

# SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



عضویت در خبرنامه



فیلم های آموزشی

## کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی



PROPOSAL

پروپوزال

مركز آموزش  
پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی

کارگاه آنلاین  
پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی



مركز آموزش  
روش تحقیق و مقاله نویسی علوم انسانی

کارگاه آنلاین  
روش تحقیق و مقاله نویسی علوم انسانی



ISI  
Scopus

مركز آموزش  
آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترکیه های جستجو

کارگاه آنلاین آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترکیه های جستجو

# تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی

## ارتباط مهارت های روانشناختی و مهارت های ورزشی در ورزشکاران دختر رشته بدمینتون

۱- حسن اریه ۲- محمد هاشم مظلومی ، ۳- زینب اریه

۱- دانش آموخته رفتار حرکتی دانشگاه خوارزمی

۲- دانش آموخته رفتار حرکتی دانشگاه خوارزمی

۳- کارشناس تربیت بدنی

### خلاصه

**هدف:** هدف از تحقیق حاضر بررسی ارتباط آزمون مهارت های روانشناختی و مهارت های ورزشی در ورزشکاران

رشته بدمینتون بود.

**روش شناسی:** جامعه مورد استفاده در این تحقیق، ۳۵ نفر از ورزشکاران دختر رشته بدمینتون شرکت کننده در مسابقات استانی، استان خراسان رضوی بودند. به منظور اندازه گیری مهارت روانشناختی از آزمون اوتاو (OSMAT<sup>۳</sup>) و به منظور اندازه گیری مهارت بدمینتون، ورزشکاران به اجرای فنون بدمینتون تحت نظر سه مربی پرداختند.

**یافته ها:** نتایج حاصل از آزمون همبستگی پیرسون نشان از وجود رابطه معنی دار مثبت بین مهارت روانشناختی و اجرای مهارت داشت.

**بحث و نتیجه گیری:** با توجه به نمرات بدست آمده از آزمون روانشناختی نشان از این دارد که فقط ورزشکاران برتر از سطح مهارت روانی بالاتری برخوردار بودند اما دیگر ورزشکاران که در سطح پایین تری از مهارت های اجرای فنون بودند از سطح پایین تری از مهارت های روانی برخوردار بودند یعنی اینکه هنوز ورزشکاران به طور عالی از این مهارت ها استفاده نمی کنند. از این رو تلاش بیشتر مربیان و روانشناسان ورزشی برای به کمال رسانیدن این مهارت ها احساس می شود. واژگان کلیدی: مهارت روانشناختی"، "مهارت اجرای مهارتی"، "ورزشکاران رشته بدمینتون".

### مقدمه

امروزه پدیده تربیت بدنی و ورزش با استفاده از مفاهیم علمی و نظریات مختلف دانشمندان در خصوص چگونگی آمادگی ورزشکاران جهت حضور در مسابقات، تحولی عظیم به وجود آورده است و همواره سعی دارد تا با بهره گیری از روش های علمی صحیح، مقادیر و نسبت های دقیقی از عوامل قابل اندازه گیری ورزشکاران بدست آورد، تا میزان آمادگی ورزشکاران را برآورد نماید و آن را بالا برد. یکی از این عوامل مهم، آمادگی روانی می باشد که تأثیری مستقیم و موثر روی اجرای مهارت ورزشکار می گذارد. بدون تردید به دست آوردن اوج عملکرد ورزشی حاصل همراهی این نوع آمادگی و انجام تمرینات مناسب است. همچنین داشتن شرایط روحی و روانی مناسب می تواند سبب عملکرد بهتر ورزشی شود. (۱). آمادگی روانی، مفهوم گسترده ای است که احاطه کننده چندین مهارت و راهبرد لازم است (۲). مهارت روانی، اجزای اصلی و اثبات شده اجرای پیوسته در سطوح بالای رقابت به شمار می رود. به عبارتی می توان یکی از تفاوت های مهم بین قهرمانان با ورزشکاران سطوح پایین تر را به بالا بودن مهارت روانی نسبت داد (۳). با توجه به وضعیت مسابقات ورزشی در عرصه بین المللی می توان دریافت که نقش عوامل روانشناختی در توانمندی ورزشی بسیار مهم و قابل توجه است (۴). از این رو جوامعی که همراه با افزایش کارایی فنی و تکنیکی به بهبود توانایی روان شناختی ورزشکاران نیز می پردازند، هم

## تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی

در صحنه های رقابت بین المللی و هم در سالم سازی جامعه ورزشی، موفقیت قابل ملاحظه ای کسب می کنند. امروزه، روان شناسان ورزشی تأثیر ورزش را بر متغیرهای مختلف روان شناختی و نیز تأثیر این متغیرها را بر عملکرد ورزشی بررسی کرده اند.

