

## Research Paper

**Psychological Profile of Players of Iranian Premier League in Psychological and Coping Skills****Mahdi Shahrzad<sup>1</sup>, Zahra Pooraghaei Ardakani<sup>2</sup>, and Naser Sobhi Ghara Maleki<sup>3</sup>**

1. MSc of sport psychology, Allameh Tabataba'i University.
2. Assistant professor of Motor Behavior, Allameh Tabataba'i University (Corresponding Author)
3. Associative professor of clinical psychology, Allameh Tabataba'i University.

**Received:** 15 Dec 2019

**Accepted:** 10 Oct 2020

**Keywords:**

Psychological Profile, Psychological Skill, Coping Skills, Football.

**Abstract**

In this study, we investigated the psychological profile of Premier League players in psychological and coping skills. The statistical population of the study consisted of 16 teams in the Iranian Premier League in the 98-97 season. To achieve this goal, 165 athletes ( $M = 25.30$ ,  $SD = 11.45$ ) were selected from Morgan table. This study is descriptive and its cross-sectional design was done by questionnaire. The Mental Health Skills Questionnaire was used to describe mental skills and the Coping Skills Questionnaire was used to describe coping skills. The results of data analysis from descriptive statistics such as frequency calculation, percentage, mean, standard deviation as well as tables and graphs showed that Premier League players have high psychological skills but their coping skills are moderate; this can be due to economic problems, family problems and other problems. Impact on athlete's psychological skills. Therefore, it is suggested that more specialized and psychological measures be taken for the success of sports teams to strengthen and improve their psychological skills.

**Extended Abstract****Abstract**

Preparation for international competitions and reaching a

professional level such as playing in the Premier League take years, and an athlete needs to plan and practice to reach this level. In addition to the

1. Email: mahdi.shahrzad@ymail.com

2. Email: zpooraghaei@gmail.com

3. Email: aidasobhi@yahoo.com

tactical, technical and physical aspects, the psychological aspects are a very important factor, and athletes must be psychologically ready to compete, indicating the importance of psychological skills in sports. Therefore, measuring the level of psychological skills of athletes is necessary. In fact, the field of sports psychology has developed in recent years due to its impact on the success of sports. The purpose of this study was to investigate the psychological profile of Premier League players in psychological and coping skills. In the current study, the effect of psychological profile on fundamental psychological, psychosomatic, cognitive and coping skills of Premier League players was assessed in areas such as coping with difficulties, coaching, concentration, self-confidence, motivation, goal setting, high mental readiness, playing under pressure and relief from anxiety.

### **Materials and Methods**

The present study was conducted using descriptive-survey research method. The statistical population of the present study consisted of 16 teams in the Iranian Football Premier League in the 2018-2019 season. The total number of participants was 288 including 18 ones for each team, and 165 ones were selected as the research sample using Morgan table. In order to collect data, the Athletic Mental Energy Survey (AMES) and Athletic Coping Skills Inventory developed by Smith (3) were used. Salmela et al. (2001) developed the Ottawa mental skills assessment tool (OMSAT-3\*) as the third version of the Ottawa Mental Skills Assessment

Tool. This 48-item scale covers 12 mental skills in three groups of fundamental skills (establishment of goals, self-confidence, engagement), psychosomatic skills (reaction to the stress, controls fear, relieving, activation) and cognitive skills (concentration, control of the distractions, imagery, mental practical, planning of the competitions). This questionnaire is a 7-point Likert scale. The Coping Skills Inventory was designed and developed in 1995 by Eshmit et al. in Hungary. This questionnaire measures the psychological skills of coping with difficulties, coaching, concentration, self-confidence and motivation, goal setting and mental readiness, playing under high pressure, relief from anxiety, and shows the coping skills of each athlete in average. Both tools have had acceptable validity and reliability in Iran. In coordination with the National Football Center of Iran and Iran Football Medical Assessment and Rehabilitation Centre (IFMARC), the players completed the questionnaires during the annual medical tests of the Premier League players. The players participated in the research voluntarily. Before completing the questionnaires, the objectives of the research were explained to the players, and the written consent was obtained from the subjects. For data analysis, descriptive statistical methods such as frequency, frequency percentage, mean, standard deviation as well as tables and graphs were used.

### Findings

In order to assess the psychological characteristics of football players in the Iranian Premier League, the AMES scale was completed by the Premier League players. The scores of each subscale were entered into Excel for each player, and using this software, the average, standard deviation, and total scores for each subscale were obtained for psychological and coping skills. In this section, the mean scores for each subscale were low (1-9.33), medium (9.34-18.66) and high (95-140). The findings showed that the psychological characteristics of Premier League players were high in all subscales. Score of different skills was as follows: fundamental skills (self-confidence (26.61), establishment of goals (26.21) and engagement (26.08)), psychosomatic skills (reaction to the stress (20.19), controls fear (24.67), relieving (21.92), and activation (24.09)) and cognitive skills (concentration (22.33), control of the distractions (19.76), imagery (23.27), mental practical and planning of the competitions (23.04)). Among fundamental psychological skills, the self-confidence and engagement scales had the highest and lowest scores, respectively. In addition, each group of psychological characteristics indicated that the fundamental psychological skills with an average score of 71.91, psychosomatic skills with an average score of 90.88 and cognitive skills with an average score of 111.7 had a high score in describing groups of psychological characteristics. The

average total score was 281.5, which was high.

