

## Investigating the effectiveness of a Psychological Skills Training (PST) program on the mental readiness of football players

Latif Jafari Gilandeh<sup>1</sup> – Yaser Madani\*<sup>2</sup> – Zeinab Bahrami Ehsan<sup>3</sup>

1.Latif Jafarigilandeh, Instructure, Department of psychology, Faculty Member of Astara Azad University, Gilan, Iran 2.Yaser Madani, Assistan professor, Department of Counseling, College of Psychology and Education, University of Tehran, Iran 3.Zeinab Bahrami Ehsan, Assistant Professor, College of Sport Sciences and Health, University of Tehran, Iran

(Received:2025/01/25; Accepted:2025/06/11)

### Abstract

The aim of this study was to examine the effect of a Psychological Skills Training (PST) program on the mental readiness of football players. This quasi-experimental study employed a pretest–posttest–follow-up design with a control group. A total of 24 football players from the Ardabil Municipality team were selected through convenience sampling and randomly assigned to experimental and control groups. Mental readiness was assessed at three time points (pretest, posttest, and follow-up) over a six-month period across four key psychological skills: goal setting, imagery, motivation, and physical relaxation, using the Sassy Psych and OMSAT-3 questionnaires. Following the pretest, the experimental group received PST training, while the control group received no intervention. Repeated-measures ANOVA revealed significant main effects of group and time, as well as a significant group-by-time interaction. PST training resulted in significant improvements in goal setting, imagery, and motivation; however, no significant improvement was observed in physical relaxation. These findings may assist sports organization decision-makers and football coaches in enhancing athletes' psychological readiness.

### Keywords

Goal Setting, Imagery, Motivation, PST, Psychological Readiness, Physical Relaxation.

---

\* Corresponding Author: Email: [Yaser.Madani@ut.ac.ir](mailto:Yaser.Madani@ut.ac.ir)

## بررسی اثربخشی یک دوره آموزش پروتکل مهارت‌های روان‌شناختی بر آمادگی ذهنی بازیکنان فوتبال

لطیف جعفری گیلانده<sup>۱</sup> - یاسر مدنی\*<sup>۲</sup> - زینب بهرامی احسان<sup>۳</sup>

۱. مربی، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد آستارا، گیلان، ایران. ۲. استادیار، گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران. ۳. استادیار، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

(تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۱/۰۶، تاریخ تصویب: ۱۴۰۴/۰۳/۲۲)

### چکیده

علاقه به اثربخشی مداخلات روان‌شناختی برای بهبود مسائل سلامت روان برای سال‌های متمادی ادامه داشته است. در تحولات اخیر، کاربرد فناوری در این مداخلات تکامل یافته است؛ بنابراین، این مطالعه در نظر دارد اثربخشی یک دوره آموزشی ذهن‌آگاهی هم‌زمان با تحریک فرا جمجمه‌ای مغزی با تمرکز بر تنظیم هیجانی و بازداری شناختی در دوندگان سرعت را بررسی کند. این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر روش‌شناسی از نوع تحقیقات نیمه‌تجربی است. جامعه پژوهش کلیه دوندگان سرعتی دختر حرفه‌ای شرکت‌کننده در لیگ کشور بودند که تعداد نمونه با استفاده از نرم‌افزار GPower به صورت تصادفی تعداد ۲۴ نفر انتخاب گردید. این تعداد به دو گروه تقسیم شدند. گروه اول ۱۲ نفر در زمینه ذهن‌آگاهی و تحریک واقعی و گروه دوم ۱۲ نفر در زمینه ذهن‌آگاهی و شم، که دامنه سنی آن‌ها بین ۱۸ تا ۲۸ سال بود. ابزارهای مورد استفاده در این تحقیق شامل پرسشنامه تنظیم هیجان، آزمون استروپ و آزمون دست غالب ادینبورگ بود. رویکرد تحلیلی مورد استفاده در این مطالعه شامل تحلیل کوواریانس، آزمون آماری شاپیرو-ویلک و استفاده از نرم‌افزار SPSS بود. نتایج نشان داد که شش جلسه آموزش ذهن‌آگاهی همراه با تحریک فراجمجمه‌ای مغز بر تنظیم هیجانی و بازداری شناختی شرکت‌کنندگان تأثیر معنی‌داری و بارزتری داشت ( $p < 0.05$ ). یافته‌های این مطالعه بر اهمیت پیشرفت فناوری و کاربرد آن در مداخلات روان‌شناختی تأکید دارد. در نتیجه، این تحقیق بر ادغام تکنیک‌های تحریک مغز با سایر روش‌های روان‌شناختی تأکید می‌کند و از یک پروتکل ترکیبی برای تقویت درمان مسائل روان‌شناختی حمایت می‌کند.

### واژه‌های کلیدی

بازداری شناختی، تحریک فرا جمجمه‌ای مغزی، تنظیم هیجان، ذهن‌آگاهی.

## مقدمه

در رقابت‌ها حتی به چند هزارم ثانیه و یا چند میلی‌متر هم می‌رسد، لذا آموزش‌های روانی می‌توانند کمک کنند که بازیکنان با کسب انواع آمادگی‌های ذهنی- روانی بالا بیشترین عملکرد ممکن را داشته باشند (۴ و ۲۰).

تحقیقات روان‌شناسی ورزش (هیس، ۵؛ توماس، ۶؛ مینارد<sup>۷</sup> و هاردی<sup>۸</sup>؛ ۲۰۱۰) نشان داده است که بازیکنان برای موفقیت و رسیدن به اوج عملکرد در این ورزش علاوه بر ارتقاء فاکتورهای جسمی تکنیکی و تاکتیکی باید از توانمندی‌های روان‌شناختی مؤثر (کوهن، ۹؛ ۲۰۱۰) نیز برخوردار باشد. آموزش مهارت‌های ذهنی برای ارتقاء آمادگی ذهنی ورزشکاران همواره مورد توجه قرار گرفته است (۸). اقدسی (۱۳۹۱) نتیجه گرفت که استفاده از مهارت‌های روانی باعث افزایش انگیزش، احساس کفایت، شایستگی، اعتماد به نفس، عزت نفس شده و در نهایت منجر به پیشرفت عملکرد ورزشی و افزایش درصد موفقیت فوتبالیست‌ها می‌شود (۹). جونز<sup>۱۰</sup> (۲۰۲۰) در تحقیقی به مطالعه تأثیر آموزش مهارت‌های روان‌شناختی بر سرسختی و عملکرد ورزشکاران نتایج مثبتی را ارائه دادند. ارتقاء تاب‌آوری در ورزشکاران با استفاده از آموزش مهارت‌های ذهنی- روانی موضوعی بود که در مطالعه‌ی فلچر<sup>۱۱</sup> و سرکار<sup>۱۲</sup> (۲۰۱۷) بررسی شد. این مطالعه نشان داد که در ورزش‌های رقابتی که موضوع برد و باخت به‌عنوان یک عامل استرس‌زا مطرح می‌شود آموزش مهارت‌های ذهنی بازیکنان می‌تواند سطوح تاب‌آوری را ارتقاء دهد. در پژوهش وینبرگ (۲۰۱۱) به نقل از صادقی (۱۳۹۸) گزارش شده که ۸۵ درصد از تأثیر بررسی‌های روان‌شناختی بر عملکرد فوتبالیست‌ها حاکی از تأثیر مثبت تمرین مهارت‌های روانی بر عملکرد بوده‌اند (۱۲ و ۳۴).