با پیشرفت علم روانشناسی، بحث مهارت های روانی در اجرای عملکرد های ورزشی از اهمیت به سزایی برخوردار شده است، در حالی که در گذشته فقط بر اهمیت آماده سازی جسمانی تأکید می شد. روانشناسان ورزشی، مربیان و ورزشکاران را هر چه بیشتر آماده سازی روانی توجه و تأکید می کنند (۵). مطالعات همبستگی متعددی انجام شده تا رابطه میان راهبرد های روانی و سطح مهارت بیشتر بررسی شود (۶، ۷). مطالعات اخیر، کارآمدی تمرینات افزایش مهارت روانی را به عنوان تکنیکی تخصصی برای در رشد مهارت های ورزشی در ورزشکاران جوان نشان داده اند (۸).

در حیطه روان شناسی ورزش از یک سو به عملکرد ورزشی و از سویی دیگر به عوامل روان شناختی پرداخته میشود و روان شناسان ورزشی همواره تلاش می کنند تا بتوانند با توسعه توانمندی های روان شناختی کاربردی ورزشکاران نخبه، عملکرد ورزشی آنان را بهبود بخشند. هوش شناختی و ویژگی های شخصیتی که هوش هیجانی را نیز می توان یکی از آنها محسوب کرد از ویژگی های روان شناختی است به عنوان مهمترین فعالیت های روان شناسان ورزشی به صورت کاربردی تعریف می شوند؛ زیرا این افراد درصددند با شناسایی ویژگی های روان شناختی از جمله هوش و ویژگی های شخصیتی نه تنها کارکردهای روان شناختی ورزشکاران را افزایش دهند، بلکه عملکرد ورزشی را بهبود بخشند و بتوانند در زمینه های رقابتی، موفقیت های چشمگیری را برای ورزشکاران به همراه آورند (۹). مباحثی از قبیل بهداشت روانی، انگیزش ورزشی، توانمندی شناختی و عزت نفس از ساز ههای روانشناختی محسوب می شوند که در بهبود وضعیت عملکرد ورزشکاران کاربرد دارد. باید بتوان شیوه های نوینی را برای شناسایی بهداشت روانی، ویژگی های شخصیتی، نیم رخ هوشی و خلاقیت ورزشکاران نخبه طراحی و تدوین نمود تا از این طریق بتوان بستر مناسبی را برای ارتقای عملکرد ورزشی فراهم کرد (۱۰).

در تحقیق کامکاری و شکرزاده (۱۳۸۶) به عنوان بررسی ویژگی های روان شناختی بسکتبالیست های نخبه ایرانی که از طریق مدی و کوباسا برای سازه سرسختی روانی ورزش برای ویژگی های شخصیتی صورت گرفت با حجم نمونه ۱۶ نفر مشخص گردید که مهم ترین عامل موفقیت بسکتبالیست های نخبه ایرانی در حیطه ساز ههای روان شناختی، سرسختی روانی است (۱۱). در تحقیق نوایی (۱۳۸۷) که درباره ویژگی های روانشناختی شطرنجبازان نخبه ایران انجام شد با حجم نمونه ۱۳ شطرنج باز نخبه در رتبه های متفاوت که از طریق طرح تک گروهی و T نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شده بودند، تحلیل های آماری با استفاده از آزمون رگرسیون چند متغیری مشخص کرد شطرنج بازان نخبه ایرانی خلاقیت و هوش زیادی دارند، ولی تفاوت های معنی داری بین ویژگی های شخصیتی این افراد با دیگران به دست نیامد (۱۲). در تحقیق حلاجی (۱۳۹۰) در زمینه ویژگی های روانشناختی قهرمانان هندبال، با حجم نمونه ۳۱ نفر و آزمون هوش تهران استانفورد بینه، مشخص شد تفاوت های معناداری بین ویژگی های شناختی قهرمانان با دیگر افراد وجود ندارد (۱۳). تحقیق غلامشاهی (۱۳۸۸) که به شناسایی اثربخشی مداخلات روانشناختی با رویکرد هیجان مداری بر بهداشت روانی بانوان دوچرخه سوار تیم ملی انجام شد، نشان داد این افراد به خدمات مشاور های نیاز دارند و وضعیت بهداشت روانی مطلوبی قرار ندارند. علاوه بر آن، بین بهداشت روانی و عملکرد ارتباط معناداری مشاهده شد بدین صورت که با افزایش بهداشت روانی می توان شاهد ارتقای عملکرد ورزشی بانوان دوچرخه سوار، به ویژه در گروه های استقامتی بود (۱۴). در تحقیق شاکری نیا و محمدپور (۱۳۸۸) که ویژگی های روانشناختی کوهنوردان نخبه را بررسی کرده بود (با حجم نمونه ۱۱ نفر)، مشخص شد میزان سرسختی روانی کوهنوردان نخبه بیش از حد استاندارد است؛ از این رو، می توان نتیجه گیری کرد که ورزش های طاقت فرسا مانند کوهنوردی، دو استقامت، دوچرخه سواری جاده یا دوچرخه سواری استقامت به سرسختی روانی بیشتر از حد معمول نیاز دارند (۱۵).