Findings of coping skills in Iranian Premier League soccer players were extracted using the Athlete Coping Skills Inventory (ACSI-28). The Inventory averaged the scores for each subscale as follows: 1-4=low, 5-8=average and 9-12=high as well as in the general scores, a score of 0-28 was low, a score of 29-56 was average and a score of 57-84 was high. Moreover, the data descriptions of each subscale were examined. The results suggested that the players of the Iranian Football Premier League generally had a moderate score (54.96) in coping skills. The average of variables of coping skills in coping with difficulties (7.72), coaching (7.67), engagement (7.8), self-confidence and motivation (7.86), establishment of goals (8.39), playing under pressure (8.29), relief from anxiety (7.3) was obtained. Relief from anxiety and establishment of goals had the lowest and highest scores, respectively.

### Conclusion

The results represented that the psychological characteristics of Iranian Premier League players were desirable in all subscales. In general, athletes discharged their emotions and energy due to their regular training program, leading to have a higher level of mental peace. Mental relaxation, in addition to improving engagement, causes a person to release his focus from distractors in sensitive situations and concentrates again on his sporting goal. In unhealthy conditions such as when the spectators of the opposing team

create a terrible atmosphere for the team, it causes the elite player to react appropriately to it, control the fear of the environment, keep his calmness and act in accordance with the team's goal regardless of the disruptive conditions. The reason for the high psychological characteristics goes back to the regular activity of athletes because regular activity keeps a person's body healthy and prepares his mind for important life events.

Moreover, the score of coping skills in all subscales was average in football players. Coping skills are a set of behavioral and cognitive responses, aiming to minimize the pressures of stressful situations and difficulties, and in sports, specifically refer to the

unexpected situations that the athlete faces. In addition, difficult conditions in sports are related to not only the athlete's sports life but also economic, family and social conditions which can create difficult conditions for him, and the athlete with coping skills can respond to these conditions. As a general conclusion, it can be said that Iranian football players have high psychological skills, which have positive effect on the success of Iranian football, and this factor should be improved given the average level of coping skills.

**Keywords:** Psychological Profile, Psychological Skills, Coping skills, Football

## مقاله پژوهشی

## نیم‌رخ روان‌شناختی بازیکنان لیگ برتر فوتبال ایران در مهارت‌های روانی و مهارت‌های مقابله‌ای

مهدی شهرزاد<sup>۱</sup>، زهرا پور اقای<sup>۲</sup>، و ناصر صبحی قراملکی<sup>۳</sup>

۱. کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی

۲. استادیار رفتار حرکتی، دانشگاه علامه طباطبائی (نویسنده مسئول)

۳. دانشیار روان‌شناسی بالینی، دانشگاه علامه طباطبائی

## چکیده

در این پژوهش بررسی نیم‌رخ روان‌شناختی بازیکنان لیگ برتر در مهارت‌های روانی و مقابله‌ای انجام شده است. جامعه آماری این پژوهش، ۱۶ تیم حاضر در لیگ برتر فوتبال ایران در فصل ۹۷-۹۸ بود. برای رسیدن به این هدف با استفاده از جدول مورگان تعداد ۱۶۵ نفر ورزشکار ( $M=25.30, SD=11.45$ ) از بین بازیکنان لیگ برتر به صورت در دسترس انتخاب شدند. پژوهش حاضر توصیفی و طرح آن مقطعی است که با استفاده از پرسش‌نامه انجام شد. از پرسش‌نامه سنجش مهارت‌های ذهنی‌آمست برای توصیف مهارت‌های روانی و از پرسش‌نامه مهارت‌های مقابله‌ای برای توصیف مهارت‌های مقابله‌ای استفاده شد. نتایج تحلیل داده‌ها شامل روش‌های آماری توصیفی مانند محاسبه فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار همچنین جداول و نمودارها نشان داد بازیکنان لیگ برتر مهارت‌های روانی بالایی دارند؛ اما مهارت‌های مقابله‌ای در آنها متوسط است که این می‌تواند حاصل مشکلات اقتصادی، مشکلات خانوادگی و سایر مشکلات تأثیرگذار بر مهارت‌های روان‌شناختی ورزشکار باشد. از این رو پیشنهاد می‌شود برای موفقیت تیم‌های ورزشی بر تقویت و بهبود مهارت‌های روانی اقدامات تخصصی و روان‌شناختی بیشتری صورت گیرد.

## تاریخ دریافت:

۱۳۹۸/۰۹/۲۴

## تاریخ پذیرش:

۱۳۹۹/۰۷/۱۹

## کلید واژه‌ها:

نیم‌رخ روان‌شناختی،  
مهارت روانی،  
مهارت مقابله‌ای،  
فوتبال

## مقدمه

پیشرفت روزافزون علوم ورزش و یافته‌های جدید در قلمرو ورزش و کاربرد آن در بهبود و توسعه وضعیت جسمانی، روان‌شناختی، تکنیکی و تاکتیکی ورزشکاران موجب بهبود رکوردها و نتایج شده است. این

پیشرفت‌ها و ترقی مدیون گزارش پژوهش‌ها بی‌شماری است که در زمینه کاربرد علوم ورزش از قبیل علم تمرین، فیزیولوژی ورزش و روان‌شناسی ورزش و ... صورت گرفته است (توحیدی، ۲۰۱۵). بسیاری از بازیکنان حرفه‌ای شرکت در رقابت‌هایی مانند المپیک را نقطه اوج ورزشی خود می‌دانند و در نتیجه می‌کوشند تا برای چنین رویدادهایی بیشترین آمادگی را داشته باشند. پژوهش‌ها به‌وضوح مشخص کرده است که آمادگی برای مسابقات بین‌المللی