بر اساس مطالعات صورت گرفته می‌توان گفت عملکرد مطلوب ورزشی به عوامل روان‌شناختی بسیاری مرتبط است و بسیاری از ورزشکاران و متخصصان ورزشی ضمن آگاهی از تأثیر بالقوه آمادگی‌های ذهنی بر عملکرد ورزشی در عمل نسبت به ارتقای آمادگی ذهنی ورزشکاران تأکید دارند (۱). در دنیای ورزش، در بسیاری از نقاط جهان فوتبال به‌عنوان پرطرفدارترین رشته ورزشی شناخته شده است که بیشترین حجم سرمایه و فناوری را متوجه خود کرده است و در عین حال زمینه سرگرمی، گرمی روابط و نشاط اجتماعی را هم سبب می‌شود (۲). از اینرو عملکرد ورزشی در فوتبال بسیار مورد توجه عامه مردم و متخصصین این رشته ورزشی است. این ورزش عمیقاً با هویت اجتماعی جوامع مختلف پیوند خورده و تأثیرات فرهنگی و اجتماعی زیادی بر مؤلفه‌های سلامت روان‌شناختی یک اجتماع دارد (۳). در این مسیر پیروزی در این ورزش تنها به تاکتیک‌ها و دانستن تکنیک‌های پیشرفته و آمادگی بدنی بازیکنان، مانند پاس دادن، نگاه‌داشتن و کنترل توپ، گرفتن توپ از بازیکن حریف، تکل زدن، پرش و انجام ضربات مختلف محدود نمی‌شود، بلکه موفقیت در فوتبال به‌طور قابل‌توجهی به مؤلفه‌های روانی (شی، ۲۰۲۴) نیز وابسته است. عوامل روانی مانند زمان واکنش، سرعت و شتاب، قدرت و چابکی و توانایی دفاعی نقش مهمی در عملکرد فوتبالیست‌ها دارند. به‌عنوان مثال، زمان واکنش سریع (اوهارا، ۲۰۱۸) می‌تواند تفاوت بین موفقیت و شکست در یک موقعیت حساس را رقم بزند. همچنین، قدرت و چابکی به بازیکنان این امکان را می‌دهد که در شرایط فشار بالا (کرهر<sup>۱۳</sup> و شوارتز<sup>۱۴</sup>؛ ۲۰۱۲) به‌خوبی عمل کنند و از حریفان خود پیشی بگیرند. از آنجا که حساسیت مسائل روانی ورزشی به‌اندازه‌ای زیاد است که تفاوت برد و باخت بازیکنان

7. Maynary, I.

8. Hardy, L.

9. Cohen, P. J.

10. Jones, E.

11. Fletcher, D.

12. Sarkar, M.

1. Shi, L

2. Uehara, L

3. Kreher, J.B.

4. Schwartz, J. B.

5. Hays, K.F.

6. Thomas, O.

روانشناسان ورزشی آموزش داده شود (۲۰). اسلیمانی<sup>۹</sup> و همکاران (۲۰۱۶) در مطالعه‌شان نشان دادند که هدف‌گذاری باعث افزایش سطح انگیزه، تلاش، اعتمادبه‌نفس و تمرکز در مسابقات در بین بازیکنان نخبه و مبتدی می‌شود (۲۱).

به نقل از اینچون<sup>۱۰</sup> (۲۰۲۳) "انگیزش" به چرایی رفتار اشاره داشته، فرایندی است که منجر به شروع رفتار، هدایت، تداوم، اداره و نگهداری آن رفتارها در مسیر رسیدن به اشیاء یا اهداف خاص هدف‌گذاری شده می‌شود (۲۲). زورلو<sup>۱۱</sup> والون<sup>۱۲</sup> موردن<sup>۱۳</sup> و کاتانودلاولتا<sup>۱۴</sup> (۲۰۲۳) نشان دادند که داشتن سطح بالای انگیزه منجر به عملکرد عالی می‌شود و کلید موفقیت است. نتیجه تأثیر آموزش، ارتقا و حفظ انگیزش در بازیکنان فوتبال نشان داد که انگیزه بیرونی و درونی و انگیزه خودمختار بازیکنان فوتبال برای آمادگی ذهنی و دستیابی به موفقیت ضروری است (۱۷).

از دید تانیکال (۲۰۲۲) "تصویرسازی ذهنی" برای ایجاد یا بازآفرینی تجارب در ذهن فرد تعریف شده است. نتایج تحقیقات نشان داده است که فوتبالیست‌ها با مهارت تصویرسازی ذهنی هم در فعالیت‌های فیزیکی و مهارت‌های ذهنی توانمندتر ارزیابی شده‌اند (۱۸). در ادامه ترکیبی از مداخلات شناختی، از جمله تصویرسازی شناختی عمومی مانند تکنیک‌ها و مهارت‌های مروری علاوه بر روش‌های عمومی برای بهبود عملکرد بازیکنان و تصویرسازی خاص (شوت‌زنی، دقت، کنترل توپ با سر و پا، پاس کوتاه، تکل پا، حرکت پس از دریافت توپ، حرکت پس از توقف و حرکت پس از پاس، ضربه زدن و ضربات پنالتی) می‌تواند عملکرد بازیکنان فوتبال را در شرایط مسابقه بهبود و کارایی گروهی بازیکنان را ارتقاء بخشد. تحقیقات بر روی دو دسته ورزشکاران نخبه و مبتدی نشان داد که تصویرسازی، به‌ویژه

مهارت‌های ذهنی در ورزش عبارت است از به‌کارگیری راهبردهای شناختی، عاطفی و رفتاری که توسط بازیکنان، مربیان و تیم‌ها برای دستیابی به اوج عملکرد استفاده می‌شود (۱۳). در برخی مطالعات اظهار شده است که عدم وجود مهارت‌های ذهنی در مقایسه با عوامل فیزیکی، فنی و تاکتیکی ناکافی می‌تواند پیامدهای منفی مهم‌تری داشته باشد و منجر به کاهش مضاعف روحیه و عملکرد بازیکنان فوتبال شود (۱۴). هدف اصلی آموزش مهارت‌های ذهنی-روانی به حداکثر رساندن توانایی ذهن برای رقابت بوده و هدف آموزش مهارت‌های روان‌شناختی<sup>۱</sup> یا (پی.اس.تی) فراهم کردن برنامه‌های رشد روان‌شناختی به ورزشکاران برای رسیدن به اوج عملکرد است (۲۰). نتایج تحقیقات تأیید کرده‌اند که (پی.اس.تی) با فراهم کردن مهارت‌های ذهنی بازیکنان، اوج عملکرد را که برای پیروزی ضروری است، بهبود می‌دهد (۱۴). (پی اس تی) شامل آموزش مهارت‌های مختلف ذهنی-روانی مانند: هدف‌گذاری<sup>۲</sup>، تصویرسازی ذهنی<sup>۳</sup>، انگیزش<sup>۴</sup> و آرام‌سازی بدنی<sup>۵</sup>، گفتگو با خود، سرسختی ذهنی و ادراک موفقیت است (۱۵) که در ادامه به اهمیت هر یک از این مهارت‌های روان‌شناختی پرداخته می‌شود.

