

## تأثیر مهارت‌های روان‌شناختی بر عملکردهای منتخب ورزشی بازیکنان فوتسال زن

مرضیه رضوانی<sup>۱</sup>، بهروز عبدلی<sup>۲</sup>، و سیدمحمد کاظم واعظ موسوی<sup>۳</sup>

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۰۸/۲۵ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۱۱/۱۲

### چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین تأثیر مهارت‌های روان‌شناختی بر عملکرد ورزشی بازیکنان بود. از هشت تیم لیگ برتر فوتسال تهران در سال ۱۳۹۱، دو تیم به روش نمونه‌گیری تصادفی در گروه‌های آزمایشی و کنترل قرار گرفتند. پیش‌آزمون به روش مشاهده (فیلم) و تجزیه و تحلیل براساس چک‌لیست سنجش عملکرد ورزشی تلول و همکاران (۲۰۰۶) از ورزشکاران گرفته شد. برنامه مهارت‌های روان‌شناختی در ۳۰ جلسه به گروه آزمایشی آموزش داده شد که شامل راهبردهای هدف‌گزینی، آرام‌سازی، تصویرسازی، کنترل توجه و خودگفتاری بود. پس‌آزمون، بعد از چهار ماه مداخله و آزمون پیگیری، دو ماه بعد برگزار شد. داده‌ها با آزمون یک‌راهه آنکوا بررسی شدند. نتایج نشان داد که تمرین مهارت‌های روان‌شناختی به‌طور معناداری باعث بهبود سطح کیفی اجرا در عملکرد ورزشی پاس، شوت، گرفتن، حفظ و کنترل توپ در بازیکنان فوتسال زن می‌شود و اثر مداخله‌های روان‌شناختی نه‌تنها در پس‌آزمون، بلکه در آزمون پیگیری نیز معنادار است.

**کلیدواژه‌ها:** مهارت‌های روان‌شناختی، عملکرد ورزشی، بازیکنان فوتسال زن

۱. کارشناس ارشد رفتار حرکتی، دانشگاه شهید بهشتی تهران

۲. دانشیار رفتار حرکتی، دانشگاه شهید بهشتی تهران (نویسنده مسئول) Email: behrouz.abdoli@gmail.com

۳. استاد دانشگاه جامع امام حسین (ع) تهران

## مقدمه

قوی‌ترین انگیزه در پیشرفت انسان، احساس لذت از مهارت‌ها و توانمندی‌های خویش است. هر فردی از اینکه مهارت ورزشی را به بهترین شکل ممکن اجرا کند، لذت زیادی می‌برد (رضوانی، ۲۰۱۳). اهمیت تمرین مهارت‌های ورزشی بر هیچ‌کس پوشیده نیست؛ اما آنچه بر بسیاری از ورزشکاران و برخی مربیان مبهم و ناشناخته مانده است، نیاز به تمرین و ممارست در انجام مهارت‌های روان‌شناختی است (سهرابی، ۲۰۱۰)؛ بنابراین، در اینجا اهمیت روان‌شناسی ورزشی به‌میان می‌آید. کاکس<sup>۱</sup> (۲۰۱۲) آخرین تعریف را به‌این‌صورت مطرح کرده است: روان‌شناسی ورزشی علمی است که در آن اصول روان‌شناسی در موقعیت‌های ورزشی یا تمرین به‌کار گرفته می‌شوند و این عقیده که ذهن و بدن ذاتاً با هم ارتباط دارند، موضوع جدیدی نیست (کاکس، ۲۰۱۲)؛ بنابراین، اغلب دلایلی که یک ورزشکار را از رسیدن به موفقیت باز می‌دارند یا ورزشکار دیگر را به قله موفقیت می‌رسانند، وجود خارجی ندارند؛ بلکه باید آن را در دنیای درونی و ذهنی آن‌ها جست‌وجو کرد. به‌طور کلی، اجرای بهینه مهارت‌های ورزشی به وجود سه نوع آمادگی جسمانی، مهارتی و روان‌شناختی وابسته است؛ براین‌اساس، می‌توان سطوح عملکردی، تکنیکی و نیز بسیاری از موفقیت‌ها را از طریق تمرین مهارت‌های روان‌شناختی به ورزشکار القا کرد (واعظ موسوی، ۲۰۰۷). کاکس (۲۰۰۲) مهارت‌های روان‌شناختی را بر ویژگی‌های ذاتی یا آموخته‌شده ورزشکار اطلاق می‌کند که موفقیت او را ممکن یا محتمل می‌سازند. روش‌ها یا راهبردهای روان‌شناختی

نیز تمریناتی هستند که به کسب این مهارت‌ها منتهی می‌شوند (آنشل و پاین<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶؛ کاکس، ۲۰۱۲). وینبرگ و گولد<sup>۳</sup> (۲۰۱۱) عوامل روان‌شناختی را اولین دلیل برای نوسانات روزبه‌روز عملکرد ورزشی محسوب می‌کنند (وینبرگ و گولد، ۲۰۱۴). مطابق با تعریف وینبرگ و گولد (۲۰۱۱)، تمرین مهارت‌های روان‌شناختی<sup>۴</sup> شامل تمرین منظم، مداوم و باثبات مهارت‌های ذهنی یا روان‌شناختی است که با هدف بهبود عملکرد، افزایش لذت<sup>۵</sup> و دستیابی به رضایتمندی یا خودشنودی<sup>۶</sup> بیشتر، انجام می‌شود (وینبرگ و گولد، ۲۰۱۴). به عقیده گوکیاردی، جردن و دیماک<sup>۷</sup> (۲۰۰۸)، امروزه با پیشرفت علم روان‌شناسی بحث تأثیر مهارت‌های روان‌شناختی در اجرای مهارت‌های ورزشی از اهمیت بسزایی برخوردار شده است (گوکیاردی و همکاران، ۲۰۰۸)؛ به‌طوری‌که در سالیان اخیر، بررسی‌ها و آزمایش‌های تجربی به شکل گسترده‌ای بر عوامل روان‌شناختی فردی<sup>۸</sup> از جمله اعتمادبه‌نفس<sup>۹</sup>، انگیزش<sup>۱۰</sup>، توجه<sup>۱۱</sup>، تجسم<sup>۱۲</sup> و مهارت‌های روان‌تنی<sup>۱۳</sup> و نیز تأثیر هریک از این عوامل بر عملکرد متمرکز شده‌اند. منصفانه است بگوییم هنگامی که به وجوه هیجانی و روان‌شناختی توجه بیشتری می‌شود، حتی جنبه‌های جسمانی

3. Weinberg & Gould
4. Psychological Skills Training
5. Rustiness
6. Enjoyment
7. Gucciardi
8. Individual Psychological Factors
9. Confidenc
10. Motivation
11. Attention
12. Visualization
13. Psychosomatic Skill

1. Anshel & Payne
2. Cox

به‌وجود می‌آورد. دوم اینکه، افرادی که حالت راحت و آسان را تجربه می‌کنند، برای انجام فعالیت‌های بعدی، بیشتر برانگیخته می‌شوند و به‌این ترتیب، حالت راحت و آسان را دوباره تجربه می‌کنند و خودشان را با تکالیف پرچالش هماهنگ می‌کنند (انگسر و رینبرگ، ۲۰۰۸).