1. Email: mahdi.shahrzad@ymail.com

2. Email: zpooraghaei@gmail.com

3. Email: aidasobhi@yahoo.com

به‌خصوص المپیک و حتی رسیدن به سطح حرفه‌ای مانند بازی در لیگ برتر سال‌ها زمان می‌برد و ضروری است ورزشکار برای رسیدن به این سطح به‌دقت برنامه‌ریزی و تمرین داشته باشد. آنها نه تنها باید بر جنبه‌های تاکتیکی، تکنیکی و آمادگی جسمانی تمرکز کنند بلکه باید جنبه‌های روان‌شناختی را نیز در نظر داشته و خود را از نظر روانی آماده این رقابت‌ها کنند. چنانچه ورزشکار نخبه انتظار بیشترین بهره‌مندی از این چهار نوع آمادگی را داشته باشد باید بین آنها ارتباط درونی برقرار کند (موسوی، ۲۰۱۱). اورلیک و پارتینگتن<sup>۱</sup> (۱۹۸۸) شواهدی پیدا کردند که نشان‌دهنده اهمیت مهارت‌های روان‌شناختی در ورزش بود. آنها دریافتند از بین متغیرهای مؤثر در ورزش فقط متغیرهای روان‌شناختی در پیش‌بینی موفقیت ورزشکاران در المپیک تأثیرگذار بود. در واقع حوزه روان‌شناسی ورزش به‌واسطه تأثیر آن در موفقیت ورزش در سال‌های اخیر توسعه یافته است. اکثر روان‌شناسان ورزش اعتقاد پیدا کرده‌اند که مهارت‌های ورزشی با مهارت‌های روانی ارتباط پیدا کرده است و بدون کسب تبحر در مهارت‌های روانی موفقیت ورزش امکان‌پذیر نخواهد بود. از این رو این مهارت‌ها برای توسعه ورزش ضروری است و باید برای رسیدن به سطوح بالای عملکرد پالایش شوند (اسزابو، گریفیتس و دمتروویس<sup>۲</sup>، ۲۰۱۹).

تفاوت در عملکرد هنگام مسابقه یا تمرین، همچنین تفاوت عملکرد در دو مسابقه پشت سرهم در برابر حریفانی متفاوت یا در دو مسابقه پشت سرهم بااهمیتی متفاوت ناشی از تفاوت در آمادگی یا عدم آمادگی ورزشکار در مهارت‌های روان‌شناختی است (راکلین<sup>۳</sup>، ۲۰۰۱)؛ زیرا عوامل جسمانی مانند قدرت و

استقامت در طی یکی دو روز تغییر زیادی نمی‌کند و این عوامل روانی است که در این زمینه تعیین‌کننده است (پرزی<sup>۴</sup>، ۲۰۱۸). تأثیر عوامل روانی بر موفقیت در پژوهش‌ها مورگان اثبات شده است (مورگان و پولوکی<sup>۵</sup>، ۱۹۷۷). مورگان (۱۹۸۰) نشان داد نیمرخ روانی ورزشکاران بهتر از غیر ورزشکاران بود. همچنین نشان داده شده است تفاوت‌های فاحشی بین ورزشکارانی که یک‌بار برنده می‌شوند و کسانی که چند بار برنده می‌شوند وجود دارد. از دیدگاه روان‌شناختی ورزشکاران نخبه در مهارت‌های مانند افسردگی، خشم، خستگی و آشفتگی نمره پایین‌تری در مقایسه با ورزشکاران مبتدی دارند؛ اما در مهارت اعتمادبه‌نفس، قدرتمندی و اراده نمرات بالایی دارند. همچنین نیمرخ روان‌شناختی ورزشکاران مبتدی همانند نیمرخ روان‌شناختی مردم عادی است. بر این اساس رسیدن به سطوح بالای ورزشی نیازمند برخورداری از ویژگی‌های روانی است. به‌طور کلی ورزشکاران نخبه در مقایسه با ورزشکاران غیر نخبه تعهد بالایی برای تمرین دارند، این ورزشکاران اهداف روشن و قابل‌اندازه‌گیری برای موفقیت دارند. آنها اضطراب پایدارتری در قبل، حین و بعد مسابقه دارند؛ و کارکردهای شناختی آنها بالا است (گیل، ویلیامز و ریفتستیک<sup>۶</sup>، ۲۰۱۰). در پژوهش‌های مربوط به نیمرخ روان‌شناختی ورزشکاران خصیصه‌های زیادی مورد بررسی قرار گرفته است که عبارت‌اند از: شخصیت، نگرش، خلق، انگیزش، اسناد، هیجان خواهی، اضطراب، انگیزش، خود پنداره، پرخاشگری، طرح مسابقه، توجه، تمرکز، تصویرسازی، منبع کنترل، هدف‌گزینی و برخی موارد دیگر (پدربینولا، گالوانو، اسپچنا و پرسیاواله<sup>۷</sup>، ۲۰۱۸). در چند سال اخیر