"هدف‌گذاری" از دید جون<sup>۶</sup>، کیم<sup>۷</sup> و چوی<sup>۸</sup> (۲۰۲۳) حالتی است که در آن یک بازیکن یا یک تیم ورزشی سعی می‌کند در یک دوره زمانی معین به موفقیت خاصی دست یابد. به عبارت دیگر، انتخاب اهداف معقول و پیش‌رونده‌ای که بازیکنان به دلیل انگیزه بالا به آن‌ها دست می‌یابند، اوج عملکرد و کسب شایستگی‌های بیشتر و موفقیت مضاعف را پیش‌بینی می‌کند (۱۶). در واقع انتخاب اهداف خاص و برنامه‌ریزی برای رسیدن به مراحل پیشرفت توسط هر بازیکن، مهارتی روان‌شناختی است که باید توسط مربیان و

8. Choi, C.

9. Slimani, M.

10. Inchon, P

11. Zurlo, M. C.

12. Vallone, F.

13. Mordente, N. N.

14. Cattaneo Della Volta, M. F.

1. Psychological Skills Training

2. Goal setting

3. Mental Imagery

4. Motivation

5. Relaxation

6. Jun, M. G.

7. Kim, J. H.

از آن جهت ضروری است که با اجرای یک دوره آموزش پروتکل مهارت‌های روان‌شناختی (شامل هدف‌گذاری، تصویرسازی ذهنی، انگیزش و آرام‌سازی) متناسب با ویژگی‌های فرهنگی، ابزارهای لازم برای افزایش تمرکز، اعتمادبه‌نفس و تاب‌آوری بازیکنان فراهم می‌کند. با توجه به حساسیت بالای بازی‌ها و تأثیر مستقیم عواملی مانند زمان واکنش و کنترل هیجانات بر نتیجه مسابقات، این مطالعه می‌تواند راهکاری کاربردی برای بهبود عملکرد فردی و گروهی بازیکنان فوتبال ارائه دهد و نقش مهم آمادگی ذهنی در کسب نتایج مطلوب را تأیید نماید. از اینرو این مطالعه با هدف بررسی تأثیر یک دوره آموزش پروتکل مهارت‌های روان‌شناختی یا پی.اس.تی بر آمادگی ذهنی بازیکنان فوتبال صورت گرفت.

### روش‌شناسی پژوهش

#### جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

از میان بازیکنان فوتبال تیم‌های موجود در در لیگ دسته دوم کشوری بر اساس نرم‌افزار "جی پاور" برای توان آماری  $0/80$  اندازه اثر متوسط  $0/60$  و سطح معناداری  $0/05$  تعداد ۲۴ نفر از بازیکنان تیم بزرگسالان شهرداری اردبیل به صورت در دسترس انتخاب شدند. پس از موافقت آن‌ها برای پژوهش و امضای رضایت‌نامه‌های اخلاقی به شکل کاملاً تصادفی در دو گروه ۱۲ نفره آزمایش- کنترل جایگزین شدند. میانگین سنی گروه آزمایش (۲۱-۲۲) و میانگین سنی گروه کنترل (۲۰-۲۱) بود.

#### طرح تحقیق و روش اجرا

این تحقیق با رویکرد کاربردی به صورت شبه آزمایشی طراحی شده و شامل طرح دو گروهی ناهمسان با پیش‌آزمون و پس‌آزمون و مرحله پیگیری در یک دوره شش‌ماهه است. پس از تخصیص شرکت‌کنندگان به گروه‌های آزمایش و کنترل، در طول دوره شش‌ماهه، هر دو گروه سه بار تحت آزمون قرار گرفتند. جهت اجرای پژوهش،

تصویرسازی بصری درونی، برای انواع مهارت‌های واکنش باز در برخی ورزش‌ها مانند فوتبال بسیار مفیدتر است. به همین دلیل ورزشکاران نخبه و موفق از تصاویر بصری درونی و تصاویر جنبشی در بالاترین سطح استفاده می‌کنند (۱۹ و ۳۳). نتایج بررسی اسلیمانی و همکاران (۲۰۱۶) نشان داد که تصویرسازی به ارتقا مهارت به‌ویژه در میان هافبک‌ها و مهاجمان برای انجام حرکات مناسب فوتبال منجر شده است (۲۱).

"آرمیدگی" در تعریف جون (۲۰۲۳) به فرایند کاهش تنش‌های بدنی و روانی بازیکنان اشاره دارد. آرمیدگی یا آرام‌سازی بدنی در مدیریت اضطراب رقابتی و کنترل هیجانات منفی در طول تمرین و مسابقه مؤثر است (۱۳ و ۲۰). آرمیدگی از این نقطه نظر می‌تواند با کنترل هیجانات منفی و افزایش تمرکز اضطراب رقابتی را مدیریت کرده و منجر به پیروزی تیمی شود (۱۳). اگرچه آموزش آرمیدگی به‌عنوان یک مهارت روان‌شناختی برای بازیکنان با انقباض عضلانی بازیکنان در طول تمرین و مسابقه ضد و نقیض است (۱۴) شواهدی از تأثیرات مثبت این مهارت ذهنی بر فاکتورهای روان‌شناختی بررسی شده است و هم‌اکنون نیز به‌عنوان یک مهارت ذهنی به ورزشکاران آموزش داده می‌شود (۱۵ و ۱۶).

با عنایت به موارد اشاره شده و اینکه فوتبال ورزشی است که تصمیمات لحظه‌ای برای برنده شدن در آن مهم است، تمرکز صرف بر آمادگی جسمی و فنی برای دستیابی به قهرمانی کافی نیست. در سطح رقابتی لیگ دسته دوم کشور، که تیم‌ها تقریباً از نظر فنی و بدنی به یکدیگر نزدیک هستند، یکی از عوامل مهم تمایز و برنده بازی‌ها اغلب آمادگی ذهنی و توانایی مدیریت فشار مسابقات است. از آنجا که عدم وجود مهارت‌های ذهنی می‌تواند منجر به افت عملکرد و کاهش روحیه بازیکنان شود، ضرورت دارد تا تیم‌هایی نظیر شهرداری اردبیل برای ارتقای جایگاه خود و افزایش شانس موفقیت، فراتر از تاکتیک‌های معمول به تقویت ابعاد روان‌شناختی ورزشکاران بپردازند. این پژوهش

و اجرای پیش‌آزمون اختصاص یافت و در ۹ جلسه بعدی، آموزش مهارت‌های ذهنی طبق برنامه زمان‌بندی شده پیگیری شد.

### ارزیابی و پیگیری

جهت سنجش اثربخشی مداخله، ارزیابی‌ها در سه مرحله انجام گرفت: پیش‌آزمون در جلسه اول، پس‌آزمون بلافاصله پس از اتمام دوره ۱۰ جلسه‌ای، و آزمون پیگیری دو ماه پس از پایان آموزش‌ها، تا میزان ماندگاری اثرات آموزش سنجیده شود. در تحلیل‌های آماری از تحلیل واریانس اندازه‌گیری‌های مکرر استفاده شد. لازم به ذکر است پس از اتمام پژوهش، پروتکل آموزشی در اختیار گروه کنترل قرار گرفت تا نظام‌نامه‌های اخلاق پژوهشی رعایت گردد.

### ابزار پژوهش

آزمون آمادگی روانی انستیتوی ورزش استرالیای جنوبی<sup>۱</sup> یک پرسشنامه ۶۰ سؤالی است که برای ارزیابی آمادگی روانی ورزشکاران طراحی شده است. واعظ موسوی (۱۳۷۹) در بررسی روایی و پایایی این پرسش‌نامه، کمترین ضریب پایایی را ۰/۶۹۰۱ و بیشترین آن را ۰/۸۹۲۳ و ضریب آلفای کرونباخ کلی را برابر با ۰/۹۵ به دست آورد. برای برآورد روایی آزمون از روش تحلیل عاملی، و برای پایایی آن از روش آلفای کرونباخ، و برای یافتن عوامل آزمون "سایک" از روش تحلیل عاملی یا تحلیل مؤلفه‌های اصلی استفاده شد. واعظ موسوی (۱۳۸۰) با تأیید نتایج جوادی پور (۱۳۷۵) با بررسی مجدد روایی و پایایی این آزمون بیان داشت که این آزمون، مهارت روانی از جمله: انگیزش، تصویرسازی ذهنی و هدفمند بودن (هدف-گذاری) را کاملاً می‌سنجد (۲۴).