در پژوهشی هاتزیگورگیادیس، تئودوراکیس و زوربانوس<sup>۴</sup> (۲۰۰۴) دریافتند که آموزش خودگفتاری آموزشی و انگیزشی، عملکرد بازیکنان را بهبود می‌دهند. در پژوهش آن‌ها شواهدی ارائه شده‌اند که نشان می‌دهند خودگفتاری از طریق مکانیزم‌هایی نظیر کاهش افکار نامرتبط با اجرای تکلیف و در نتیجه، افزایش تمرکز بر تکلیف عملکرد ورزشی را بهبود می‌بخشد. فیلیپس، دیوید، رنشا، پوتوس<sup>۵</sup> (۲۰۱۰) با بررسی عملکرد بازیکنان به این نتیجه رسیدند که عوامل چندگانه‌ای در بهبود عملکرد تخصصی ورزشکاران وجود دارند که تعامل آن‌ها باعث تحول در عملکرد تخصصی بازیکنان می‌شود. گریج و استراچن<sup>۶</sup> (۲۰۱۰) و نیل، هانتون، ملالیو و فلچر<sup>۷</sup> (۲۰۱۱) نیز در مورد نقش ارزیابی در استرس‌ها و هیجان‌ها در بازیکنان ورزشی (شش بازیکن نخبه و چهار بازیکن غیرنخبه) به این نتیجه رسیدند که ارزیابی‌ها و هیجان‌های منفی تجربه‌شده در ورزش در حکم فرساینده‌ای برای عملکرد ورزشی موفق هستند.

با وجود پژوهش‌های متعدد مبنی بر تأیید تأثیر تمرین مهارت‌های روان‌شناختی بر بهبود عملکرد ورزشی ورزشکاران، همچنان شاهد نوسانات روزه‌روز عملکرد ورزشی در نتیجه عوامل روان‌شناختی هستیم؛ زیرا،

محض مانند آمادگی جسمانی و یادگیری مهارت، ساده‌تر و مؤثرتر پیشرفت می‌کنند (جافری<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴). وینبرگ و گولد (۲۰۰۷، ۲۰۱۰) بر این باورند که مداخله‌های روان‌شناختی از طریق تمرین مهارت‌های روان‌شناختی، باید با روش‌های منظم و به‌کارگیری مهارت‌ها و راهبردهای روان‌شناختی گوناگونی از جمله تصویرسازی، خودگفتاری و هدف‌گزینی انجام شوند تا تأثیرگذاری لازم بر عملکرد ورزشی داشته باشند (وینبرگ و گولد، ۲۰۱۴).

افزون‌براین، جی<sup>۲</sup> (۲۰۱۰) دو نوع عملکرد کامل و عملکرد نسبی را مطرح می‌کند. او بر این باور است که عملکرد کامل به عملکرد مطلوب ذهنی فرد اشاره می‌کند و در یک تلاش ورزشی، عملکرد ۱۰۰ درصد کامل فرضی است. به‌هرحال، ورزش رقابتی حالت عملکرد کامل نیست و عواملی به‌طور بالقوه عملکرد بازیکن را تحت تأثیر قرار می‌دهند. وی به دو دسته عوامل بازدارنده‌های فیزیولوژیک و بازدارنده‌های روان‌شناختی تأکید می‌کند؛ بنابراین، در صورتی که سطح مهارت‌های روان‌شناختی بازیکنان بالا باشد، می‌توانند فعالانه در راستای کنترل و کاهش اثرهای منفی عوامل روان‌شناختی تأثیرگذار بر عملکردشان اقدام کنند؛ براین اساس، بازیکنانی که عملکرد پایینی دارند، می‌توانند با کاهش تأثیر بازدارنده‌های عملکرد روان‌شناختی به سطح یک بازیکن برتر برسند و عملکرد نسبی خود را برای یک مسابقه رقابتی خاص به‌حد اکثر برسانند (جی، ۲۰۱۰). انگسر و رینبرگ<sup>۳</sup> (۲۰۰۸) نیز عقیده دارند که حالت روانی به دو دلیل با عملکرد بهتر رابطه دارد: اول اینکه، حالت راحت و آسان یک حالت کنشی بالایی است که عملکرد را

4. Hatzigeorgiadis, Theodorakis, & Zourbanos,  
5. Phillips, Davids, Renshaw, & Portus  
6. Gregg & Strachan  
7. Neil, Hanton, Mellalieu, & Fletcher

1. Jafari  
2. Gee  
3. Engeser & Rheinberg

## روش‌شناسی پژوهش

### شرکت‌کنندگان

جامعه آماری این پژوهش تمامی بازیکنان زن هشت تیم شرکت‌کننده در فوتسال لیگ برتر استان تهران (سال ۹۱-۱۳۹۰) است که حدود ۱۱۲ نفر بودند. براساس میانگین آزمودنی‌های پژوهش‌های گذشته (فورنیر، کالمز، بوراند بوش و سالما<sup>۳</sup>، ۲۰۰۵؛ شیرد و گلی<sup>۴</sup>، ۲۰۰۶) از بین تمامی بازیکنان فوتسال زن تیم‌های یادشده، دو تیم جنوب غرب تهران و اکباتان به روش نمونه‌گیری تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل قرار گرفتند.

### روش پژوهش

با تأکید بر اهداف اصلی پژوهش درباره شناسایی آثار یک دوره تمرین مهارت‌های روان‌شناختی بر عملکرد بازیکنان فوتسال، روش پژوهش نیمه‌تجربی و از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود.

### ابزار و شیوه گردآوری داده‌ها

بعد از تکمیل فرم رضایت از شرکت در پژوهش و فرم مشخصات فردی که شامل اطلاعاتی در زمینه سن، خصوصیات فردی و سابقه فعالیت ورزشی آزمودنی‌ها بود، صلاحیت بازیکنان تأیید شد. سپس، شرکت‌کنندگان گروه آزمایشی برنامه تمرین مهارت‌های روان‌شناختی را در سه مرحله (مرحله آشنایی، مرحله آموزش و مرحله تمرین) دریافت کردند. دوره پژوهشی ۲۵ ساعت بود که پنج ساعت آن مربوط به دو جلسه پیش‌آزمون (دو ساعت)، دو جلسه پس‌آزمون (دو ساعت) و یک جلسه آزمون پیگیری (یک ساعت) بود که در هر دو گروه آزمایشی

همان‌طور که اپنل، لوین، پرنا و روح<sup>۱</sup> (۲۰۰۹) پیشنهاد دادند باید تمرین مهارت‌های روان‌شناختی را براساس رشته‌های مختلف ورزشی که ورزشکاران فعالیت می‌کنند به کار گرفت تا مشخص شود آیا برنامه‌های تمرینی، مناسب شرایط و مقتضیات رشته‌های ورزشی ذکرشده هستند یا خیر. همان‌طور که تلول، گرینلس و وستون<sup>۲</sup> (۲۰۱۰) بیان کرده‌اند، بسته به اینکه از چه راهبردهای روان‌شناختی استفاده شود و نیز اینکه این تمرین‌ها به چه صورت و به چه میزان به کار گرفته شوند، این نتایج متفاوت خواهد بود؛ از این رو است که ضرورت استفاده از آموزش تمرین مهارت‌های روان‌شناختی اختصاصی رشته‌های مختلف ورزشی احساس می‌شود؛ به گونه‌ای که آموزش آن‌ها بتواند عوامل روان‌شناختی را در کنترل بازیکن درآورد. با توجه به اینکه هر راهبرد روان‌شناختی ممکن است در یک رشته ورزشی خاص بیشترین کاربرد را داشته باشد که در رشته ورزشی دیگر چنین نباشد (مانند راهبرد خودگفتاری که ممکن است در رشته‌های ورزشی انفرادی نسبت به رشته‌های ورزشی تیمی کاربرد بیشتری داشته باشد) و نیز با توجه به نبود پژوهشی در این زمینه ورزشی و به‌ویژه در جنس زنان با دامنه سنی ۱۷ تا ۳۰ سال و این سطح از فعالیت ورزشی (لیگ برتر)، پژوهش حاضر درصدد پاسخ به این سؤال است که آیا یک دوره برنامه تمرین مهارت‌های روان‌شناختی، تأثیر معناداری بر عملکرد ورزشی بازیکنان فوتسال زن دارد یا خیر؟ به عبارت دیگر، آیا عملکرد ورزشی بازیکنان فوتسال زن از طریق مداخله‌های سازمان‌یافته مهارت‌های روان‌شناختی قابل توسعه است؟