نقش آموزش مهارت های ذهنی در توسعه استحکام روانی از طریق کار شیرد و گلبی (۲۰۱۳) مورد حمایت قرار گرفت. آنها دریافتند که برنامه آموزشی هفت هفته ای مهارت های ذهنی (شامل مهارت های هدف-گزینی، تجسم فکری، آرامسازی، تمرکز

## تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی

و توقف افکار) به افزایش معناداری در عملکرد و استحکام روانی شناگران جوان منجر شد (۱۶). در حالی که با بررسی ارتباط بین استحکام روانی و راهبرد مقابله، نیکولز و همکاران (۲۰۱۳) ارتباط معناداری بین استحکام روانی (ارزیابی با پرسشنامه ۲۱ سؤالی استحکام روانی) و کاربرد راهبردهایی همچون کنترل افکار، آرامسازی و تصویرسازی ذهنی یافتند (۱۷). ابهامات گوناگونی در مورد عوامل روانشناختی مؤثر بر موفقیت ورزشی وجود دارد، تحقیق حاضر با تحلیل میزان آمادگی روانشناختی و ارتباط آن با اجرای صحیح و کارآمد مهارت به بررسی تأثیر میزان آمادگی روانی و اجرای مهارت و فنون در رشته ورزشی بدمینتون پرداخته است.

### روش شناسی پژوهش

طرح تحقیق توصیفی و از نوع زمینه یابی است؛ بدین ترتیب که به ارتباط بین متغیرهای تحقیق (آمادگی روانشناختی و آمادگی مهارتی) پرداخته شده است. در تحقیقات توصیفی به بررسی روابط علی بین متغیرهای تحقیق و بررسی وضعیت موجود پرداخته می شود و متغیری دست کاری نمی شود.

### جامعه آماری

جامعه آماری مطالعه حاضر را کلیه ورزشکاران رشته بدمینتون رده سنی جوان و بزرگسال استان خراسان رضوی تشکیل می دهند که در یکی از باشگاه های بدمینتون استان خراسان رضوی که دستکم به مدت یک سال به صورت حرفه ای زیر نظر مربی به ورزش بدمینتون پرداخته اند. از میان این ورزشکاران ۴۰ نفر به صورت در دسترس انتخاب شدند، اما به دلیل عدم همکاری های لازم برخی ورزشکاران یا مربیان و نیز مخدوش بودن برخی از پرسشنامه ها، در نهایت تعداد نمونه مورد بررسی به ۳۵ نفر کاهش یافت.

### ابزار پژوهش

در این مطالعه از ابزارهای زیر استفاده شده است:

آزمون آمادگی روانی آتاوا (OMSAT 3): یکی از جامع ترین آزمون های آمادگی روانی ورزشکاران است که آزمودنی را در سه حیطه شناختی، رفتاری و عاطفی می سنجد. این پرسشنامه در سال ۱۹۹۲ به وسیله سالملا و همکاران در دانشگاه آتاوا ساخته و در سال ۱۹۹۳ به وسیله سالملا و بوتای اعتباریابی شد. دوران - بوش و سالملا (۲۰۰۱) نسخه سوم این ابزار را تدوین و تنظیم نموده و اعتباریابی و پایایی سنجی کردند. آنها پایایی این پرسشنامه را با روش ثبات درونی ۰/۶۸ تا ۰/۸۸ گزارش کردند. این پرسشنامه از سه زیرمقیاس و چند مهارت روانی در هر زیرمقیاس تشکیل شده است: مهارت های روانی پایه (اعتماد به نفس، تعهد و هدف گزینی)، مهارت های روان تنی (واکنش به استرس، آرمیدگی، کنترل ترس و نیرو بخشی) و مهارت های شناختی (تمرکز، بازیافت تمرکز، تمرین ذهنی، تصویر سازی و طرح مسابقه). روایی و پایایی پرسشنامه آتاوا-۳ بوسیله منفرد (۱۳۸۵) بر روی ۳۳۳ نفر از ورزشکاران تیم های ملی ایران بررسی شد. روایی (ثبات درونی) این پرسشنامه بر اساس آزمون آلفای کرونباخ بین ۰/۳۷ تا ۰/۷۱ و پایایی آن با استفاده از آزمون مجدد ۰/۶۴ تا ۰/۹۲ گزارش شد. مهارت ها و فنون رشته بدمینتون: تعدادی از فنون و مهارت های پایه رشته بدمینتون تحت نظر سه مربی درجه یک اجرا شد و مربیان به صورت کیفی پس از مشورت و اعمال نظر با یکدیگر به اجرای فن ورزشکار نمره می دادند. از جمله فنون مورد استفاده در این پژوهش: بار انداز از دندهای آزاد، کنده یه چاک، فن کمر، زیر یک خم سر تو، فتیله پیچ، فیتو رولینگ، بود.

# تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی

## روش اجرا

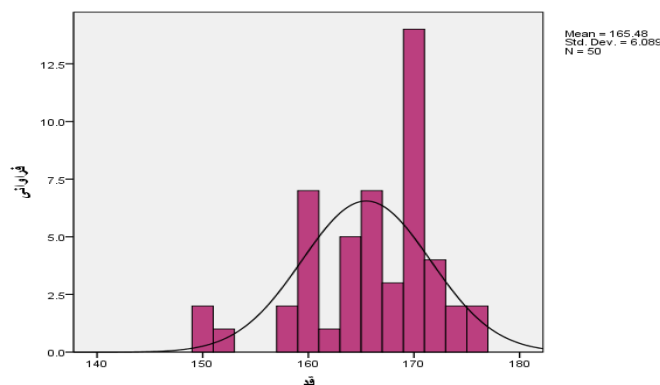
آزمودنی ها پس از تکمیل پرسشنامه OMSAT 3 به صورت کامل و صحیح، تحت نظر سه مربی به اجرای فنون می پرداختند که سه مربی پس از جمع بندی به صورت کیفی از بین نمرات ۱ تا ۵ به آزمودنی نمره می دادند.

## روش آماری

پس از جمع آوری اطلاعات خام و استخراج آن ها به منظور تجزیه و تحلیل نهایی، ابتدا از آمار توصیفی برای طبقه بندی داده ها، تعیین میانگین، انحراف معیار، استفاده شد و در مرحله آزمون فرضیه ها از آمار استنباطی ضریب همبستگی پیرسون جهت تعیین ارتباط دو متغیر در گروهها استفاده می شود. از آزمون کولموگروف اسمیرنوف برای طبیعی بودن داده ها استفاده می شود و از طریق نرم افزار رایانه ای SPSS نسخه ۱۷ تجزیه و تحلیل نهایی صورت می گیرد.

## یافته ها

جدول ۱ و نمودار ۱ میانگین و انحراف استاندارد قد در آزمودنی ها را نشان می دهد.