پرسشنامه مهارت‌های روانی-ذهنی، اتاوا "امسات-۳"<sup>۲</sup> پرسشنامه ۴۸ سؤالی است که نسخه سوم آن توسط دورند

پروتکل اجرایی با تأیید اساتید راهنما-مشاور برای ۱۰ جلسه برای ارائه به گروه آزمایش تنظیم شد. در ابتدا نمونه‌های هر دو گروه به سؤالات دو پرسشنامه‌ی "سایک" و "امسات-۳" (برای اطلاعات این قسمت ابزار پژوهش را مطالعه فرمایید، از پرسشنامه‌ی اول برای بررسی سه متغیر هدف‌گذاری، انگیزش و تصویرسازی استفاده شد و از پرسشنامه‌ی دوم برای بررسی هدف‌گذاری، آرام‌سازی و تصویرسازی استفاده شد) پاسخ دادند. آغاز دوره آموزش مهارت‌ها دو ماه قبل از شروع مسابقات و آخرین مرحله، اجرای آزمون طی دو ماه بعد از شروع مسابقات و آزمون پیگیری نیز دو ماه بعد از آن به اجرا درآمد.

برای طراحی دقیق پروتکل مداخله، ابتدا یک نیازسنجی جامع روان‌شناختی از بازیکنان به عمل آمد. این نیازسنجی از طریق مصاحبه‌های فردی و گروهی با بازیکنان و مربیان صورت گرفت تا چالش‌های ذهنی آن‌ها در شرایط مسابقه (مانند میزان استرس در دقایق پایانی بازی یا سطح انگیزه در تمرینات) شناسایی شود. همچنین، با مشاهده مستقیم تمرینات و بازی‌های تیم، واکنش بازیکنان در شرایط فشار و موقعیت‌های حساس مورد ارزیابی قرار گرفت تا محتوای آموزشی بر اساس نیازهای واقعی آن‌ها تنظیم گردد. در ادامه، با مرور منابع و پروتکل‌های معتبر، پیش‌نویس برنامه تهیه شد و اعتبار علمی آن توسط ۳ تن از متخصصان روان‌شناسی ورزشی تأیید گردید. این پروتکل نهایتاً در قالب ۱۰ جلسه تدوین شد که با نظارت و تأیید اساتید راهنما و مشاور، پیش از شروع تمرینات بدنی بازیکنان اجرا شد. برنامه آموزشی به گونه‌ای طراحی شده بود که در هر جلسه، یکی از چهار مهارت روان‌شناختی اصلی (هدف‌گذاری، تصویرسازی ذهنی، انگیزش و آرام‌سازی) به طور اختصاصی آموزش داده شود. مدت‌زمان هر جلسه آموزشی بین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بود و به منظور تثبیت یادگیری، در ابتدای هر جلسه، بازخورد جلسه قبل دریافت و تمرینات مربوط به آن مرور می‌شد. جلسه اول به معارفه

<sup>۲</sup>. The Ottawa mental skills assessment tool (OMSAT-3)

<sup>۱</sup>. South Australian Sport Institute (PSYCHPSYCH)

برای تحلیل داده‌های حاصل از آزمودنی‌ها از روش آماری تحلیل واریانس اندازه‌گیری‌های مکرر استفاده شد. ابتدا مفروضه‌های توزیع نرمال، همگنی واریانس‌ها و کوواریانس‌ها و خطی بودن و عدم وجود مقادیر پرت آزمون گردید. نتایج بزرگ‌ترین ریشه روی نشان داد که مقدار  $F$  برابر با  $۱۳/۹۸$  در سطح معناداری  $۰/۰۱$  است که نشان از اثرگذاری مداخله (آموزش پروتکل مهارت‌های ذهنی- روان‌شناختی) دارد. یافته‌های تحلیل واریانس چندمتغیره با اندازه‌های مکرر با توجه به تأثیر اصلی سه سطح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پیگیری و تعامل زمان و عضویت در گروه‌های آزمایش-گروه کنترل، برای بررسی تفاوت بین گروه‌ها برای متغیرهای وابسته آمادگی روانی (انگیزش، تصویرسازی، هدف‌گذاری و آرمیدگی) بررسی شد.

بوش<sup>۱</sup>، سالملا<sup>۲</sup> و گرین دمرس<sup>۳</sup> در سال ۲۰۰۱ طراحی شده است که مهارت‌های ذهنی را در سه دسته: مهارت‌های ذهنی پایه (شامل: هدف‌گذاری)، مهارت‌های روان‌تنی (شامل: آرام‌سازی) و مهارت‌های شناختی (شامل: تصویرسازی) بررسی می‌کند. این پرسشنامه به صورت مقیاس لیکرت ۷ سطحی اندازه‌گیری می‌شود. این پرسشنامه توسط زیدآبادی، رضایی و متشرعی (۲۰۱۴) برای جامعه ایرانی نرم شد. فاکتورهای روایی و اعتبار این آزمون برای جامعه ایرانی بررسی گردید. پایایی کلی این پرسشنامه بر اساس آزمون آلفای کرونباخ بین  $۰/۷۱$  گزارش شده و قابلیت اعتماد آن بین  $۰/۶۴$  تا  $۰/۹۲$  با استفاده از آزمون‌های تکراری گزارش شده است (۲۵).

#### یافته‌ها

جدول شماره ۱- تحلیل واریانس چند متغیره در سه سطح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری و تعامل زمان و عضویت در گروه‌های آزمایش-گروه کنترل

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P	مجذورات اتای پاره‌ای
انگیزش	۱۰۶۰/۸۶۱	۱/۳۰۲	۸۱۴/۶۵۵	۴۷/۳۴۶	۰/۰۱	۰/۶۸۳
زمان (مراحل)	تصویرسازی	۹۵۵/۰۸۳	۲	۴۷۷/۵۴۲	۱۹/۲۷۳	۰/۴۶۷
	هدف‌گذاری	۷۰۳/۵۲۸	۲	۳۵۱/۷۶۴	۱۰/۲۱۵	۰/۳۱۷
	آرمیدگی	۲۲/۰۲۸	۲	۱۱/۰۱۴	۰/۵۱۷	۰/۰۲۳
انگیزش	۳۴۰/۸۶۱	۱/۳۰۲	۲۶۱/۷۵۳	۱۵/۲۱۳	۰/۰۱	۰/۴۰۹
زمان × عضویت گروهی	تصویرسازی	۶۰۶/۶۹۴	۲	۳۰۳/۳۴۷	۱۲/۲۴۳	۰/۳۵۸
	هدف‌گذاری	۳۸۶/۶۹۴	۲	۱۹۳/۳۴۷	۵/۶۱۵	۰/۲۰۳
	آرمیدگی	۴۲/۷۵۰	۱/۵۱۸	۲۱/۳۷۵	۰/۵۵۷	۰/۰۲۵

<sup>3</sup>. Green-Demers, I.

<sup>1</sup>. Durand-Bush, N.

<sup>2</sup>. Salmela, J. H.

خطا	انگیزش	گرین هاوس گیسر	۴۹۲/۹۴۴	۲۸/۶۴۹	۱۷/۲۰۶
	تصویرسازی	فرض کرویت	۱۰۹۰/۲۲۲	۴۴	۲۴/۷۷۸
	هدف‌گذاری	فرض کرویت	۱۵۱۱/۱۱۱	۴۴	۳۴/۴۳۴
	آرمیدگی	فرض کرویت	۹۳۷/۲۷۸	۴۴	۲۱/۳۰۲

در بررسی تأثیر تعامل مرحله زمان (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) با عضویت گروهی (گروه آزمایش و کنترل)، مقدار F محاسبه‌شده برای تصویرسازی برابر ۱۲/۲۴۳ با درجه آزادی ۲، و برای هدف‌گذاری برابر ۵/۶۱۵ با درجه آزادی ۲، معنادار بوده، اما برای آرمیدگی برابر ۰/۵۵۷ با درجه آزادی ۱/۵۱۸ با در نظر گرفتن عضویت افراد در گروه آزمایش و کنترل در سه مرحله زمانی تفاوت معناداری مشاهده نمی‌شود و حاکی از عدم تفاوت بین گروه آزمایش و کنترل در متغیر وابسته (آرمیدگی) است.