3. Fournier, Calmels, Durand-Bush, & Salmela  
4. Sheard & Golby

1. Appaneal, Levine, Perna, & Roh  
2. Thelwell, Greenlees, & Weston

اطلاعات و داده‌های موردنیاز مربوط به متغیر عملکرد ورزشی، از روش سنجش مشاهده‌ای (فیلم) برمبنای فرم ارزیابی عملکرد ورزشی تلول و همکاران (۲۰۰۶) استفاده شد. از آنجایی که روش‌های سنجش مستقیم رفتارهای آشکار یا محصولات رفتاری بی‌واسطه موضوع‌های موردنظر را می‌سنجند، مشکل روایی وجود ندارد و قبلاً جعفری (۱۳۹۱) پایایی این روش سنجش را انجام داده است. ضریب پایایی برای زیرمؤلفه‌های پاس‌دادن ۰/۷۱، حفظ و کنترل توپ ۰/۶۶، گرفتن توپ از حریف ۰/۶۲ و شوت‌زدن مقدار ۰/۵۷ به‌دست آمده است؛ بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که روش مشاهده‌ی مربیان به‌عنوان یک ابزار اندازه‌گیری برای عملکرد ورزشی بازیکنان از پایایی قابل‌قبولی برخوردار است. روش فهرست‌وارسی شیوه‌ی نظام‌مندی برای گزارش قضاوت‌های مشاهده‌گر است. با این روش می‌توان تعیین کرد که در عملکرد شخص موردسنجش، ویژگی‌های موردنظر موجودند یا خیر. در این پژوهش، چک‌لیست شامل رفتارهای بازیکنان فوتسال است که در قالب درصد موفقیت کلی در مجموع تکنیک‌های پاس‌دادن، شوت‌زدن، کنترل توپ و گرفتن توپ از حریف (تملک آن) مشخص می‌گردند. بعد از انجام هر مسابقه، پژوهشگر براساس محتوای فیلم زیرمؤلفه‌های عملکرد بازیکنان را ارزیابی کرد. منظور از عملکرد موفق در زیرمؤلفه‌های پاس‌دادن، شوت‌زدن، کنترل و حفظ توپ و نیز گرفتن توپ از حریف و تملک آن، این است که بازیکن بتواند در پاس‌دادن توپ را به دیگر بازیکن هم‌تیمی خودش برساند و او را صاحب توپ کند. در شوت‌زدن، بازیکن باید بتواند با اقدامات درستی توپ را به سمت چهارچوب دروازه‌ی حریف شلیک کند. در کنترل و حفظ توپ، بازیکن باید بتواند توپ را در کنترل خود داشته باشد و آن را تازمانی که به بازیکن هم‌تیمی خود

و کنترل بررسی شد. ۲۰ ساعت باقی‌مانده آن به‌صورت هفته‌ای دو جلسه ۴۰ دقیقه‌ای مداخله بود که در مجموع، شامل ۱۱ جلسه هدف‌گزینی، ۱۳ جلسه آرام‌سازی، ۱۳ جلسه تصویرسازی، ۱۰ جلسه کنترل توجه و ۱۲ جلسه خودگفتاری بود که به‌صورت یک راهبرد مجزا در هر جلسه یا به‌صورت ترکیبی با راهبردهای دیگر، در مجموع ۱۵ هفته آموزشی (۳۰ جلسه) به فراگیران آموزش داده شد که تنها درمورد گروه آزمایشی اعمال شد.

با توجه به فرایند تأثیرگذاری مهارت‌ها، ابتدا مهارت پایه (هدف‌گزینی) آموزش داده شد؛ زیرا، احتمالاً آموزش مهارت هدف‌گزینی انگیزه‌ی ورزشکاران را برای انجام فعالیت افزایش می‌داد که تا رسیدن به هدف، به تلاش و فعالیت خود ادامه دهند و پشتکار لازم را داشته باشند. مهارت بعدی که بعد از مهارت پایه با هدف آماده‌سازی روان‌شناختی بازیکنان اجرا شد، روان‌تنی بود که در این برنامه، مهارت آرام‌سازی برای بازیکنان فوتسال آموزش داده شد؛ زیرا، معمولاً بازیکنان هنگام انجام فعالیت‌های رقابتی برای رسیدن به هدف، دچار اضطراب می‌شوند یا اینکه در موقعیت‌های گوناگون بازی ممکن است دچار استرس شوند؛ بنابراین، بعد از هدف‌گزینی باید بازیکنان از آرامش لازم برخوردار باشند تا بتوانند عملکردشان را به‌درستی انجام دهند و با آرامش عضلانی ایجادشده توانایی لازم را برای تغییر بهینه‌ی برخی از شناخت‌هایشان (که منجر به ایجاد اضطراب و استرس در عملکرد ورزشی می‌شود) داشته باشند. مهارت روان‌شناختی دیگری که در این برنامه لحاظ شد، مهارت‌های شناختی بود. در این برنامه، مهارت‌های شناختی شامل تصویرسازی ذهنی، کنترل توجه و خودگفتاری بودند که با هدف بهبود توانایی‌های شناختی بازیکنان لحاظ شدند. برای جمع‌آوری

استنباطی، برای بررسی طبیعی بودن توزیع داده‌ها از آزمون شاپیرو-ویلک<sup>۲</sup> استفاده شد و با بررسی مفروضه‌های آزمون تحلیل کواریانس یک‌راهه (آنکوا)<sup>۳</sup> و اطمینان از تخطی نکردن آن‌ها، به بررسی سؤال پژوهش پرداخته شد. از آزمون تعقیبی تحلیل واریانس تک‌متغیره برای مقایسه دویه‌دوی متغیرهای وابسته در بین گروه‌های کنترل و آزمایشی استفاده شد و برای آزمون تحلیل کواریانس، سطح معناداری آلفای ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

### یافته‌ها

برای انجام تحلیل کواریانس تک‌متغیره (آنکوا)، مفروضه‌های زیر بررسی شدند و با توجه به تخطی نکردن مفروضه‌های مربوط، روش آماری ذکر شده استفاده گردید. همان‌طور که در جدول یک مشاهده می‌شود، نسبت مجذور کای به درجه آزادی کمتر از سه بود. برای بررسی طبیعی بودن تک‌متغیره متغیر وابسته از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد که نتایج آن در جدول یک گزارش شده است.