5. Morghan, Poluki  
6. Ghil, Wilyamz, Rifstik  
7. Pedrilona, Ghalvano, Eschena, Prisyavale

1. Orlick and Partigton  
2. Szabo, Griffiths, and Demetrovics  
3. Raghlin  
4. Prizi

ورزش دنیاست که به‌عنوان ورزشی مهیج و رقابتی در سطح جهان شناخته شده است و در رویدادهای مختلف آن نزدیک به دوتا سه میلیارد نفر تماشاگر دارد. این ورزش به دلیل شهرت و محبوبیتش تأثیر بسزایی در اقتصاد و پیشرفت یک کشور دارد به طوری که برای میزبانی فوتبال در یک رویداد مهم سران حکومتی کشورهای مختلف تمام تلاش و سرمایه خود را به کار می‌گیرند تا میزان یک رویداد مهم مانند جام جانی باشند. امروزه فوتبال نه تنها به‌عنوان ورزش بلکه به‌عنوان یک صنعت و ابزاری برای ابراز خود، همبستگی ملی، صلح جهانی، تجارت و بسیاری از موارد مهم دیگر شناخته می‌شود؛ البته این عوامل شاید برای بازیکنان فوتبال خوشایند نباشد. بدون شک برای یک فوتبالیست بسیار سخت خواهد بود که در مقابل دیدگان میلیاردها انسان بازی کند. این موضوع زمانی اهمیت پیدا می‌کند که بازیکن آمادگی روانی مناسبی نداشته باشد و اشتباهات خاص از آن با انتقادی وصف‌ناپذیر روبرو می‌شود. شاید این موضوعی اصلی برای تعیین موفقیت فرد و تیم در فوتبال است (اسپیچ، واله، گبریل و گلوریوزوا، ۲۰۱۸). بدون شک ورزشی که هیجان، اضطراب و بار انتقادی بیشتری داشته باشد نیاز به آمادگی روانی در آن بیشتر به چشم می‌خورد. از این رو در فوتبال بار روان‌شناختی بیشتر از سایر ورزش‌ها اثر دارد (استم و همکاران، ۲۰۱۸). با توجه به این که آخرین موفقیت ملی فوتبال به ۱۹۷۶ برمی‌گردد و در سطح باشگاهی نیز چندین سال است که شاهد عملکرد پایین بازیکنان لیگ برتری هستیم؛ بنابراین برای بهبود و کمک به فوتبال کشور پژوهش‌ها بنیادی برای شناسایی مشکلات و موانع ضرورت و اهمیت بالایی دارد. از آنجایی که بازیکنان لیگ برتر فوتبال برای

بررسی‌های گسترده‌ای در ابعاد مختلف روان‌شناختی انجام شده است. در مطالعه توحیدی (۲۰۱۵) ویژگی‌های شخصیتی، هیجانی و انگیزش ورزشکاران والیبالیست بررسی شده است. رحمتی، ناظم، رحمتی، مقدم و شعبانی (۲۰۰۸) ویژگی‌های شخصیتی ورزشکاران را بررسی کردند. موسوی (۲۰۱۴) نیز به توصیف ویژگی‌های روان‌شناختی اعضای تیم‌های ملی جمهوری اسلامی ایران پرداخته است. نیچولز، پولما، لوی و بچه‌سوسه<sup>۱</sup> (۲۰۰۸) به بررسی چالش روحی، خوش‌بینی و مقابله بین ورزشکاران پرداختند. هایز، توماس، ماینارد و باودن<sup>۲</sup> (۲۰۰۹) با توصیف ویژگی‌های روانی نقش اعتمادبه‌نفس را در موفقیت ورزش مثبت گزارش کردند. پرزی (۲۰۱۸) سرسختی روانی را عامل تعیین‌کننده در تنظیم ورزش دبیرستانی معرفی کردند. سونسون<sup>۳</sup> (۲۰۱۷) نیز عوامل روانی را مؤثر دانستند در بهبود وضعیت جسمانی ورزشکارانی که رباط صلیبی پاره کرده بودند.

از متغیرهای مهم نیمرخ روان‌شناختی مهارت‌های روانی و مقابله‌ای است. مهارت‌های روانی شامل تمرین مداوم مهارت‌های ذهنی یا روانی است که به‌منظور بهبود عملکرد، افزایش خشنودی و دستیابی به رضایت‌مندی بیشتر در ورزش و فعالیت جسمانی انجام می‌شود (وینبرگ و گولد<sup>۴</sup>، ۲۰۰۳) و مهارت‌های مقابله‌ای را به‌عنوان مجموعه‌ای از پاسخ‌های رفتاری و شناختی که هدفشان به حداقل رساندن فشارهای موقعیت استرس‌زا است، تعریف کرده‌اند (لازاروس و فولکمن<sup>۵</sup>، ۲۰۰۴). بدون شک برخورداری ورزشکار از مهارت‌های روانی و مقابله‌ای بالا به موفقیت او کمک خواهد کرد و این مسئله در ورزش‌های تیمی مانند فوتبال مشهود است. فوتبال پرطرفدار و محبوب‌ترین

6. Lazaros and Folkman  
7. Spaahij, wale, Gibril and Glorivezva  
8. Stamm

1. Nicholz, Poulma, Bechhose  
2. Hays, Tomas, Maynard and Bawdel  
4. Sonson  
5. Winberg and Gild

### ابزار جمع‌آوری داده‌ها اطلاعات

پرسش‌نامه اطلاعات جمعیت شناختی پرسش‌نامه جمعیت‌شناسی تدوین شده که مشتمل بر سن، وضعیت تأهل، سابقه ورزشی، سابقه شرکت در مسابقات قهرمانی، رده سنی، سطح تحصیلات، تعداد جلسات تمرین در هفته و مدت تمرین در هر جلسه بود. پرسش‌نامه سنجش مهارت‌های ذهنی‌امست ۳ (OMSAT-3)