در جدول شماره ۲ زیر "نتایج آزمون معناداری بین گروهی برای بررسی تفاوت بین گروه‌های آزمایش و کنترل"، ارائه شده است.

بر اساس جدول شماره ۱ مقدار F محاسبه‌شده برای انگیزش، تصویرسازی و هدف-گزینی معنادار است اما برای آرمیدگی معنادار نیست. معنادار بودن آزمون F در مورد مرحله زمان نشان می‌دهد که می‌توان فرضیه یکسان بودن شرایط پیش‌آزمون، پس‌آزمون و آزمون پیگیری را تأیید کرد. در بررسی تأثیر تعامل مرحله زمان (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) با عضویت گروهی (گروه آزمایش و کنترل) مقدار F محاسبه‌شده برای انگیزش برابر ۱۵/۲۱۳ با درجه آزادی ۱/۳۰۲ بود که نشان می‌دهد با در نظر گرفتن عضویت افراد در گروه آزمایش و کنترل در سه مرحله زمانی تفاوت معناداری مشاهده می‌شود که حاکی از تفاوت بین گروه آزمایش و کنترل در متغیر وابسته (انگیزش) است.

جدول شماره ۲. نتایج آزمون معناداری بین گروهی برای بررسی تفاوت بین گروه‌های آزمایش و کنترل

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P	مجذور اتای پارهای
عرض از مبدأ	۸۴۱۸/۷۲۲	۱	۸۴۱۸۶/۷۲۲	۵۹۸۹/۵۶۹	۰/۰۱	۰/۹۹۶
خطا	۳۰۹/۲۲۲	۲۲	۱۴/۰۵۶			
عضویت گروهی	۹۵۳/۳۸۹	۱	۹۵۳/۳۸۹	۶۷/۸۳۰	۰/۰۱	۰/۷۵۵
عرض از مبدأ	۷۹۲۰/۰۰۰	۱	۷۹۲۰۲/۰۰۰	۴۱۶۴۱/۰۹۹	۰/۰۱	۰/۹۹۵
خطا	۴۱۸/۴۴۴	۲۲	۱۹/۰۲۰			
عضویت گروهی	۹۹۷/۵۵۶	۱	۹۹۷/۵۵۶	۵۲/۴۴۷	۰/۰۱	۰/۷۰۴
خطا	۴۱۸/۴۴۴	۲۲	۱۹/۰۲۰			

عرض از مبدأ	۸۹۱۱/۳۴۷	۱	۸۹۱۱۲/۳۴۷	۲۸۳۳/۱۶۵	۰/۰۱	۰/۹۹۲
هدف-گذاری	۸۴۷/۳۴۷	۱	۸۴۷/۳۴۷	۲۶/۹۴۰	۰/۰۱	۰/۵۵۰
عضویت گروهی	۶۹۱/۹۷۲	۲۲	۳۱/۴۵۳			
خطا	۲۳۴۷/۲۲۲	۱	۲۳۴۷۲/۲۲۲	۱۳۷۲/۵۶۳	۰/۰۱	۰/۹۸۴
عرض از مبدأ	۵۶/۸۸۹	۱	۵۶/۸۸۹	۳/۳۲۷	۰/۰۸۲	۰/۱۳۱
هدف-گذاری	۳۷۶/۲۲۲	۲۲	۱۷/۱۰۱			
عضویت گروهی						
خطا						

درصد اطمینان می‌توان پذیرفت که بین گروه‌های آزمایشی و کنترل در انگیزش، تصویرسازی و هدف-گذاری تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول ۳ در زیر، یافته‌های تحلیل واریانس چندمتغیره با اندازه‌های مکرر برای بررسی تفاوت بین گروه‌ها با توجه به تأثیر اصلی سه سطح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری و تعامل زمان و عضویت در گروه آزمایش و کنترل برای متغیرهای وابسته آمادگی روانی (انگیزش، تصویرسازی، هدف‌گذاری و آرمیدگی) را نشان می‌دهد.

جدول شماره ۳ زیر "نتایج تحلیل واریانس بین گروهی بین گروه آزمایش-گروه کنترل" برای مقایسه تفاوت بین خرده مؤلفه‌های: انگیزش، تصویرسازی، هدف-گذاری و آرمیدگی را نشان می‌دهد. در این مقایسه میانگین‌های انگیزش، تصویرسازی، هدف-گذاری در دو گروه آزمایش و گروه کنترل با یکدیگر تفاوت معناداری دارند که با توجه به مجذور اتا این تفاوت کاملاً قابل مشاهده است. اما میانگین آرمیدگی در دو گروه آزمایش و گروه کنترل با یکدیگر تفاوت معنادار ندارند که با توجه به مجذور اتا این عدم تفاوت کاملاً قابل مشاهده است. بنابراین با احتمال ۹۵

جدول شماره ۳. نتایج تحلیل واریانس بین گروهی بین گروه آزمایش-گروه کنترل

متغیر	مرحله	تفاوت میانگین گروه آزمایش با کنترل	خطای استاندارد برآورد	سطح معناداری
انگیزش	پیش‌آزمون	۱/۴۲	۱/۶۵	۰/۴۰۱
	پس‌آزمون	۸/۵۸	۱/۱۸	۰/۰۱
	پیگیری	۱۱/۸۳	۱/۳۹	۰/۰۱
تصویرسازی	پیش‌آزمون	-۰/۱۶۷	۲/۱۵	۰/۹۳۹
	پس‌آزمون	۸/۵۸	۱/۹۲	۰/۰۱
	پیگیری	۱۳/۹۲	۱/۷۷	۰/۰۱
هدف-گذاری	پیش‌آزمون	۱	۲/۹۰	۰/۷۳۴
	پس‌آزمون	۷/۲۵	۲/۲۹	۰/۰۱
	پیگیری	۱۲/۳۳	۱/۷۵	۰/۰۱
آرمیدگی	پیش‌آزمون	-۳/۵۸	۱/۷۸	۰/۰۵۷
	پس‌آزمون	۱/۸۳	۲/۰۷	۰/۳۸۵
	پیگیری	۷/۰۸۳	۱/۵۸	۰/۰۱

در جدول شماره ۴ زیر "نتایج مقایسه زوجی سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در گروه آزمایش و گروه کنترل" گزارش شده است.

جدول شماره ۴. نتایج مقایسه زوجی سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در گروه آزمایش و گروه کنترل