واگذار کند، درمقابل بازیکن حریف حفظ کند. در زیرمؤلفه گرفتن توپ از حریف، بازیکن باید بتواند با انجام یک رویارویی قانونی با بازیکن حریف توپ را از او بگیرد؛ بنابراین، با توجه به اینکه گروه آزمایشی سه مسابقه (در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری هر کدام یک مسابقه) با گروه کنترل برگزار کردند و در ادامه پژوهشگر براساس واریانس عملکردهای موفق و ناموفق بازیکنان در فیلم، درصد موفقیت کلی هر بازیکن را در هر مسابقه محاسبه کرد و سپس، میانگین درصد موفقیت همه بازیکنان در همان مسابقه به عنوان معیاری برای ارزیابی عملکرد ورزشی تیمی بازیکنان فوتسال در مرحله مربوط لحاظ شد و در مواردی که بازیکنان تعویض می‌شدند، تعداد اقدام براساس ۴۰ دقیقه بازی فوتسال محاسبه می‌شد (جعفری، ۱۳۹۰؛ احمدی، ۱۳۹۱).

### روش پردازش داده‌ها

ابتدا با استفاده از نرم‌افزار آماری اس.پی.اس.اس<sup>۱</sup> از شاخص‌های گرایش مرکزی و انحراف معیار برای توصیف داده‌ها استفاده شد. در بخش روش‌های آمار

جدول ۱. بررسی طبیعی بودن توزیع داده‌های متغیرهای پژوهش با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلک

آزمون شاپیرو-ویلک			متغیر	عملکرد ورزشی
مقدار	درجه آزادی	سطح معناداری		
۰/۹۲	۱۱	۰/۳۷	آزمایش	پیش‌آزمون
۰/۹۴	۱۱	۰/۵۹	کنترل	
۰/۹۲	۱۱	۰/۳۳	آزمایش	پس‌آزمون
۰/۹۴	۱۱	۰/۵۵	کنترل	
۰/۹۲	۱۱	۰/۳۹	آزمایش	پیگیری
۰/۸۹	۱۱	۰/۱۴	کنترل	

2. Shapiro-Wilk Test
3. ANOVA

1. SPSS

قرار داشتند (تاباچنیک و فیدل<sup>۲</sup>، ۲۰۱۳)، می‌توان نتیجه گرفت که هیچ داده پرت تک‌متغیره‌ای در میان متغیرهای وابسته پژوهش حاضر وجود ندارد. بنابراین، مفروضه نبود داده پرت تک‌متغیره برقرار است. برای بررسی برابری شیب خط رگرسیون با استفاده از آزمون اثرهای بین گروهی، معناداری تعامل موجود بین متغیر هم‌پراش و گروه (سطوح متغیر مستقل) بررسی شد که با توجه به بزرگ‌تر بودن سطح معناداری از ۰/۰۵ و نبود تعامل معنادار بین متغیرها در فرضیه‌ها، می‌توان نتیجه گرفت که مفروضه برابری شیب خط رگرسیون برقرار است؛ به این ترتیب، شیب رگرسیون برای گروه‌های کنترل و آزمایشی به صورت برابر است و تعاملی بین آن‌ها وجود ندارد. برای بررسی خطی بودن رگرسیون و رابطه بین متغیر هم‌پراش و وابسته، نمودار خطوط رگرسیون برای متغیرهای هم‌پراش و وابسته در گروه‌های کنترل و آزمایشی ترسیم شد. نتایج، خطی بودن این روابط را تأیید کرد؛ به این ترتیب، نمودار خطوط رگرسیون برای گروه‌های کنترل و آزمایشی به صورت خطی است و تعاملی بین آن‌ها وجود ندارد.

براساس نتایج آزمون شاپیرو-ویلک، مقادیر به‌دست‌آمده برای این آزمون‌ها در سطح ۰/۰۵ معنادار نیستند؛ بنابراین، داده‌های مربوط به متغیر وابسته پژوهش حاضر؛ یعنی عملکرد ورزشی در تمامی مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، از توزیع طبیعی برخوردارند.

یکی از مفروضه‌های موردنیاز دیگر در به‌کارگیری روش‌های مختلف تحلیل واریانس و کواریانس، مستقل بودن گروه‌ها از یکدیگر و نیز گمارش تصادفی داده‌ها در گروه‌های مختلف است که در پژوهش حاضر، تیم‌ها به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل قرار گرفتند.

برای بررسی فرضیه همگنی واریانس خطای متغیر وابسته در بین گروه‌ها از آزمون لوین<sup>۱</sup> استفاده شد. نتایج نشان داد که سطح معناداری متغیر عملکرد ورزشی بیشتر از ۰/۰۵ است؛ بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که مفروضه همگنی واریانس خطا برقرار است. برای بررسی وجود یا نبود داده‌های پرت تک‌متغیره در متغیرهای وابسته پژوهش حاضر، از نمرات استاندارد شده (نمرات  $Z$ ) استفاده شد. با توجه به اینکه نمرات استاندارد شده پژوهش حاضر در دامنه  $+3$  تا  $-3$

جدول ۲. بررسی مفروضه همگنی واریانس خطای متغیر وابسته در بین گروه‌ها

عملکرد ورزشی	آزمون لوین		
	مقدار اف	درجه آزادی یک	درجه آزادی دو
پس‌آزمون	۱/۹۱	۱	۲۰
پیگیری	۳۶	۱	۲۰

میزان اثربخشی به‌کارگیری برنامه‌تمرین مهارت‌های روان‌شناختی بر عملکرد ورزشی بررسی شد. از تحلیل کواریانس یک‌راهه درمورد سؤال اول (تمرین مهارت‌های روان‌شناختی بر عملکردهای منتخب ورزشی بازیکنان فوتسال تأثیر معناداری دارد) با کنترل اثر پیش‌آزمون در دو گروه کنترل و آزمایش استفاده شد که نتایج آن در جدول سه آمده است.

برای آزمون سؤال‌های پژوهش که به بررسی اثر تمرین مهارت‌های روان‌شناختی بر عملکرد ورزشی در مراحل پس‌آزمون و پیگیری با کنترل اثر پیش‌آزمون می‌پردازند، از روش تحلیل کواریانس یک‌راهه (آنکوا) استفاده شد. در این روش آماری، با مقایسه نمرات عملکرد ورزشی در مراحل پس‌آزمون و پیگیری،

جدول ۳. نتایج تحلیل کواریانس یک‌راهه درمورد فرضیه اول پژوهش با کنترل اثر پیش‌آزمون در دو گروه کنترل و آزمایش

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	مقدار اف	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آزمون
اثر همپراش	۵۶/۶۴	۱	۲/۰۸	۰/۱۶	۰/۰۹	۰/۲۷
اثر گروه	۱۰۳۸/۴۶	۱	۳۸/۱۶	۰/۰۰۰۱	۰/۶۶	۱
خطا	۵۱۶/۹۹	۱۹	-	-	-	-
کل	۱۴۱۵۷۷	۲۲	-	-	-	-

تمرین مهارت‌های روان‌شناختی به‌طور معناداری باعث بهبود عملکرد ورزشی ورزشکاران فوتسال زن شده است. از تحلیل کواریانس یک‌راهه درمورد سؤال دوم (تمرین مهارت‌های روان‌شناختی بر عملکردهای منتخب ورزشی بازیکنان فوتسال در مرحله پیگیری تأثیر معناداری دارد) با کنترل اثر پیش‌آزمون در دو گروه کنترل و آزمایش استفاده شد که نتایج آن در جدول چهار آمده است.