سالملا و همکاران در سال (۲۰۰۱) سنجش مهارت‌های ذهنی‌امست ۳ (OMSAT-3) را که نسخه سوم ابزار سنجش مهارت‌های ذهنی اوتاولا است، طراحی کردند. این پرسش‌نامه ۴۸ سئوالی ۱۲ مهارت ذهنی یا روانی را که در سه گروه مهارت‌های روانی پایه (اعتمادبنفس، هدف‌گزینی و تعهد)، مهارت‌های روان‌تنی (واکنش به استرس، کنترل ترس، آرمیدگی یا آرام‌سازی و نیروبخشی) و مهارت‌های شناختی (تمرکز، بازیابی تمرکز، تصویرسازی، تمرین و طرح مسابقه) جای دارند، می‌سنجد. این پرسش‌نامه به صورت مقیاس لیکرت ۷ سطحی است. در مقابل هر جمله گزینه‌های کاملاً مخالف، مخالف تا حدی مخالف، موافق نیستم/مخالف نیستم تا حدی موافق، موافق، کاملاً موافق قرار دارد که به ترتیب امتیازات ۱ تا ۷ تعلق می‌گیرد. تفسیر نمره‌ها در این پژوهش به صورت قراردادی و با بهره‌گیری از شیوه نمره‌گذاری پرسش‌نامه‌های مشابه (برزگرو دیوسارناز، ۲۰۱۵) به این شکل بود که با توجه به این که هر خرده مقیاس ۷ آیتم داشت از این رو نهایت نمره کسب‌شده برای یک آیتم ۲۸ می‌تواند باشد. از این رو نمره ۱-۹/۳۳-۹/۳۴-۱۸/۶۶ متوسط و ۱۸/۶۷-۲۸ بالا در نظر گرفته شدند. میانگین نمرات کل ۱-۱۱۲-۱۱۳-۲۲۴ متوسط و ۲۲۵-۳۳۶ بالا را برای یک بازیکن در کل مقیاس‌ها در نظر گرفتیم. برای مهارت پایه ای که سه آیتم

حضور در بازی های لیگ برتر و عقد قرارداد با باشگاه های ورزشی حتماً باید در تست های پزشکی پیش از شروع فصل شرکت کنند لذا ارزیابی مهارت های روانی و مقابله ای جزء لاینفک این تست ها شده است و برای سنجش سطح مهارت های روانی ورزشکاران کاملاً ضروری است. همچنین در زمینه توصیف مهارت روانی و مقابله‌ای فوتبالیست‌های لیگ برتری مطالعه‌ای صورت نگرفته است و با توجه به اهمیت ذکرشده در مطالب مطرح‌شده این پژوهش درصدد توصیف ویژگی‌های روانی و رقابتی بازیکنان لیگ برتر فوتبال بود و این که فوتبالیست‌های لیگ برتر فوتبال جمهوری اسلامی در مهارت‌های روان‌شناختی و در مهارت‌های مقابله ای چگونه هستند. این پژوهش شامل دو سؤال کلی هست که در سؤال اول ویژگی‌های روانی بازیکنان لیگ برتر فوتبال ایران بررسی شد و در سؤال دوم مهارت‌های مقابله‌ای بازیکنان لیگ برتر فوتبال ایران بررسی گردید.

### روش‌شناسی پژوهش

با توجه به این که هدف این پژوهش ترسیم و توصیف نیمرخ روان‌شناختی بازیکنان لیگ برتر در مهارت‌های روانی و مهارت‌های مقابله‌ای بود، لذا پژوهش حاضر توصیفی و طرح آن مقطعی که با استفاده از پرسش‌نامه انجام شد.

### شرکت‌کنندگان

جامعه آماری این پژوهش، ۱۶ تیم حاضر در لیگ برتر فوتبال ایران در فصل ۹۷-۹۸ بود. از بین جامعه آماری پژوهش حاضر، با استفاده از جدول مورگان تعداد ۱۶۵ نفر (تعداد کل جامعه با احتساب ۱۸ نفر برای هر تیم ۲۸۸ نفر بوده است) انتخاب شدند.



است. میزان نمره هر گزینه بدین شرح است: (تقریباً همیشه=۳)، (اغلب=۲)، (گاهی اوقات=۱)، (تقریباً هرگز=۰). هر خرده مقیاس می‌تواند از ۰ تا ۱۲ (۱-۴) پایین، ۵-۸ متوسط و ۹-۱۲ بالا) نمره کسب نماید. نمره نهایی نیز می‌تواند از ۰ تا ۸۴ امتیاز متغیر باشد که به صورت ذیل ارزیابی می‌شود: پایین: از صفر تا ۲۸، متوسط: از ۲۹ تا ۵۶، بالا: از ۵۷ تا ۸۴.

پرسشنامه acsi-28 در ایران توسط برزگر (۲۰۱۵) اعتبار یابی شد. همسانی درونی کلی مقیاس‌ها برابر با ۰/۸۶ است اما همسانی درونی هر کدام از آنها در محدوده ۰/۶۲ تا ۰/۷۸ قرار دارد. این نسخه نشان می‌دهد که ضرایب آلفای کرونباخ قابل قبول برای مقیاس کنار آمدن با سختی‌ها برابر با ۰/۶۱، بالا بازی کردن تحت فشار برابر با ۰/۸۴، هدف‌گزینی و آمادگی ذهنی برابر با ۰/۶۷، تمرکز برابر با ۰/۶۴، رهایی از نگرانی برابر با ۰/۷۲، اعتمادبه‌نفس و انگیزش برابر با ۰/۵۹ و مربی پذیری برابر با ۰/۶۹.