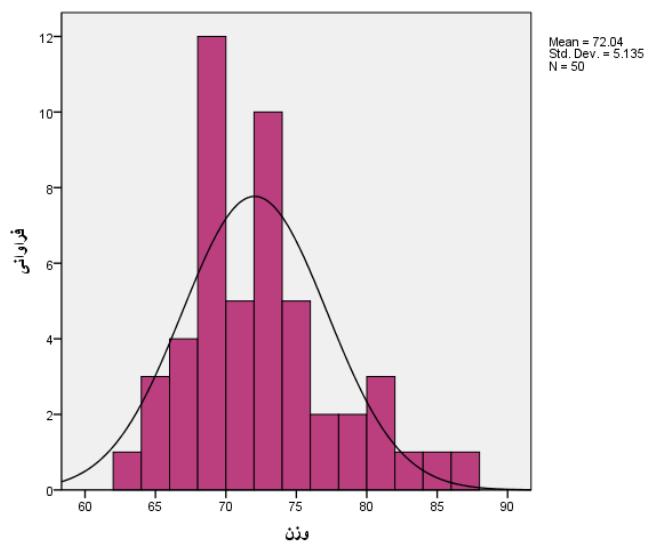
نمودار ۱: نمودار قد

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد قد

انحراف استاندارد	میانگین	
۴/۲۴۱	۱۷۲/۲۷	قد

نمودار و جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد وزن آزمودنی ها را نشان می دهد.

## تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی



نمودار ۲: نمودار وزن

جدول ۴: میانگین و انحراف استاندارد وزن

انحراف استاندارد	میانگین	
۵/۱۶۸	۶۸/۳۷	قد

## ضریب همبستگی پیرسون

جدول ۶: نتایج آزمون پیرسون بین روانشناختی و مهارتی

متغیر	حجم نمونه	همبستگی (r)	p-value
جودوکاران	۵۰	۰/۹۴	۰/۰۵

با توجه به نتایج به دست آمده در جدول ۶ ضریب همبستگی بین مهارت های روانشناختی و مهارت های حرکتی برابر با ۰/۹۴۲ با سطح معنی داری کمتر از ۰/۰۵ می باشد بنابراین رابطه معنی دار مثبتی بین مهارت های روانشناختی و مهارت های حرکتی وجود دارد و به عبارتی با افزایش مهارت روانشناختی، مهارت حرکتی افزایش می یابد. حال با توجه به وجود رابطه بین متغیرهای روانشناختی و مهارتی به بررسی میزان تاثیر مهارت روانشناختی بر مهارت حرکتی پرداخته که بدین منظور از رگرسیون ساده استفاده شده است. نتایج این آزمون در جدول ۷ آمده است.

## تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی

جدول ۷: نتایج رگرسیون ساده

Sig	F	ضریب تعیین	ضریب همبستگی
0/001	958/2	0/916	0/942

با توجه به نتیجه به دست آمده از جدول ۷ مشاهده می شود که سطح معنی داری مدل کمتر از ۰/۰۵ بوده و لذا مدل معنی دار می باشد. ضریب تعیین مدل ۰/۹۱۶ است که بدین معنا است که ۹۱/۶ درصد تغییرات متغیر روانشناختی توسط متغیر مهارتی پیش بینی می شود. مقدار ضریب همبستگی در این جدول با مقدار ضریب همبستگی پیرسن برابر شده است.

## بحث و نتیجه گیری

در تحقیق در تحقیق حاضر به بررسی ویژگی های روان شناختی ورزشکاران رشته بدمینتون پرداخته شده است. ویژگی های شناختی در برگرفته هوش و ویژگی های شخصیتی است. به ورزشکاران به عنوان یکی از اقلشار فرهنگی بسیار توجه زیادی می شود و ارتقای فرهنگ ورزش می تواند نیازهای ورزشی را مرتفع کند. بدین منظور، شناسایی ویژگی های شناختی قهرمانان ورزشی در سطوح حرف های به عنوان سرنخ و مسیرهای گشوده در نظر گرفته می شوند که می توانند برنامه ریزی ورزشی را تعیین کنند و اطلاعاتی بنیادی در اختیار برنامه ریزان ورزشی قرار دهند؛ از این رو، در چند سال اخیر توجه به ویژگی های شناختی ورزشکاران، از اهداف اصلی روان شناسان ورزش بوده است. اثر این ویژگی های شناختی بر روی اجرای هر چه بهتر و کارآمدتر مهارت ها و فنون ها بحث پژوهش حاضر بوده. سلامت روانی مطلوب و مناسب برای عملکرد موفق در کلیه فعالیت های روز مره زندگی و برای گروه های مختلف اجتماعی بسیار ضروری است؛ این حساسیت برای عملکرد موفق در ورزش چند برابر می شود. بررسی مبانی نظری و پیشینه تحقیق در مورد ارتباط آمادگی روانی و اجرای مهارت نشان می دهد که از دیدگاه اکثر اندیشمندان و محققان بین این دو متغیر، رابطه مثبتی موجود دارد. آمادگی روانی سبب می شود که فرد بتواند از توانایی های مهارتی خود، حداکثر بهره برداری را نماید. اما در مورد عملکرد ورزشکار و به ویژه در شرایط رقابت و مسابقه این ارتباط به بررسی بیشتری نیاز دارد.

نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش های گلبی و شیرد (۲۰۱۳)(۱۷) که بازیکن راگی را در سه سطح رقابتی متفاوت، بین-المللی، لیگ برتر و منطقه‌ای، مطالعه کردند و آنها دریافتند که ورزشکارانی که در بالاترین سطح یعنی بین المللی رقابت می کردند به طور معناداری نسبت به ورزشکاران با سطوح رقابتی پایین تر، دارای استحکام روانی بیشتری بودند و پژوهش کوناختن و همکاران (۲۰۱۲)(۱۸) که در پژوهش خود از طریق مصاحبه های نیمه ساختاریافته ای که با شرکتکنندگان در مورد توسعه، حفظ و نگهداری استحکام روانی در رقابت ها به عمل آوردند، پی بردند که توسعه مهارت های روانی، فرایند است که در بهتر اجرا شدن مهارت اثر گذار است و پژوهش تحقیق غلامشاهی (۱۳۸۸)(۱۴) و نیکولز و همکاران (۲۰۱۳)(۱۷)، تلول و همکاران، (۲۰۰۳)(۱۹)؛ فرنییر و همکاران(۲۰۰۵)(۲۰)؛ تلول و همکاران(۲۰۰۵)(۲۱) همسو است.

از طرف دیگر، برخی از پژوهشگران تفاوت معناداری را بین ورزشکاران دارای سطوح موفقیت در زمینه مهارت های روانی و اجرای کارآمد مهارت های ورزشی نیافتند، به عموماً مثال نتایج پژوهش های حلاجی (۱۳۹۰)(۱۳) و قاسمی و همکاران(۲۰۱۲)(۲۲) با نتایج پژوهش حاضر مغایرت دارد.

## تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی

به طور کلی بالاتر بودن مهارت های روانی، جسمانی و روانشناختی بین افرادی که به بهترین وجه ممکن مهارت ها و فنون رشته بدمینتون را اجرا نمودند، نشان از اهمیت این مهارت ها در نزد این ورزشکاران است. با توجه به نمرات بدست آمده از آزمون روانشناختی نشان از این دارد که فقط ورزشکاران برتر از سطح مهارت روانی بالاتری برخوردار بودند اما دیگر ورزشکاران که در سطح پایین تری از مهارت های اجرای فنون بودند از سطح پایین تری از مهارت های روانی برخوردار بودند یعنی اینکه هنوز ورزشکاران به طور عالی از این مهارت ها استفاده نمی کنند. از این رو تلاش بیشتر مربیان و روانشناسان ورزشی برای به کمال رسانیدن این مهارت ها احساس می شود.

### منابع

- ۱- باقرزاده، فضل الله، شیخ، محمود، بررسی رابطه بین آمادگی جسمانی و آمادگی روانی دانشجویان پسر و دختر ورزشکار غیر ورزشکار. ۱۳۷۸. دانشگاه تهران، نشریه حرکت، شماره ۲۹، ص ۱۵۹-۱۶۸
- 2- Orilck, T., and partington, J. "Mental Links to excellence". *Jornal of performance Education*. 1996. 1: pp: 3- 18.
- ۳- نوربخش، پیوش؛ ملکی، محمد. مقایسه مهارت های روانی - جسمانی و شناختی ورزشکاران مرد برتر رشته های گروهی و انفرادی استان خوزستان و رابطه این مهارت ها با خودکارآمدی آنان. ۱۳۸۴، نشریه حرکت، شماره ۲۳، ص ۱۲۵-۱۴۱
4. Roberts D. Coping Strategies of Runners: Perceived Effectiveness and Match to Pre-Competitive Anxiety. *J sport behav*. 2001; 24: 144-61.
- 5- Goldberg, A. S. (2005). *Sports slump busting: 10 steps to mental toughness and peak performance*. Llumina Press. toughness and personality. *Personality and Individual Differences*, 46(2); Pp: 100-105 .
- 6- Crust, L., & Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10(1); Pp: 43-51.
7. Crust, L., Clough, P., Earle, K., Nabb, S., & Clough, A. (2012). From the sports field to the classroom: Relationships between mental toughness, achievement, and progression in first-year University sports students .
- 8- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009a). Evaluation of a mental toughness training program for youth-aged Australian footballers: I. A quantitative analysis. *Journal of applied sport psychology*, 21(3); Pp: 307-323 .
- ۹- تیلور، جیم و کریس، جف (۱۳۸۷)، روان شناسی دوچرخه سواری، ترجمه سهرابی؛ مهدی، انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران، تهران.
- ۱۰- کامکاری، کامبیز (۱۳۷۶)، مقایسه عزت نفس ورزشکاران مؤنث و مذکر رشته های مادر در تیم ملی شنا و شیرجه، دو میدانی و ژیمناستیک. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.
- ۱۱- کامکاری، کامبیز و شکرزاده، شهره (۱۳۸۶). بررسی ویژگی های روان شناختی بسکتبالیست- های نخبه ایرانی. همایش روان- شناسی ورزش در حاشیه هشتمین کنگره بین المللی پزشکی ورزشی ایران، اصفهان.
- ۱۲- نوایی، شیرین (۱۳۸۷). بررسی ویژگی های شخصیتی شطرنج بازان نخبه، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرکز.
- ۱۳- حلاجی، محسن (۱۳۸۷). اثرات سبک های رهبری تحول گرا و عمل گرا مربیان هندبال بر رضایت و تعهد بازیکنان لیگ برتر هندبال، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرکز .



## تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی

۱۴- غلام شاهی، نرگس (۱۳۸۸). اثرات مداخلات روان شناختی با رویکرد آلبرت الیس بر عملکرد بانوان تیم ملی دوچرخه سواری اعزامی به مسابقات قهرمانی آسیا، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات.  
 ۱۵- شاکری نیا، ایرج و محمدپور، مهری (۱۳۸۸). بررسی ویژگی های روان شناختی کوهنوردان نخبه، فصلنامه روان شناسی، سال ششم، شماره ۲۱: ۱۲-۱۸.

16- Sheard, M., & Golby, J. (2013). Effect of psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2, 7-24.

17-Nicholls, A., & Polman, R., Levy, A., & Backhouse, S. (2013). Mental toughness, optimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44, 1182-1192.

18- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2012). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sport Sciences*, 26, 83°95.

19- . Thelwell, R, C., & Greenlees, I, A. (2003). Developing competitive endurance performance using mental skills training. *The Sport Psychologist*, 17, 318-337.

20- Fournier, J., Calmels, C., Durand-Bush, N., & Salmela, J. (2005). Effects of a season-long PST program on gymnastic performance and on psychological skill development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3, 59°77.

21- Thelwell, R., Weston, N., & Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 326-332.

22- Ghasemi, A., Yaghoubian, A., & Momeni, M. (2012). Mental toughness and success levels among elite fencers. *Advances in Environmental Biology*, 6(9); Pp: 2536-2540 .

### **The relationship between psychological skills and Athletic skills in Female athletes in badminton**

**Aim:** The aim of the present study was to investigate the relationship between psychological skills test scores OMSAT3 in badminton athletes..

**Methodology:** The population used in this study were 35 of Female athletes in badminton, participating in provincial competitions in Khorasan Razavi province. In order to measure mental skills test Ottaway (OMSAT3) was used. In order to measure the skills of badminton athletes under the supervision of the implementation of wrestling techniques, three coaches were used.

**Results:** The results of Pearson correlation test showed a significant positive relationship between psychological skills and performance of the skills.

**Conclusion:** According to the results of psychological test, scores demonstrate that only athletes had higher mental skills although other athletes who were at a lower level of technical skills were in a lower level of mental skills .It means that athletes don't use this skill. So it is necessary to use more coaches and sport psychologists to perfecting these skills.

**Keywords:** psychological skills ", " skill Performance ", " badminton athletes.. "

# SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



عضویت در خبرنامه



فیلم های آموزشی

## کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی



PROPOSAL  
پروپوزال

پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی

دوره آموزشی

کارگاه آنلاین  
پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی



روش تحقیق و مقاله نویسی علوم انسانی

دوره آموزشی

کارگاه آنلاین  
روش تحقیق و مقاله نویسی علوم انسانی



ISI  
Scopus

آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترند های جستجو

دوره آموزشی

کارگاه آنلاین آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترند های جستجو