با توجه به سطح معناداری اثر گروه و  $P < 0.05$  می‌توان نتیجه گرفت که با کنترل اثر پیش‌آزمون در داده‌های مربوط به عملکرد ورزشی ورزشکاران، بین گروه آزمایشی (تمرین مهارت‌های روان‌شناختی) و گروه کنترل در عملکرد ورزشی ورزشکاران در مرحله پس‌آزمون، تفاوت معنادار وجود دارد؛ بنابراین، آثار مثبت تمرین مهارت‌های روان‌شناختی بر عملکرد ورزشی بازیکنان فوتسال زن مشاهده می‌شود. به‌علاوه، با در نظر گرفتن میانگین عملکرد ورزشی گروه‌ها در مرحله پس‌آزمون، مشخص می‌شود که

جدول ۴. نتایج تحلیل کواریانس یک‌راهه درمورد فرضیه دوم با کنترل اثر پیش‌آزمون در دو گروه کنترل و آزمایش

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	مقدار اف	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آزمون
اثر همپراش	۳۹۹/۰۹	۱	۷/۶۶	۰/۰۱	۰/۲۸	۰/۷۴
اثر گروه	۱۰۱۱/۶۰	۱	۲۵/۹۲	۰/۰۰۰۱	۰/۵۷	۰/۹۹
خطا	۷۴۱/۴۵	۱۹	-	-	-	-
کل	۱۳۵۲۲۵	۲۲	-	-	-	-



به عملکرد مطلوب اشاره می‌کند. یادگیری در حد تسلط بلوم به مفاهیم کفایت و مهارت نزدیک است؛ در نتیجه، کفایت به‌عنوان عنصری ذهنی، علاوه بر تسلط، شامل کسب اعتماد به نفس یا حس مقابله با مشکل نیز است. اعتماد به نفس عنصر عاطفی کفایت است و از آنجایی که تسلط، پیش‌شرط کفایت و مهارت و اعتماد به نفس است، پیامدهای مثبت عاطفی همراه با تسلط‌یابی سبب می‌شوند که فرد به کفایت برسد و از راه تمرین به سطح ماهر تغییر کند و در نتیجه، عملکرد ورزشی خود را بهبود دهد (سیف، ۱۳۸۵).

نظریه آمایه توجه برانگیختگی یا آمادگی ذهنی فلتز و لندرز<sup>۲</sup> (۱۹۸۳) از مواردی است که می‌توان در تبیین نتیجه به دست آمده از آن استفاده کرد. این نظریه تصویرسازی، ترکیبی از دو نظریه یادگیری نمادین (طرح اولیه ذهنی) است که بعد شناختی را دربر می‌گیرد و نیز نظریه روانی-عصبی-عضلانی است که به بعد فیزیولوژیک توجه دارد (سهرابی، ۲۰۱۰)؛ بنابراین، ورزشکاران پژوهش حاضر در کنار استفاده از راهبرد تصویرسازی، با بهره‌مندی از راهبردهای دیگر نظیر کنترل توجه و خودگفتاری به صورت بیشتری توانستند به ارتقای این دو بعد کمک کنند. احتمالاً ورزشکاران با افزایش آگاهی از موقعیت‌های تمرین، بازی، رقابت و ایجاد طرحواره‌های ذهنی اولیه، به تنظیم انگیزتگی و کنترل هیجان‌های خود کمک می‌کنند و با فعال کردن ذهنی مجموعه پاسخ‌های مرتبط با تکلیف، به پایین‌تر آوردن آستانه حسی اجرا و گرم کردن ذهنی عضلات خود می‌پردازند و بدین صورت عملکرد ورزشی را در انواع تکالیف آن (پاس، کنترل توپ، گرفتن و شوت) تسهیل می‌کنند (سهرابی، ۲۰۱۰). همچنین، براساس مکانیسم‌های احتمالی تأثیرگذار راهبردهای روان‌شناختی در بهبود متغیر عملکرد ورزشی می‌توان گفت که عملکرد

با توجه به سطح معناداری اثر گروه و  $P < 0.05$  می‌توان نتیجه گرفت که با کنترل اثر پیش‌آزمون بر داده‌های مربوط به عملکرد ورزشی ورزشکاران، بین گروه آزمایشی (تمرین مهارت‌های روان‌شناختی) و گروه کنترل در عملکرد ورزشی ورزشکاران در مرحله پیگیری، تفاوت معناداری وجود دارد. به علاوه، با در نظر گرفتن میانگین عملکرد ورزشی گروه‌ها در مرحله پس‌آزمون، مشخص می‌شود که تمرین مهارت‌های روان‌شناختی به‌طور معناداری باعث بهبود عملکرد ورزشی ورزشکاران فوتسال زن در مرحله پیگیری شده است. به بیان دیگر، می‌توان نتیجه گرفت که آثار مثبت تمرین مهارت‌های روان‌شناختی بر عملکرد ورزشی بازیکنان فوتسال زن حتی پس از دو ماه تمرین نداشتن مشاهده شد.

## بحث و نتیجه‌گیری

نتایج نشان داد که تمرین مهارت‌های روان‌شناختی اثر معناداری بر عملکرد ورزشی بازیکنان فوتسال زن دارد. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های فورنیر و همکاران (۲۰۰۵)، شیرد و همکاران (۲۰۰۶)، انگسر و رینبرگ (۲۰۰۸)، جی (۲۰۱۰) و تللو و همکاران (۲۰۰۶، ۲۰۱۰) هم‌راستا است. به عبارت دیگر، تمرین مهارت‌های روان‌شناختی باعث بهبود عملکرد ورزشی ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی می‌شود که البته بسته به اینکه از چه راهبردهای روان‌شناختی استفاده شود و نیز اینکه این تمرین‌ها را چگونه و به چه میزان به کار گیرند، نتایج بهبود عملکرد ورزشی متفاوت خواهد بود؛ اما نظرهای مخالفی در این باره وجود ندارند؛ بنابراین، در بحث نتیجه سؤال اول می‌توان به چند مورد استناد کرد؛ از جمله به دیدگاه یادگیری در حد تسلط بلوم<sup>۱</sup> (۱۹۶۸) که به اثربخشی فرایند آموزش در ایجاد یادگیری و در نهایت، دستیابی

2. Feltz & Landers

1. Blum

علاوه بر ایجاد آرامش درونی و جسمانی در بازیکنان، احتمالاً آن‌ها را قادر می‌سازد تا در مدت عملکرد، ادراک کنترل بیشتری نسبت به مقتضیات فیزیولوژیک و روان‌شناختی خود داشته باشند. افزون‌براین، در آموزش مهارت تمرکز که به تقویت مهارت‌های واسطه‌ای (مانند گزینه‌ای بودن توجه، حفظ توجه و تغییر توجه) تأکید می‌گردد، آموزش و تمرین آن‌ها احتمالاً توانسته است به ارتقای عملکرد حفظ و کنترل توپ کمک کند. آموزش مهارت تصویرسازی ذهنی نیز به بازیکنان کمک می‌کند که بر بدن، توپ و ارتباط بین توپ و بدنشان بیشتر تمرکز کنند؛ بنابراین، عملکرد ورزشی مطلوبی که بعد از آموزش مهارت‌های روان‌شناختی در این پژوهش ایجاد شده است، احتمالاً به این علت بوده است که بازیکنان بیشتر بر نقشه‌ها و تصویرهای ساخته‌شده در ذهنشان تمرکز کردند.