### روش گردآوری داده‌ها

این پژوهش متناسب با هدف آن با هماهنگی مسئولان مرکز ملی فوتبال ایران و مرکز پزشکی و بازتوانی فوتبال فیفا (ایفمارک) انجام شد. با توجه به این که بر اساس سیاست‌های فدراسیون فوتبال باید بازیکنان لیگ برتر هر ساله تست‌های پزشکی را در این مرکز انجام بدهند ما با مسئولین این مرکز هماهنگ شدیم تا اهداف پژوهش خود را پیش ببریم. لازم به ذکر است که شرکت در این پژوهش برای کل بازیکنان آزاد بود و آنها به صورت داوطلبانه شرکت کردند. قبل از پر کردن پرسش‌نامه اهداف پژوهش برای آزمودنی‌ها تشریح شد و رضایت‌نامه کتبی از قبل تعیین شده را همه آنها امضا کردند. سپس آزمودنی‌ها پرسش‌نامه‌ها را در

اعتمادبه‌نفس، تعهد و هدف‌گزینی را در بر می‌گیرد، هر کدام ۳ سؤال از ۴۸ سؤال کل پرسشنامه را به خود اختصاص داده است. از این رو نمرات ۱-۲۸ پایین، ۲۹-۵۶ متوسط و ۵۷-۸۴ بالا، برای روان‌تنی که چهار آیت‌م واکنش به استرس، کنترل ترس، آرام‌سازی و نیرو بخشی را دارد که هر کدام ۴ سؤال از ۴۸ سؤال را به خود اختصاص داده است. از این رو نمرات ۱-۳۸ پایین، ۳۸-۷۴ متوسط و ۷۵-۱۱۲ بالا در نظر گرفته شدند و در نهایت برای مهارت شناختی که پنج آیت‌م تمرکز، بازیابی تمرکز، تصویرسازی، تمرین ذهنی و طرح مسابقه را دارد، هر کدام ۴ سؤال از ۴۸ سؤال را به خود اختصاص داده است. از این رو نمرات ۱-۴۷ پایین، ۴۸-۹۴ متوسط و ۹۵-۱۴۰ بالا در نظر گرفته شدند (واعظ موسوی ۲۰۱۴). اعتبار یابی مجدد این پرسش‌نامه توسط صنعتی منفرد در سال ۲۰۰۹ ارزیابی شد. مقدار همبستگی ۸۰ تا ۹۶ درصد متغیر بود. تمرکز ۸۰ درصد کمترین و اعتمادبه‌نفس و نمره کلی Omsat3 با همبستگی ۸۶ درصد بیشترین همبستگی را نشان داد (ریاحی و همکاران، ۲۰۰۹).

پرسش‌نامه مهارت‌های مقابله‌ای (ACSI-28) توسط اسمیت<sup>۱</sup> و همکاران در کشور مجارستان طراحی و ساخته شد. این پرسش‌نامه مهارت‌های روانی کنار آمدن با سختی‌ها، مربی پذیری، تمرکز، اعتمادبه‌نفس و انگیزش، هدف‌گزینی و آمادگی ذهنی، بالا بازی کردن تحت فشار، رهایی از نگرانی را اندازه‌گیری می‌کند و در نهایت میزان مهارت‌های مقابله‌ای هر ورزشکار را به صورت میانگین نشان می‌دهد. هر خرده مقیاس شامل ۴ سؤال است که در این پرسش‌نامه گنجانده شده است. نوع پاسخ به عبارات پرسش‌نامه با مقیاس لیکرت مشخص می‌شود. این مقیاس شامل ۴ گزینه است که از تقریباً همیشه تا تقریباً هیچ‌وقت متغیر

**یافته‌ها**

در جدول یک اطلاعات توصیفی آزمودنی‌ها آمده است که قد وزن و سن آزمودنی‌ها را نشان می‌دهد. همان‌طور که مشخص است میانگین سنی آنها ۲۵/۳۰ (۱۱/۴۵) است.

یک محیط آرام و به‌دوراز استرس پر کردند و در اختیار آزمونگر قرار گرفت.

**روش‌های پردازش داده‌ها**

به‌منظور تجزیه‌وتحلیل داده‌ها از روش‌های آماری توصیفی مانند محاسبه فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار همچنین جداول و نمودارها استفاده شد.

**جدول ۱- اطلاعات توصیفی آزمودنی‌ها**

ویژگی	میانگین	انحراف استاندارد
قد	۱۸۳/۲۶	۹/۱۲
وزن	۷۴/۳۶	۱۰/۱۲۴
سن	۲۵/۳۰	۱۱/۴۵

برای این که بدانیم ویژگی‌های روانی بازیکنان فوتبال در لیگ برتر ایران چگونه است، پرسشنامه امست، توسط بازیکنان لیگ برتر تکمیل شد. نمرات هر کدام از خرده مقیاس‌ها برای تک‌تک بازیکنان وارد اکسل شد و با استفاده از این نرم‌افزار میانگین، انحراف معیار و نمرات کل برای هر خرده مقیاس، برای گروه‌های مهارت روانی و برای کل مقیاس‌ها به دست آمد. در این بخش میانگین نمره برای هر خرده مقیاس ۱- ۹/۳۳ تا ۹/۳۳ پایین، ۹/۳۳-۱۸/۶۶ متوسط و ۱۸/۶۶-۲۸ بالا در نظر گرفته شدند. میانگین نمرات کل ۱-۱۱۲ پایین،

۱۱۳-۲۲۴ متوسط و ۲۲۵-۳۳۶ بالا را برای یک بازیکن در کل مقیاس‌ها در نظر گرفته شد، برای مهارت پایه نمرات ۱-۲۸ پایین، ۲۹-۵۶ متوسط و ۵۷-۸۴ بالا، برای روان‌تنی نمرات ۱-۳۸ پایین، ۳۸-۷۴ متوسط و ۷۵-۱۱۲ بالا در نظر گرفته شدند. در نهایت برای مهارت شناختی نمرات ۱-۴۷ پایین، ۴۸-۹۴ متوسط و ۹۵-۱۴۰ بالا در نظر گرفته شدند. اطلاعات توصیفی مربوط به هر خرده مقیاس و گروه‌های آنها در جدول دو آورده شده است.