گروه	متغیر	مقایسه	تفاوت میانگین	خطای استاندارد برآورد	سطح معناداری
آزمایش	انگیزش	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	-۹/۸۳۳	۱/۳۷۰	۰/۰۱
		پیش‌آزمون - پیگیری	-۱۴/۴۱۷	۱/۵۷۴	۰/۰۱
		پس‌آزمون - پیگیری	-۴/۵۸۳	۰/۸۱۱	۰/۰۱
	تصویرسازی	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	-۱۰/۰۸۳	۲/۲۴۴	۰/۰۱
		پیش‌آزمون - پیگیری	-۱۵/۸۳۳	۲/۳۰۲	۰/۰۱
		پس‌آزمون - پیگیری	-۵/۷۵۰	۲/۲۰۸	۰/۰۱
	هدف-گذاری	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	-۷/۸۳۳	۲/۰۳۸	۰/۰۱
		پیش‌آزمون - پیگیری	-۱۳/۲۵۰	۱/۴۶۹	۰/۰۱
	آرمیدگی	پس‌آزمون - پیگیری	-۵/۴۱۷	۱/۶۱۶	۰/۰۱
		پیش‌آزمون - پس‌آزمون	-۳	۲/۳۳۵	۰/۶۷۶
کنترل	آرمیدگی	پیش‌آزمون - پیگیری	-۴/۳۳	۲/۳۸۸	۰/۲۹۱
		پس‌آزمون - پیگیری	-۱/۳۳	۱/۶۶۲	۱
	انگیزش	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	-۲/۶۶۷	۱/۶۴۸	۰/۴۰۲
		پیش‌آزمون - پیگیری	-۴	۱/۷۵۴	۰/۱۳۰
		پس‌آزمون - پیگیری	-۱/۳۳۳	۰/۶۳۲	۰/۱۷۵
	تصویرسازی	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	-۱/۳۳۳	۱/۴۷۹	۱
		پیش‌آزمون - پیگیری	-۱/۷۵۰	۲/۲۲۶	۱
		پس‌آزمون - پیگیری	-۰/۴۱۷	۲/۱۴۸	۱
	هدف-گذاری	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	۱/۵۸۳	۲/۶۱۵	۱
		پیش‌آزمون - پیگیری	-۱/۹۱۷	۳/۲۵۳	۱
آرمیدگی	پس‌آزمون - پیگیری	۰/۳۳۳	۲/۴۱۳	۱	
	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	۲/۴۱۷	۱/۸۴۴	۰/۶۵۰	
	پیش‌آزمون - پیگیری	۶/۳۳۳	۰/۶۰۷	۰/۰۱	
		پس‌آزمون - پیگیری	۳/۹۱۷	۱/۹۰۱	۰/۱۹۱

آموزش مهارت‌های روان‌شناختی بر آمادگی روانی ورزشکاران تأثیر دارد، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های روان‌شناختی بر انگیزش، تصویرسازی ذهنی، و هدف-گذاری تأثیرگذار بوده ولی بر آرمیدگی تأثیر معناداری نداشته است.

با توجه به جدول شماره ۴ فوق، میانگین گروه آزمایش در انگیزش، تصویرسازی و هدف-گذاری در مرحله پیش-آزمون با پس‌آزمون و پیگیری، و همچنین بین مرحله پس-آزمون با پیگیری تفاوت معناداری داشته، اما میانگین گروه آزمایش در آرمیدگی در مرحله پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری و پس‌آزمون با پیگیری تفاوت معناداری ندارد. بنابراین با توجه به یافته‌های فرضیه پژوهش مبنی بر اینکه

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف به لحاظ داشتن نمره انگیزشی بالا توانستند، از مداخلات آموزشی پی.اس.تی بهره برده و لذا با کسب آمادگی‌های روانی سطح بالا، احتمالاً موفقیت‌های فوتبالی بیشتری را نیز به دست آورند. بنابراین پروتکل اجرا شده بر انگیزش بازیکنان فوتبال نیز اثرگذار بوده است که با یافته‌های الدوگان و المرین (۲۰۲۳) همخوانی دارد. همسو با این نتیجه زورلو (۲۰۲۳) بیان می‌کند که داشتن انگیزش بالا منجر به عملکرد عالی شده و کلید موفقیت محسوب می‌شود. نتیجه مثبت تأثیر آموزش پی.اس.تی در خرده مؤلفه انگیزش بازیکنان فوتبال می‌تواند هم نشانگر انگیزش بیرونی و هم انگیزش درونی و خودمختار بازیکنان فوتبال برای داشتن آمادگی‌های روانی لازم و کسب موفقیت هم باشد. نتایج پژوهش‌های مشابه حاکی است که برای کسب موفقیت ورزشی در فوتبال هیچ تفاوت انگیزشی معناداری بین نوجوانان و جوانان وجود ندارد (۲۶). از اینرو به نظر می‌رسد آموزش انگیزش در سطوح مختلف نیاز به طبقه‌بندی دارد. ارتقاء انگیزه‌های درونی همواره در مقایسه با انگیزه‌های بیرونی اثرات مؤثرتری بر دستیابی بر هدف و بهزیستی روانی داشته است (۲۷ و ۲۸). در طراحی پروتکل همواره باید به خاطر داشت که تفاوت‌هایی بین ایجاد انگیزه و حفظ و نگهداری آن وجود دارد که اشکال آموزشی آن را متفاوت می‌کند. یکی از محدودیت‌های تحقیق حاضر تمرکز بر آموزش انگیزه‌های بیرونی نسبت به انگیزه‌های درونی است. بر این اساس پیشنهاد می‌شود تا پروتکل‌های جدید آموزشی با تمرکز بر انگیزه‌های درونی به ارتقاء این مهارت ذهنی در بازیکنان کمک کنند و میزان اثربخشی آن‌ها نیز مطالعه شود.

استفاده از شیوه هدف‌گذاری سودمند "اسمارت"<sup>۳</sup> برای دستیابی به هدف با سایر متغیرهای روانی همچون افزایش خلق مثبت و رضایتمندی در آزمودنی‌ها در ارتباط است (۲۹). به نظر می‌رسد پروتکل آموزشی در این بخش توانسته است به ارتقاء مهارت هدف‌گذاری بازیکنان فوتبال

این پژوهش با هدف بررسی تأثیر یک دوره آموزش پروتکل مهارت‌های روان‌شناختی یا پی.اس.تی بر آمادگی ذهنی بازیکنان فوتبال صورت گرفت. نتایج یافته‌های این پژوهش نشان داد که آموزش پروتکل آموزشی مهارت‌های ذهنی- روان‌شناختی می‌تواند مهارت‌های الف) هدف‌گذاری، ب) انگیزش، ج) تصویرسازی را در گروه آزمایش ارتقاء دهد. این در حالی است که آموزش این پروتکل نتوانست در ارتقاء مهارت آرام‌سازی بدنی بازیکنان فوتبال مؤثر باشد. این یافته‌ها با نتایج کامیل<sup>۱</sup> و گانجرا<sup>۲</sup> (۲۰۲۲) در زمینه هدف‌گذاری و آموزش آن به‌عنوان یک مهارت همگام است (۱۵). در تأیید نتیجه فوق سوگارمن (۲۰۲۲) اشاره دارد به اینکه داشتن آمادگی روانی نقش مهمی در موفقیت بازیکنان دارد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش‌های "پی.اس.تی" که از عوامل اساسی کسب آمادگی‌های ذهنی- روانی و موفقیت در بازی فوتبال محسوب می‌شود، منجر به کارگیری بهتر آن مهارت‌ها، بهبود کیفی و ارتقاء آموزش‌های فیزیکی و انواع آموزش‌های تکنیکی و تاکتیکی فوتبالی بازیکنان از جمله در توانایی؛ دریافت توپ، پاس‌کاری، شوت زدن، و دربیبل می‌شود. در پژوهش مشابه و همسوی دیگر اسلیمانی (۲۰۱۶) بیان می‌کند که داشتن آمادگی روانی، اجرای کیفی و سریع تکنیک‌ها از جمله: دربیبل، پاس دادن، شوت کردن و سایر مهارت‌های خاص فوتبالی و در کل عملکرد فوتبالی بازیکنان را در محدوده زمانی مشخص به نحو معناداری افزایش می‌دهد. بر این اساس بازیکنان آزمایشی جامعه فعلی نیز توانستند به‌واسطه دریافت آموزش‌های پی.اس.تی، آمادگی روانی معناداری را در خرده مؤلفه‌های: هدف- گذاری، تصویرسازی و انگیزش کسب کنند.