هنگام آموزش مهارت خودگفتاری بر هر دو بعد آموزشی و بعد انگیزشی تأکید شد. در این پژوهش درمورد تأثیر جنبه‌های آموزشی خودگفتاری، پژوهشگر به این نتیجه رسید که بهبود عملکرد ورزشی کلی فوتسال می‌تواند ناشی از افزایش عملکرد مهارت کنترل و حفظ توپ باشد؛ زیرا، هنگام تمرین مهارت کنترل و حفظ توپ از بازیکنان خواسته شد جملات مثبتی را (مانند «با این مهارت بهتر می‌توان جلو رفت»، «اگر این شرایط در بازی پیش آید از این مهارت استفاده خواهیم کرد») در ذهن خود تکرار کنند که این امر احتمالاً به یادگیری و گسترش سریع‌تر مهارت‌های فنی بازی کمک کرده بود.

عملکرد ورزشی «گرفتن توپ از حریف و تملک آن» یکی از مهارت‌های حرکتی پیچیده است که افزون بر مهارت‌های فیزیکی به مهارت‌های روان‌شناختی آرامش‌عضلانی، قدرت، تصمیم‌گیری و مهارت‌های ادراکی، توانایی بهینه‌کردن کانون توجه و هماهنگ‌کردن سطح برانگیختگی نیاز دارد. در این

ورزشی بازیکنان فوتسال شامل چهار فعالیت اساسی و کلیدی پاس‌دادن، کنترل توپ، گرفتن توپ از حریف و شوت‌زدن است که این چهار فعالیت در یک‌راستا هستند؛ اما هر فعالیت در یک موقعیت خاص می‌تواند به درستی اتفاق افتد؛ بنابراین، مقتضیات خاص هر نقش در ورزش باید وجود داشته باشد تا بازیکنان بتوانند آن فعالیت‌ها را با موفقیت انجام دهند. مهارت فنی پاس‌دادن صحیح در فوتسال به مهارت‌های روان‌شناختی واسطه‌ای نظیر اعتمادبه‌نفس، دقت، توجه زیاد، توانایی تغییر توجه، آرامش ذهنی-جسمانی، قدرت تصمیم‌گیری سریع و انگیزه زیاد نیاز دارد (گوکیاردی و همکاران، ۲۰۰۹). در یک دوره برنامه‌تمرین مهارت‌های روان‌شناختی پژوهش حاضر از مهارت‌های روان‌شناختی هدف‌گزینی، آرام‌سازی، تصویرسازی، خودگفتاری و کنترل توجه استفاده شده است؛ بنابراین، احتمالاً آموزش و تمرین این مهارت‌ها از طریق ارتقای سطح مهارت‌های روان‌شناختی واسطه‌ای توانسته‌اند فعالیت پاس‌دادن صحیح در عملکرد ورزشی بازیکنان را بهبود دهند تا آن‌ها بتوانند در عملکرد کلی ورزشی نیز موفق باشند.

مهارت فنی «حفظ و کنترل توپ» یکی دیگر از تکنیک‌های اساسی فوتسال است که به مهارت‌های روان‌شناختی اعتمادبه‌نفس، قدرت تصمیم‌گیری، آرامش افکار و ذهن، توجه، تمرکز و داشتن نقشه حرکتی و مهارت فنی در ذهن نیاز دارد. در این پژوهش، آموزش مهارت‌های روان‌شناختی احتمالاً به تقویت مهارت‌های روان‌شناختی واسطه‌ای موردنیاز برای بهبود مهارت فنی حفظ و کنترل توپ نیز کمک کرده است؛ زیرا، از آنجایی که پژوهشگر هنگام آموزش مهارت هدف‌گزینی از بازیکنان می‌خواست به انجام فعالیت‌های ریز و زیربنایی موردنیاز برای انجام یک مهارت اصلی توجه کنند، احتمالاً آموزش مهارت هدف‌گزینی توانسته است به ارتقای سطح اعتمادبه‌نفس بازیکنان کمک کند. آموزش آرام‌سازی،

در ادامه، اهداف نتیجه‌ای (برد یا باخت) تیم‌ها نیز بررسی گردید و مشخص شد که گروه آزمایشی در سه بازی که عملکردشان اندازه‌گیری شد، درمقابل گروه کنترل شوت‌های صحیح بیشتری انجام دادند که درنهایت، با انجام درست اهداف فرایندی و عملکردی خود (توجه به اهداف شدنی و اهداف انجام‌دانی) نتایج برد یا مساوی را به‌دست آوردند و به اهداف نتیجه‌ای مطلوب دست یافتند. در صورتی که باوجود همگنی دو گروه قبل از مداخله، گروه کنترل از برتری اولیه‌ای در عملکرد ورزشی برخوردار بود که از نظر آماری معنادار نبود؛ اما به این دلیل که درکنار مهارت‌های جسمانی از مهارت‌های روان‌شناختی بی‌بهره بودند، نتوانستند مانند گروه آزمایشی در اهداف نتیجه‌ای و در عملکرد ورزشی خود بهبودی نشان دهند.

همچنین، نتایج نشان داد که تمرین مهارت‌های روان‌شناختی تأثیر معناداری بر عملکرد ورزشی بازیکنان فوتسال زن پس از گذشت دو ماه از تمرین دارد. در این مورد پژوهش مشابهی انجام نشده است که بتوان نتیجه این پژوهش را با نتایج پژوهش‌های گذشته مقایسه کرد؛ اما علت انجام آزمون پیگیری در این بازه زمانی با استناد به این عامل است که برای تعیین تأثیرپذیر بودن تمرین مهارت‌های روان‌شناختی بر عملکرد ورزشی برحسب پیشینه ورزشکار، سه تا شش ماه وقت لازم است که فرایند یادگیری و تثبیت آموزش مهارت‌های روان‌شناختی صورت گیرد (واعظ موسوی، ۲۰۰۷)؛ از این رو، با توجه به نبود پیشینه پژوهشی در این زمینه و نیز دشوار بودن ارزیابی اثربخشی مهارت‌های روان‌شناختی بر عملکرد ورزشی ورزشکاران، لازم دانستیم استمرار و تثبیت مهارت‌های روان‌شناختی را در این ورزشکاران بررسی کنیم؛ بنابراین، با توجه به نظریه شناختی-رفتاری

