck, A. L., Barroso, C. S., Callie, M. E., & Bray, M. S. (2004). Gene-nutrition interaction in human performance and exercise response. *Nutrition*, 20, 598-602.
20. Holland, M. J. G., Woodcock, C., Cumming, J., & Duda J. L. (2010). Important mental qualities and employed mental techniques: the perspective of young elite team sport athletes. *Journal of Clinical Sport Psychoogy*, 4, 19-38.
21. Horswill, C. A., Scott, J. R., & Galea, P. (1989). Comparison of maximum aerobic power, maximum anaerobic power, and skinfold thickness of elite and nonelite junior wrestlers. *International Journal of Sports Medicine*, 10, 165-8.
22. King, L. A., & Williams, T.A. (1997). Goal orientation and performance in martial arts. *Journal of Sport Behavior*, 20, 397-411.
23. Kuan, G., & Roy, J. (2007). Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among wushu athletes. *Journal of*

- Sports Science and Medicine*, 6, 28-33.
24. Krane, V., & Williams, J. M. (2006). Psychological characteristics of peak performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 207-27). New York: McGraw Hill.
  25. Krupalija, E., Blazevic, S., & Torakovic, A. (2011). The influence of the morphological characteristics on the efficiency of the technical elements performance in kickboxing disciplines full contact and low kick in real fights. *Acta Kinesiologica*, 1, 43-6.
  26. Landers, D. M., & Boutcher, S. H. (1998). Arousal-performance relationships. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 197-218). Mayfield: Mountainview.
  27. Little, N. G. (1991). Physical performance attributes of junior and senior women, juvenile, junior, and senior men judokas. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 31, 510-20.
  28. Mallett, C. J., & Hanrahan, S. J. (2004). Elite athletes: Why does the "fire" burn so brightly? *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 183-200.
  29. Maynard, I. W., & Howe, B. L. (1989). Attentional styles in Rugby players. *Perceptual Motor Skills*, 69, 283-9.
  30. McCarthy, P., Jones, M., Harwood, C., & Olivier, O. (2010). What do young athletes implicitly understand about psychological skills? *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 158-72.
  31. Mellalieu, S. D., & Hanton, S. (2009). *Advances in applied sport psychology*. London: Routledge.
  32. Miah, A., & Rich, E. (2006). Genetic tests for ability? Talent identification and the value of an open future. *Sport Education and Society*, 11, 259-73.
  33. Mirzaei, B., Rahmani nia, F., & Brader, F. (1998). Comparison of mental skill profile of youth and adult national teams of wrestling. *Olympic*. 10, 25-50. (In Persian).
  34. Mohamed, H., Vaeyens, R., Matthys, S., Multael, M., Lefevre, J., Lenoir, M., & Philippaerts, R. (2009). Anthropometric and performance measures for the development of a talent detection and identification model in youth handball. *Journal of Sports Sciences*, 27, 257-66.
  35. Vaez Mousavi, M. (2000). Validating OMSAT-3 questionnaire. *Research in sport Science* 1, 31-49. (In Persian).
  36. Najah, A., & Benrejeb, R. (2016). Psychological characteristics of male youth soccer players: Specificity of mental attributes according to age categories. *Advances in Physical Education*, 6, 19-26.
  37. Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47, 73-5.
  38. Nideffer, R. M. (1977). Comparison of self-report and performance measures of attention: A second look. *Perceptual Motor Skills*, 45, 1291-4.
  39. Nikolaidis, P. T., Fragkiadiakis, G., Papadopoulos, V. E., & Karydis, N. V. (2011). Differences in force velocity characteristics of upper and lower limbs of male kickboxers. *Baltic Journal of*