در خرده مؤلفه «انگیزش» تجزیه و تحلیل نتایج یافته‌های پژوهش نشانگر آن است که بازیکنان فوتبال تیم

3. SMART

1. Kamil, B.

2. Ganjera, A. N.

بازیکنان با آمادگی روانی بالا و نخبه در مقایسه با بازیکنان با آمادگی روانی پایین و غیر نخبه، در زمینه تصویرسازی ذهنی حرکات فوتبالی، از سطح عملکردی و امتیاز معناداری بالایی برخوردار هستند. در این مسیر می‌توان پروتکل تهیه شده و اجرا شده را در ارتقای توانایی این مهارت سودمند تلقی کرد.

در پایان نتایج این تحقیق نشان داد که آموزش آرمیدگی نمی‌تواند مهارت آرام‌سازی بدنی را در بازیکنان فوتبال ارتقاء دهد. این یافته با نتایج (طلحه، ۲۰۲۳) غیر همخوان است، اگرچه آموزش مهارت آرمیدگی بر ورزشکاران بیشتر بر کاهش و مدیریت اضطراب رقابتی تمرکز کرده است (۲۶ و ۲۷). در مطالعه کنونی پروتکل آموزشی نتوانست اثربخشی خود را بر ارتقاء این مهارت در آزمودنی‌های گروه آزمایش نشان دهد. در تبیین این یافته می‌توان گفت، زمان آموزش مهارت آرام‌سازی بدنی است. در پروتکل مورد استفاده این مهارت در دو هفته‌ی آخر طرح تحقیق به آزمودنی‌های گروه آزمایش ارائه شد. اگرچه ترتیب مهارت‌آموزی در پروتکل تصادفی بود اما به نظر می‌رسد، عواملی چون طولانی شدن جلسات آموزش (اثرات اصلی آموزش آرام‌سازی بدنی) را تحت تأثیر قرار داده باشد. در تحقیقات آینده پیشنهاد می‌شود این مهارت در جلسات ابتدایی به بازیکنان آموزش داده شود. بعلاوه تیم فوتبال مورد مطالعه به دلیل قطع حمایت مالی از سوی حامی شهرداری خود از مقطع لیگ اولی به دسته دوم و در شرف سقوط به دسته سوم بود و این نگرانی سقوط به دسته‌های پایین‌تر طبیعتاً امکان وجود آرمیدگی را از بازیکنان گرفته و امکان معناداری تأثیر مثبت آموزش را رد می‌کند. نکته‌ی حائز اهمیت بعدی پیرامون پارادوکس محتوایی بین آرام‌سازی بدنی و فعالیت حرفه‌ای ورزشکاران است. آنچه بدون شک از ورزشکاران حرفه‌ای خواسته می‌شود آن است تا با ورزیده نگاه داشتن بدن و انقباض منظم، بدن را در حالت تحریک نگاه دارند. به عبارتی عضلات و سیستم

کمک کند. همچنین جاروینن (۲۰۱۶) نشان داد که هدف‌گذاری بازیکنان و تلاش با انگیزه پیشرفت سطح بالا، آن‌ها را به سوی آمادگی‌های سطح بالا، کسب شایستگی‌های بیشتر و موفقیت مضاعف سوق می‌دهد. اسلیمانی (۲۰۱۶) بیان می‌کند که هدف-گذاری میزان انگیزش، تلاش، خود-اعتمادی و تمرکز بر مسابقات را در بین هر دو دسته بازیکنان نخبه و مبتدی افزایش می‌دهد. نتیجه همسو با نتیجه فوق بیان می‌کند که کسب موفقیت‌های فردی بازیکنان و تیم‌ها منوط به هدف‌گذاری و توجه به شرایط خاص روان‌شناختی هر بازیکن هست.

تصویرسازی نیز به‌عنوان یک مهارت شناختی اثرات مثبت خود را بر اوج عملکرد و موفقیت ورزشکاران نشان داده است (۲۱). تحقیقات بیانگر آن است، ورزشکارانی که این مهارت ذهنی را آموخته‌اند بیش از دیگران در عملکرد فیزیکی و عملکرد روانی مسلط بوده‌اند که این نتایج کونتر، بکمن و مالت<sup>۳</sup> (۲۰۱۹) با نتایج تحقیق حاضر همخوان است. پژوهش همسو بیان می‌کند که ورزشکاران حرفه‌ای از نظر فراوانی تصویرسازی مخصوصاً در تصویرسازی شناختی خاص، بهتر از سایر گروه‌های فوتبالیست‌ها عمل می‌کنند. بررسی‌ها حاکی است که بازیکنان از همه کارکردهای تصویرسازی از جمله جنبه‌های شناختی و انگیزشی بهره می‌برند. بازیکنان میانی فوتبال با هفت هفته آموزش تصویرسازی شناختی-عمومی در؛ پاس دادن، تکل زدن و ضربه اول پیشرفت‌هایی را به دست آورده و در زدن ضربات پنالتی بهبودی نشان می‌دهند. بیان شده است که حتی مقدار اندک تصویرسازی هم مؤثر بوده و البته تأکید می‌شود که سایر اجزای تصویرسازی شناختی مانند: مرور تکنیک‌ها و مهارت‌ها در کنار روش‌های عمومی برای بهبود عملکرد اختصاصی فوتبالیست‌ها لازم است. همراه بودن مداخلات شناختی از جمله تصویرسازی شناختی اختصاصی و تصویرسازی شناختی عمومی می‌تواند عملکرد فوتبالیست‌ها را در شرایط مسابقه بهبود بخشد (۳۳).

3. Mallett, C. J.

4. Talha, M.

1. Konter, E.

2. Beckmann, J.

می‌تواند برای فدراسیون فوتبال، تیم‌های حرفه‌ای، مدارس فوتبال، مربیان و بازیکنان بسیار مفید و راهگشا باشد.

عصبی در حالت ورزش حرفه‌ای می‌آموزد که در حالت برانگیختگی قرار گیرد. این حالت در مهارت ذهنی آرمیدگی کاملاً برعکس است. بسیاری از ورزشکاران این مهارت را در کنترل اضطراب رقابتی بی‌فایده و ناکارآمد دانسته‌اند (۳۱ و ۲۷).

اگر نگرش قبلی بازیکنان فوتبال نسبت به اثربخشی ذهنی آرمیدگی منفی باشد این می‌تواند بر ارتقاء آن از طریق آموزش تأثیرگذار باشد. یکی از محدودیت‌های تحقیق حاضر آن بود که نگرش بازیکنان فوتبال پیرامون این مهارت ذهنی قبل از اجرای پروتکل در بین بازیکنان بررسی نشد. مطالعات آینده با بررسی این متغیر می‌تواند اثرات احتمالی آن را از نتایج پژوهش حذف نماید.

#### محدودیت‌های پژوهش

این پژوهش با محدودیت‌هایی مواجه بود که در ادامه ذکر می‌شود:

۱. دشواری در دسترسی به جامعه آماری و یافتن نمونه‌هایی که به‌صورت داوطلبانه، صادقانه و با تعهد کامل با اهداف پژوهش همکاری کنند.

۲. وابستگی پذیرش یا عدم پذیرش پژوهش در تیم‌ها به نظر شخصی و تشخیص سلیقه‌ای مربیان یا مسئولان باشگاه، به‌گونه‌ای که فقدان الزامات اداری و ضوابط قانونی اجباری، مانعی جدی در مسیر همکاری ایجاد می‌کرد.