پژوهش، مداخله‌ها براساس آموزش و تمرین مهارت‌های روان‌شناختی هدف‌گزینی، آرام‌سازی، تصویرسازی ذهنی، تمرکز و خودگفتاری انجام شد؛ بنابراین، با توجه به مکانیزم‌های تأثیرگذاری این مهارت‌ها پژوهشگر به این نتیجه رسید که احتمالاً مطلوب‌شدن عملکرد ورزشی به این علت بوده است که بازیکنان پس از تمرین مهارت تصویرسازی توانسته‌اند سطح انگیزش خود را بهینه سازند و توانایی لازم را برای انجام جنبه‌های گوناگون عملکرد به‌دست آورند. به‌ویژه هنگامی که بازیکنان خود را درحال انجام موفقیت‌آمیز فعالیت‌های حرکتی، تصمیم‌گیری ادراکی درطول جنبه‌های گوناگون عملکرد تصور می‌کردند، این امر احتمالاً به آنان کمک کرد که در تمرین و مسابقه با اعتمادبه‌نفس و انگیزش بیشتری بتوانند به طرف بازیکنان حریف حرکت کرده و برای به‌دست‌آوردن توپ در برابر بازیکن حریف، موفق‌تر عمل کنند. افزون‌براین، آموزش و انجام تمرینات مربوط به مهارت‌های تمرکز و خودگفتاری ممکن است به بازیکنان کمک کرده باشد که بتوانند کانون توجه خود را به حرکت بازیکن حریف متمرکز کنند و برای گرفتن توپ به سمت بازیکن مقابل خود به‌صورت مؤثرتری حمله‌ور شوند. همچنین، با تمرین مهارت خودگفتاری آموزشی ممکن است بازیکنان مراحل انجام فنون و مهارت‌های حرکتی مرتبط با عملکرد ورزشی گرفتن توپ از حریف را بهتر یاد بگیرند و اعتمادبه‌نفس بیشتری را برای انجام آن مهارت کسب کنند؛ بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که دلیل اینکه مداخله‌های اعمال‌شده در این پژوهش احتمالاً توانسته‌اند مقتضیات مرتبط با عملکرد ورزشی گرفتن توپ را در بازیکنان ایجاد کنند، بازیکنان در مراحل تمرین و مسابقه نتوانستند عملکرد بهتر و موفق‌تری در این تکنیک داشته باشند و در نتیجه، درصد موفقیت تیمی خود را افزایش دهند.

داشته است. افزون‌براین، نتایج پژوهش‌های هالسلین<sup>۴</sup> (۲۰۱۰) و باکر، اورلمانس، دمروتی، بورنیس اسلات و کارامات<sup>۵</sup> (۲۰۱۱) نشان داد که منابع محیطی نقش مثبتی در انگیزش، درگیری و عملکرد افراد ایفا می‌کنند و بازخورد دربارهٔ اثربخشی عملکرد فرد، یک ویژگی کلیدی محسوب می‌شود؛ از این رو، در پژوهش حاضر، با فراهم کردن شرایطی برای ارائه بازخورد درخصوص عملکرد ورزشی بازیکنان (از طریق بررسی تکالیف مربوط یا هنگام انجام تمرینات عملی و مرتبط با کاربرد مهارت‌های روان‌شناختی)، زمینه لازم برای ایجاد تجربه آسان برای آن‌ها فراهم شد و افراد بهتر توانستند عوامل علی فعالیت‌های خود را احساس کنند. سپس، با تمرینات تسلط و مواجهه‌ای مناسب گرایشی یا اجتنابی، با افزایش حس کنترل یا خودمختاری خود که عنصر مهمی برای ارتقای تجربه آسان است، بتوانند عملکرد ورزشی خوبی را با اقتصاد فعالیت بیشینه از خود به‌نمایش بگذارند (هالسلین، ۲۰۱۰؛ باکر و همکاران، ۲۰۱۱؛ سیلوا، ۲۰۱۱).

در پژوهش حاضر، بازیکنان احتمالاً توانسته‌اند فعالانه در راستای کنترل و کاهش دادن اثرهای منفی عوامل روان‌شناختی تأثیرگذار بر عملکردشان اقدام کنند و عملکرد کلی ورزشی خود را حتی پس از یک دوره بی‌تمرینی حفظ کنند؛ برای مثال، از آنجایی که مهارت آرام‌سازی اضطراب افراد را کاهش می‌دهد، احتمالاً در این پژوهش، آموزش مهارت آرام‌سازی توانسته است سطح اضطراب بازیکنان فوتسال را در هنگام مسابقه کاهش دهد؛ براین اساس، بازیکنان توانسته‌اند عملکرد ورزشی بهتری انجام دهند و این پایداری تغییرات (افزایش بهبود) ایجادشده را تا مرحله پیگیری حفظ کنند.

مداخله‌های روان‌شناختی میچنباوم<sup>۱</sup> (۱۹۷۷) که با تأکید بیشتر بر بعد شناختی است (سیلوا، ۲۰۱۱) و با حذف آثار موقتی یادگیری در مدت فرایند شش ماه (چهار ماه مداخله و دو ماه بعد از مداخله، آزمون پیگیری انجام شد)، با ارائه راهبردهای مختلف مهارت‌های پایه‌ای مانند هدف‌گزینی و مهارت روان‌تنی نظیر آرام‌سازی و سه مهارت شناختی تصویرسازی، تمرکز و خودگفتاری، به انجام آزمون پیگیری اقدام کرده و اثرهای احتمالی این راهبردها را بر عملکردهای منتخب ورزشی بازیکنان فوتسال زن بعد از دو ماه بی‌تمرینی بررسی می‌کنیم؛ بنابراین، در بحث نتیجه سؤال دوم می‌توان به چندین مورد از جمله مدل مکن<sup>۲</sup> (۲۰۰۲) استناد کرد. این مدل در نشان دادن اهمیت تمرین مهارت‌های روان‌شناختی و کاربرد راهبردهای آموزشی به بازیکنان مؤثر است. درواقع، مکن، مدلی از مهارت‌های روان‌شناختی ارائه می‌کند و شرح می‌دهد که چرا ورزشکاران به مهارت‌های روان‌شناختی نیاز دارند و چگونه آن‌ها در موفقیت‌های ورزشی مؤثر واقع می‌شوند. این مدل کمک می‌کند که مهارت‌های روان‌شناختی ناپیدا نمایان شوند (مکن، ۲۰۰۲). شاید یکی از مهارت‌های روان‌شناختی ناپیدا، استحکام روانی آزمودنی‌ها باشد که به آن‌ها کمک کرده است پایداری عملکرد ورزشی خود را بعد از یک دوره بی‌تمرینی حفظ کنند؛ بنابراین، با توجه به نقش مهارت‌های روان‌شناختی در فرایندهای آموزش مهارت‌های فنی و جسمانی، گروه آزمایشی توانست کمبود مهارت‌های فنی و جسمانی خود را با افزایش مهارت‌های روان‌شناختی جبران کند؛ در نتیجه، شاید به همین علت تمرین مهارت‌های روان‌شناختی تأثیر معناداری بر عملکرد ورزشی بازیکنان فوتسال، پس از گذشت دو ماه از تمرین

4. Halbesleben  
5. Bakker, Oerlemans, Demerouti, Burnis Slot, & Karamat

1. Meichenbaum  
2. Silva  
3. Macann

رقابت‌ها و اوج عملکرد ورزشی پرورش دهند و رشدشان را در زمینه‌های دیگر زندگی با تعمیم کاربرد مهارت‌های روان‌شناختی تسهیل کنند. در پایان، به مربیان ورزشی پیشنهاد می‌شود در کنار تمرینات روزانه تکنیکی و تاکتیکی ورزشکاران خود، از تمرین مهارت‌های روان‌شناختی در راستای بهبود عملکرد ورزشی ورزشکاران استفاده کنند. با توجه به اینکه نوسانات عملکرد ورزشی در بازیکنان نخبه کمتر از سایر بازیکنان سطوح مهارتی است، پیشنهاد می‌شود پروتکل پژوهش حاضر به‌جای بازیکنان ماهر لیگ برتر استان، روی بازیکنان نخبه (لیگ برتر کشور، سوپر لیگ و تیم ملی) انجام شود.