- Health and Physical Activity*, 3, 147-53.
40. Orlick, T. (1996). The wheel of excellence. *Journal of Performance Education*, 1, 3-18.
  41. Paul, J., McCarthy, M. S. A., & Marc, V. J. (2013). Emotions, cognitive interference, and concentration disruption in youth sport. *Journal of Sports Sciences*, 31, 505-15.
  42. Rebato, E., Jelenkovic, A., & Salces, I. (2007). Heritability of the somatotype components in Biscay families. *Journal of Comparative Human Biology*, 58, 199-210.
  43. Salmela, J. H., Monfared, S. S., Mosayebi, F., & Durand-Bush, N. (2009). Mental skill profiles and expertise levels of elite Iranian athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 40, 361-73.
  44. Sasanimoghadam, S., & Bahrololom, H. (2011). The relation ship between emotional intelligence and psychological skills Shahrood University student at hletes. *Journal of Sport Management and Conduct Research in Motion*, 1, 27-39.
  45. Sotoodeh, M. S., Talebi, R., Hemayattalab, R., & Arabameri, E. (2012). Comparison of selected mental skills between elite and non-elite male and female Taekwondo athletes. *World Journal of Sport Sciences*, 6, 32-8. (In Persian).
  46. Sharrat, M. T., Taylor, A.W., & Song, T. M. (1989). A physiological profile of elite Canadian freestyle wrestlers. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 11, 100-5.
  47. Sheard, M., Golby, T., & Wersch, A. V. (2009). Progress toward construct validation of the sports mental toughness questionnaire. *European Journal of Psychological Assessmet*, 25, 186-93.
  48. Sotoodeh, M. S., Talebi, R., Hemayattalab, R., & Arabameri, E. (2012). Comparison of selected mental skills between elite and nonelite male and female taekwondo athletes. *World Journal of Sport Sciences*, 6, 32-8.
  49. Taher, A. V., & Shahbazi, M. (2013). Functional capacities and mental skills necessary for expertise in soccer. *Iranian Journal of Health and Physical Activity*, 4, 44-50.
  50. Tassiopoulos, I., & Nikolaidis, P. T. (2013). Acute effect of official kickboxing game on handgrip muscle strength. *Journal of Physical Education and Sport*, 13, 266-9.
  51. Taylor, A.W., & Brassard, L. (1981). A physiological profile of the Canadian judo team. *International Journal of Sports Medicine*, 21, 160-4.
  52. Toskovic, N. N., Blessing, D., & Williford, H. N. (2004). Physiologic profile of recreational male and female novice and experienced tae kwon do practitioners. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 44, 164-72.
  53. Vaeyens, R., Gullich, A., Warr, C. R., & Philippaerts, R. (2009). Talent identification and promotion programmes of Olympic athletes. *Journal of Sports Sciences*, 27, 1367-80.
  54. Vaezmousavi, M., & Samandar, G. H. (2000). Norms of mental skills in elite male of six sports. *Harekat*, 9, 61-72. (In Persian).
  55. Vealey R. S. (2007). Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum & R. Eklund (Eds.), *Handbook of*

- sport psychology (3rd ed) (pp. 287-309). New York: Wiley.
56. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2007). Foundations of sport and exercise psychology. Champaign: Human Kinetics Publishers.
57. Weinberg, R. S., Seabourne, T. G., & Jackson, A. (1981). Effects of visuo-motor behavior rehearsal, relaxation, and imagery on karate performance. *Journal of Sport Psychology*, 3, 228-38.
58. Weiss, M. R., & Bredemeier, B. J. (1983). Developmental sport psychology: A theoretical perspective for studying children in sport. *Journal of Sport Psychology*, 5, 216-30.
59. Williams, A. M., & Elliott, D. (1999). Anxiety, expertise, and visual search strategy in karate. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21, 362-75.
60. ww.iranwushufed.ir
61. Woodcock, C., Holland, J. G., Cumming, J., & Duda, J. L. (2011). Psychological qualities of elite adolescent Rugby players: Parents, coaches, and sport administration staff perceptions and supporting roles. *The Sport Psychologist*, 25, 411-43.
62. Zabukovec, R., & Tiidus, P. M. (1995). Physiological and anthropometric profile of elite kickboxers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 9, 240-2.

#### استناد به مقاله

قدیری، ف.، نعمتی، م.، و فروزنده هفشجانی، ز. (۱۳۹۷). مقایسه مهارت های روانی ورزشکاران مرد نخبه رشته های کیک بوکسینگ و ووشو. مجله مطالعات روان شناسی ورزشی، شماره ۲۳، ص. ۱۷-۳۴. شناسه دیجیتال: 10.22089/SPSYJ.2018.1206

Ghadiri, F., Nemati, M., & Frouzandeh Hafshejani, Z. (2018). The Comparison of Mental Skills of Elite Male Wushu and Kickbox Players. *Journal of Sport Psychology Studies*, 23; Pp: 17-34. In Persian. Doi: 10.22089/SPSYJ.2018.1206

## The Comparison of Mental Skills of elite male Wushu and Kickbox Players

Farhad Ghadiri<sup>1</sup>, Morteza Nemati<sup>2</sup>, Zahra Frouzandeh Hafshejani<sup>3</sup>

Received: 2016/05/15

Accepted: 2016/08/28

---

---

### Abstract

The aim of present study was to compare the mental skills of elite male youth and adult in Wushu and Kickboxing. Subjects included of 20 youth kickbox, 20 adult kickbox, 20 youth Wushu and 20 adult wushu players. Results showed psychosomatic skills and stress reaction of adult wushu players were better than others. Also, cognitive skills and concentration of adult kickbox players were better than others ( $P < 0.05$ ). The results of this study showed that in comparing the mental skills of elite martial athletes, age category interact with the type of sport and this difference is more significant in psychosomatic and cognitive skills. These results will help coaches and athletes to improve their competitive performance and consolidate the use of mental skills they need for each competition in different martial arts.

**Key Words:** Mental Skills, Elite Athlete, Kickboxing, Wushu

---

---

- 
1. Assistant Professor of Motor Behavior, Kharazmi University  
(Corresponding Author) E-mail:ghadiri671@gmail.com
  2. M. Sc. of Sport Biomechanic, Kharazmi University
  3. Teacher, Ministry of Education and Pedagogy, Chaharmahal va Bakhtiari