۳. ابهام در جایگاه و نقش روان‌شناسان ورزشی؛ به‌طوری‌که تعریف نشدن نقش آن‌ها در کنار کادر فنی و سایر مسئولان، و عدم وجود جایگاه مطمئن و مشخص برای ارائه آموزش‌های روان‌شناختی

#### پیشنهادات

بر اساس یافته‌های به‌دست‌آمده، پیشنهاد می‌شود که آموزش‌های پی‌اس‌تی (آموزش مهارت‌های روانی) به‌عنوان بخشی از آموزه‌های ضروری روان‌شناسی ورزشی در دستور کار تیم‌ها و بازیکنان فوتبال قرار گیرد. کاربرد این پروتکل

## References

1. Ranjbar, S., Gharayagh Zandi, H., Fatemi, S. M. Mindfulness, Emotional Intelligence and Mental Toughness in Successful and Unsuccessful Karate Athletes in Iran Men's Karate Super League. *Journal of Sports and Motor Development and Learning*, 2018; 10(2): 173-193. doi: 10.22059/jmlm.2017.227331.1219
2. Bakhshi Movahed A, Bonyadi Naeini A. [Football Dimensions Analysis with Cognitive Science Approach in Iran, *Sport Management Journal (In persian)*]. University of Tehran, Faculty of Sport Sciences and Health. 2024;16(4):111-130.
3. Akavan Kazemi M, Shahgholi S. [The Impact of Football on National Identity (In persian)]. *Communication Culture Studies*. 2013;4(23):115-135.
4. Lisi S, Longiun J, Huilin w. Exploring the Association of Mind fulness, Confidence, Competitive State Anxiety and Attention Control in Soccer Penalty Shootouts. *Sect Sport Psychology*. 2024;(15):1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1439654>
5. Uehara L, Button C, Araujo D, Renshaw, L, Davids K, Falcus M. The Role of Informal Unstructured Practice in Developing Football Expertise: The Case of Brazilian Pelada. *Journal of Expertise*. 2018;1(3):162-180.
6. Kreher J B, Schwartz J B. Overtraining syndrome: a practical guide. *Sports Health*. 2012;4(2):128-138.
7. Cohn P J. *The Psychology of Sport: A Comprehensive Guide to Mental Training*. Routledge. 2010;198.
8. Konter E, Beckmann J, Mallett C J. Psychological skills for football players. In *Football Psychology*, Routledge. 2019;179-197.
9. Aghdasi M T, Heirani I, Vazini taheer A, Rahmani M. [The Relation of Perceived Motivational Climate with Anxiety and Selfesteem in Elite and Non-elite Athletes of Team Sports (In persian)]. *Sport Psychological Studies*. 2012;2,1-14.
10. Jones E. *Sports Mental Toughness and Self-esteem in Professional and Amateur Athletes [D T]*. Dublin, National College of Ireland. 2020.
11. Fletcher D, Sarkar M. Psychological Resilience in Sport Performers: A Review of Stressors and Resources. *Journal of Sports Sciences*. 2016;34(5):1-10.
12. Sadeghi N, Zamani Saani S H, Hasanzadeh N. [The Effect of Psychological Skills on Psychological Profile and Dribbling Performance of Adolescent Soccer Players in the Preparation Phase (In persian)]. *Sport Psychology*, Shahid Beheshti University. 2019;4(1):14-27.
13. Al Doghan M A, Al-ameryeen M F I. Cultivating Sport Psychological Skills in Football Athletes: A Path to Excellence. *Archives of Clinical Psychiatry*. 2023;50(3):261-273.
14. Slimani M, Bragazzi N L, Tod D, Dellal A, Hue O, Cheour F, Chamari K. Do cognitive training strategies improve motor and positive psychological skills development in soccer

- players? Insights from a systematic review. *Journal of sports sciences*. 2016;34(24):2338-2349.
15. Kamil B, Ganjera A N. Boosting Football Excellence: The Impact of Psychological Skill Training. *Journal of Positive School Psychology*. 2022;6(11):3547-3562.
  16. Jun M G, Kim J H, Choi C. Effects of psychological skills training on brain quotient and perceived performance of high school rapid-fire pistol athletes. *Applied Sciences*. 2023;13(5):3118.
  17. Zurlo M C, Vallone F, Mordente N N, Cattaneo Della Volta M F. Assessing motivation in university students: factor structure and psychometric properties of the Italian version of the academic motivation scale-college (AMS-C). 2023;30:43-61.
  18. Thanikkal S, Morris T, Ciorciari J. Imagery perspective in copying movement. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2022;2(2):131-8.
  19. Munroe-Chandler K, Guerrero, M. Imagery in football. In *Football Psychology*. Routledge. 2019;212-225.
  20. Jafarigilandeh L, Madani Y, Khabiri M, Golamali Lavasani m. [The Impact of Psychological Skills Training on Sport Success Perception Football Players (In persian)]. *Sport Psychology Studies (mutaleate ravanshenasi varzeshi)*. 2021;(36):259-74.
  21. Slimani M, Bragazzi, N, Tod D, A D. Do Cognitive Training Strategies Improve Motor and Positive Psychological Skills Development in Soccer Players? Insights from a Systematic Review. *Journal of Sport Sciences*. 2016:1-13. <http://dx.doi.org/10.1080/02640414.2016.1254809>
  22. Inchon p, Jonghwan J. Psychological Skills Training for Athletes Sin Sports: Web of Science Bibliometric Analysis. 2023;13,11(2):259:1-15.
  23. Hays K F, Thomas O, Maynard I, Hardy L. Performance Psychology in Sport: A Review of the Literature. *Journal of Sports Sciences*. 2010;28(3):1-10.
  24. Vaez Mousavi M K, Samandar G H. [Normalization of SASI-PSYCH of mental skills in elite men of six sports (basketball, football, volleyball, wrestling, boxing and combat sports (In persian))]. *Research Institute of Physical Education and Sports Sciences*. 2001;61-72.
  25. Zeidabadi R, Rezaie F, Motashareie E. [Psychometric properties and normalization of persian version of ottawa mental skills assessment tools (OMSAT-3). (In persian)]. *Sport Psychology Review*. 2014;3(7): 63-82.
  26. Renaghan E, Wishon M J, Wittels H L, Feigenbaum L A, Bellamy K, Hatfield M, Wittels S H. The effects of relaxation techniques following acute, high intensity football training on parasympathetic reactivation. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2023;5,1267631:1-10.
  27. Kissari A. The Effectiveness of progressive Muscle Relaxation to reduce the intensity of competitive sport anxiety among the elite player's football. *Research Journal Of Physical Education Sciences*. 2015;3(2):4-8. <https://doi.org/10.24843/mifi.2025.v13.i01.p19>.

28. Bahrami Ehsan Z. Psychological predictors of well-being in relation to goal attainment [DT]. UNSW;2016.
29. Bahrami Ehsan Z, Heidari A, Cranney J. Applying SMART Goal Intervention Leads to Greater Goal Attainment, Need Satisfaction and Positive Affect. *International Journal of Mental Health Promotion*. 2022;24(6): 869-882.
30. Talha M. (2023). The Impact of Psychological Skills Training on Performance Enhancement in Athletes: A Meta-analysis. *Journal of Sport Psychology*. 2023;32(1):293-301.
31. Premananda S S, Bhowmik D S K. Effect of psychological skills training program on state and trait anxiety of soccer players. *International Journal of Physiology*. 2017;2(1):311-314.
32. Oladejo E M. Relaxation Techniques on Athletes' Performance in Sports: An Overview. *Journal Of Capital Development in Behavioural Sciences*. 2021;9(2):44-63.
33. Janjigian K. (2024). Picture perfect: the science behind mental imagery for peak performance & best practices for mental imagery protocols in sport. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*. 2024;19(s1):1-9.
34. Miçoogullari B O, Ekmekçi R. Evaluation of a Psychological Skill Training Program on Mental Toughness and Psychological Wellbeing for Professional Soccer Players. *Universal Journal of Educational Research*. 2017;5(12):2312-2319.
35. Fallahi M, Zamani Sani S H, Fathirezaie Z. [Investigating the Relationship Between Dark Personality Traits and Mental Skills with the Moderating Effect of Emotional Intelligence in Athletes. (In persian)]. *Sport Psychology*. 2015;8(2)109-120.