در نهایت، با به‌آزمون گذاشتن تعیین‌اثرپذیری تمرینات روان‌شناختی بر عملکردهای منتخب ورزشی بازیکنان فوتسال زن بعد از طی یک دوره بی‌تمرینی و آگاهی از اثرهای احتمالی آن، در واقع طرح پژوهشی خود را به‌چالش کشیدیم و این موضوع را بررسی کردیم که آیا راهبردهای روان‌شناختی اتخاذشده در پروتکل پژوهش حاضر توانسته‌اند برای بازیکنان فوتسال زن مناسب باشند یا خیر. یافته‌ها نشان‌دهنده پایداری عملکرد ورزشی ورزشکاران زن حتی بعد از یک دوره بی‌تمرینی بود که این مطلب مبین درستی اقدام‌های انجام‌شده در این زمینه بود. بنابراین، برنامه‌های تمرینی مهارت‌های روان‌شناختی خوب طراحی‌شده فرصتی هستند تا با توسعه عملکرد ورزشی ورزشکاران آن‌ها را به‌طور مثبتی برای

## منابع

- Ahmadi, E. (2012). The effect of biofeedback and relaxation training on anxiety halty-competitive and semi-skilled soccer players' performance. Unpublished thesis, Shahid Beheshti University of Tehran.
- Anshel, M. H., & Payne, J. M. (2006). Application of sport psychology for optimal performance in martial arts. *The sport psychologist's handbook: A guide for sport-specific performance enhancement in glaterra* (pp. 353-74). New York: John Wiley & Sons.
- Appaneal, R. N., Levine, B. R., Perna, F. M., & Roh, J. L. (2009). Measuring postinjury depression among male and female competitive athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31(1), 60-76.
- Bakker, A. B., Oerlemans, W., Demerouti, E., Burnis Slot, B., & Karamat, D. A. (2011). Flow and performance: A study among talented Dutch soccer players. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 442-50.
- Cox, R. H. (2012). Sport psychology concepts and application. New York: McGraw-Hill.
- Engeser, S., & Flow, F. R. (2008). performance and moderators of challenge-skill balance. *Motivation and Emotion*, 32(3), 158-72.
- Fournier, J. F., Calmels, C., Durand-Bush, N., Salmela, J. H. (2005). Effects of a season-long PST program on gymnastic performance and on psychological skill development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3(1), 59-78.
- Gee, C. J. (2010). How does sport psychology actually improve athletic performance? A framework to facilitate athletes' and coaches' understanding. *Behavior modification*, 34(5), 386-402.
- Gregg, M., & Strachan, L. (2010). Developmental differences in youth soccer players use of imagery. Annual Conference.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in

- Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261-81.
11. Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 54-72.
  12. Halbesleben, J. R. (2010). A meta-analysis of work engagement: Relationships with burnout, demands, resources, and consequences. In A. B. Baker & M. P. Leiter (Eds.), *Work engagement: A handbook of essential theory and research* (pp. 102-17). Oxford, Psychology Press.
  13. Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., & Zourbanos, N. (2004). Self-talk in the swimming pool: The effects of self-talk on thought content and performance on water-polo tasks. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 138-50.
  14. Jafari, A. (2011). A preliminary study: Psychological preparation program for football players and assess its effectiveness in improving performance. Unpublished thesis, Shahid Beheshti University of Tehran.
  15. Jafari, H. (2004). *Mental preparation for athletes* (2<sup>nd</sup> ed.). Tehran, Bamdad Ketab.
  16. MaCann, S. (2002). A model of offensive and defensive mental skills. Available at <http://www.smscs.dreamhosters.com/wp-content/uploads/2016/01/mentalmodel.pdf> [Accessed 23 April 2013].
  17. Neil, R., Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Fletcher, D. (2011). The role of further appraisals on stress and emotions in sport performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 20-9.
  18. Phillips, E., Davids, K., Renshaw, L., & Portus, M. (2010). Export performance in sport and the dynamics of talent development. *Sport Medicine*, 40(4), 271-83.
  19. Rezvani, M. (2013). Effect of psychological skills training program on mental strength and athletic performance futsal players, in *Physical Education and Sport Science*. Unpublished thesis, Shahid Beheshti University of Tehran.
  20. Seyf, A. (2006). *Educational psychology, psychology of learning*. Tehran: Agah Publishing Institute.
  21. Sheard, M., Golby, J. (2006). Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 149-69.
  22. Silva, J. M. M., Jonathan, N., & Lerner, B. (2011). *Training professionals in the practice of sport psychology* (2<sup>nd</sup> ed). Morgantown: Tness Information Technology.
  23. Sohrabi, M. F. M. (2010). *The use of mental skills in sports* (Vol. 1). Tehran: Noor Giti.
  24. Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston: Allyn & Bacon.
  25. Thelwell, R. C., Greenlees, I. A., & Weston, N. J. (2006). Using psychological skills training to develop soccer performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(3), 254-70.
  26. Thelwell, R. C., Greenlees, I. A., Weston, N. J. V. (2010). Examining the use of psychological skills throughout soccer performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(1), 109-27.
  27. Vaez Mousavi, M. M. F. (2007). *Sport psychology* (Vol. 1). Tehran: Samt.
  28. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

## استناد به مقاله

رضوانی، م.، عبدلی، ب.، و واعظ موسوی، ک. (۱۳۹۶). تأثیر مهارت‌های روان‌شناختی بر عملکردهای منتخب ورزشی بازیکنان فوتسال زن. مجله مطالعات روان‌شناسی ورزشی، شماره ۲۳، ص. ۱-۱۶. شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2018.1204

Rezvani, M., Abdoli, B., & Vaez Mousavi, S.M.K. (2018). The Effect of Psychological Skills on Female Futsal Players' Selected Sport Performance. *Journal of Sport Psychology Studies*, 23; Pp: 1-16. In Persian. Doi: 10.22089/spsyj.2018.1204

## The Effect of Psychological Skills on Female Futsal Players' Selected Sport Performance

Marziye Rezvani<sup>1</sup>, Behrouz Abdoli<sup>2</sup>, Seyed Mohammad Kazem Vaez Mousavi<sup>3</sup>

Received: 2015/11/16

Accepted: 2016/02/01

---

### Abstract

The current research assessed the effect of psychological skills on female futsal players' sport performances. Out of eight futsal Super League teams in Tehran in 1391, two groups were selected randomly: control and experimental. The pretest was conducted through observation (filming) and the analysis was based on the athletic performance checklist of Thelwell et al (2006). Then, psychological skills program was administered in the experimental group in 30 sessions which consisted of goal-setting, relaxation, mental imagery, attention control, and self-talk. The posttest was taken after 4 months of intervention and two months later, the follow-up test. The data was analyzed using one way ANCOVA test. The results indicated that practicing psychological skills led to the improvement of performance qualitative level significantly, especially in pass, shoot, catch, keep and control. The effect of psychological interventions was significant not only in protest but also in the follow-up.

**Keywords:** Psychological Skills, Sport Performance, Female Futsal Players

---

---

1. M.Sc. in Motor Behavior, Shahid Beheshti University of Tehran

Email: rezvani.ma2014@gmail.com

2. Associate Professor of Motor Behavior, Shahid Beheshti University of Tehran

3. Professor of Sport Psychology, Imam Hossein University of Tehran