**جدول ۲- اطلاعات توصیفی مهارت‌های روانی**

نام متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	نمره کل
اعتمادبه‌نفس	۲۶/۶۱	۱/۶۶	۴۳۹۱
هدف‌گزینی	۲۶/۲۱	۲/۰۰۶	۴۳۲۶
تعهد	۲۶/۰۸	۲/۴۸	۴۲۰۴
واکنش به استرس	۲۰/۱۹	۴/۴۴	۳۳۳۲
کنترل ترس	۲۴/۶۷	۴/۳۶	۴۰۷۱
آرام‌سازی	۲۱/۹۲	۵/۰۷	۳۶۱۷

ادامه جدول ۲- اطلاعات توصیفی مهارت‌های روانی

نام متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	نمره کل
نیروبخشی	۲۴/۰۹	۴/۴۳	۳۹۷۶
تمرکز	۲۲/۳۳	۴/۸۶	۳۶۸۵
بازیابی تمرکز	۱۹/۷۶	۵/۶۲	۳۳۶۱
تصویرسازی	۲۳/۲۷	۴/۴۳	۳۸۴۱
تمرین ذهنی	۲۳/۲۸	۳/۹۰	۳۸۴۲
طرح تمرین	۲۳/۰۴	۴/۷۹	۳۸۰۲
گروه مهارت روانی پایه	۷۸/۹۱	۳/۶۰	۱۳۰۲۱
گروه مهارت روانی روان‌تنی	۹۰/۸۸	۹/۷۴	۱۴۹۹۶
گروه مهارت روانی شناختی	۱۱۱/۷۰	۹/۱۷	۱۸۴۳۱
کل	۲۸۱/۵۰	۱۴/۸۳	۴۶۴۴۸

برای این که بدانیم مهارت‌های مقابله‌ای در بازیکنان فوتبال لیگ برتر ایران چگونه است، پرسش‌نامه مهارت‌های مقابله‌ای (ACSI-28)، توسط بازیکنان لیگ برتر تکمیل شد. در این پرسش‌نامه میانگین نمرات برای هر خرده مقیاس به این شرح بود: ۱-۴ پایین، ۵-۸ متوسط و ۹-۱۲ بالا و نمرات کل صفر تا ۲۸ پایین، متوسط: از ۲۹ تا ۵۶، بالا: از ۵۷ تا ۸۴ در نظر گرفته شدند. اطلاعات توصیفی مربوط به هر خرده مقیاس در جدول سه آورده شده است.

همان‌طور که در جدول دو دیده می‌شود، ویژگی روانی بازیکنان لیگ برتر در همه خرده مقیاس‌ها بالا توصیف شده است؛ این در حالی است که مقیاس اعتمادبه‌نفس بالاترین نمره و بازیابی تمرکز پایین‌ترین نمره را داشته است. علاوه بر این هر یک از گروه‌های ویژگی روانی نیز در جدول دو آورده شده است که نشان می‌دهد گروه پایه با میانگین نمره ۷۱/۹۱، گروه روان‌تنی با ۹۰/۸۸ و گروه شناختی با میانگین نمره ۱۱۱/۷۰ در توصیف گروه‌های ویژگی روانی نمره بالا داشتند. میانگین نمره کل نیز ۲۸۱/۵۰ است که در طبقه‌بندی نمرات بالا قرار می‌گیرد.

جدول ۳- اطلاعات مقابله‌ای بازیکنان فوتبال

نام متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	مجموع
کنار آمدن با سختی	۷/۷۲	۲/۶۸	۱۱۷۵
مربی‌پذیری	۷/۶۷	۲/۵۴	۱۱۵۲
اعتمادبه‌نفس و انگیزش	۷/۸۶	۲/۷۲	۱۱۷۰
هدف‌گزینی	۸/۳۹	۷/۱۴	۱۲۸۰
بالا بازی کردن تحت فشار	۸/۲۹	۷/۱۴	۱۳۴۹
رهایی از نگرانی	۷/۳	۲/۶۴	۱۱۰۱
تمرکز	۷/۸	۲/۶	۱۱۷۰
کل	۵۴/۹۶	۱۵/۴۷	۸۲۹۷

که ناشی از بالا بودن مهارت‌های روان‌تنی (واکنش به استرس، کنترل ترس، آرمیدگی یا آرام‌سازی و نیروبخشی) و شناختی (تمرکز، بازیابی تمرکز، تصویرسازی، تمرین و طرح مسابقه) در بازیکنان فوتبال است مغایر است. دلیل این اختلاف در نتایج را می‌توان به نوع ورزش نسبت داد چرا که در پژوهش‌ها نشان داده است که نوع ورزش و حتی پست‌های مختلف در یک ورزش تأثیر متفاوتی بر عوامل روانی می‌گذارد (الیاسی و صالحیان، ۲۰۱۱). به دلیل این که در پژوهش حاضر ورزش فوتبال مدنظر بود ولی در پژوهش واعظ موسوی (۲۰۱۴) ورزشکاران از ورزش‌های مختلفی در پژوهش شرکت داشتند اختلاف در نتایج می‌تواند از این عامل ناشی باشد. در مقایسه نتایج پژوهش حاضر با پیشینه پژوهش با توجه به این که به غیر از پژوهش مطرح شده هیچ پژوهشی در این زمینه انجام نشده بود ما در ادامه به مقایسه نتایج خرده مقیاس‌ها با نتایج پژوهش‌ها قبلی می‌پردازیم. نتایج این پژوهش در زمینه بالا بودن اعتمادبه‌نفس ورزشکاران با پژوهش اصلانخانی و شهیدی (۱۹۹۹)، رضانی نژاد (۲۰۰۵)، هیز و همکاران (۲۰۰۹) هم‌راستا است. علاوه بر این در مقیاس هدف‌گزینی با پژوهش رضانی نژاد (۲۰۰۵) و در مقیاس تمرکز، بازیابی تمرکز و تصویرسازی با پژوهش اصلانخانی و شهیدی (۱۹۹۹) هم‌راستا است. در جنبه کلی و بررسی ویژگی‌های روان‌شناختی ورزشکاران با پژوهش‌ها راگلین (۲۰۰۱)، سونسون (۲۰۱۷)، گیل و همکاران (۲۰۱۷) و پدینولا و همکاران (۲۰۱۸) موافق است. در تبیین این موضوع می‌توان گفت افراد ورزشکار به‌واسطه برنامه تمرینی منظمی که دارند هیجانات و انرژی خود را تخلیه می‌کنند و این موضوع باعث می‌شود تا آنها آرامش روانی بالاتری داشته باشند (گیل و همکاران ۲۰۱۷؛ اصلانخانی و شهیدی ۱۹۹۹). آرامش روانی علاوه بر بهبود تمرکز باعث می‌شود فرد در شرایط حساس و زمانی که نیاز است تمرکز خود را از عوامل مخل رها

همان‌طور که در جدول سه مشخص است بازیکنان لیگ برتر فوتبال ایران در ویژگی‌های مقابله‌ای به طور کلی با نمره ۵۴/۹۶ متوسط بوده‌اند. این موضوع برای هر یک از خرده مقیاس‌ها نیز آورده شده است که در آن بازیکنان در همه خرده مقیاس‌ها نمره متوسط داشتند. رهایی از نگرانی با نمره ۷/۳ پایین‌ترین و هدف‌گزینی با نمره ۷/۳۹ بیشترین نمره را داشته است.

### بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف ترسیم و توصیف نیمرخ روان‌شناختی و مهارت‌های مقابله‌ای در بازیکنان لیگ برتر ایران انجام شد. با توجه به این که این پژوهش از دو سؤال کلی برخوردار بود، نتایج هر کدام از آنها به‌صورت جداگانه بحث می‌شود.

در سؤال اول ویژگی‌های روانی بازیکنان لیگ برتر فوتبال ایران بررسی شد. در بحث مربوط به ویژگی‌های روانی نتایج این پژوهش نشان داد بازیکنان لیگ برتر ایران در تمام خرده مقیاس‌های نیمرخ روانی که شامل: اعتمادبه‌نفس، هدف‌گزینی، تعهد، واکنش به استرس، کنترل ترس، آرمیدگی یا آرام‌سازی، نیروبخشی، تمرکز، بازیابی تمرکز، تصویرسازی، تمرین و طرح مسابقه است بالا هستند. این موضوع نشان‌دهنده نمره بالای بازیکنان در مهارت‌های پایه، روان‌تنی و شناختی است. نتایج این پژوهش در زمینه توصیف نیمرخ روان‌شناختی ورزشکاران ماهر با نتایج پژوهش واعظ موسوی (۲۰۱۴) قابل‌مقایسه است. در این پژوهش که بر روی ورزشکاران نخبه انجام شده بود مهارت‌های پایه ورزشکاران بالا گزارش شده است. از این رو با نتایج پژوهش حاضر در زمینه مهارت‌های پایه (اعتمادبه‌نفس، هدف‌گزینی و تعهد) ورزشکاران نخبه فوتبال هم‌راستا است، اما در پژوهش واعظ موسوی (۲۰۱۴) مهارت‌های روان‌تنی و شناختی در ورزشکاران نخبه متوسط گزارش شده بود که با نتایج پژوهش حاضر

در نهایت اگر بخواهیم تفسیر خود را از نتایج این بخش قوی‌تر کنیم به پژوهش‌ها گذشته که ویژگی‌های روانی را در ورزشکاران و غیر ورزشکاران مقایسه کردند یا این‌که تأثیر ورزش را بر عوامل روانی بررسی کردند اشاره می‌کنیم: فریتاس، ناکامورا، میلوسکی و بارا فیلهو<sup>۱۸</sup>، (۲۰۱۴) عوامل روانی و شخصیتی را متغیرهای معرفی کرد که شرکت در ورزش والیبال آنها را بهبود داده است و در نهایت ساین<sup>۱۹</sup> (۲۰۱۳) ورزش را عامل مؤثری در بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی معرفی کرد؛ چرا که ورزشکاران در مقایسه با غیر ورزشکاران ویژگی‌های روان‌شناختی بالاتری داشتند.

در سؤال دوم مهارت‌های مقابله‌ای بازیکنان لیگ برتر فوتبال ایران بررسی شد. نتایج پژوهش حاضر در پاسخ به این سؤال نشان داد مهارت‌های مقابله‌ای در تمام خرده مقیاس‌ها (کنار آمدن با سختی‌ها، مربی پذیری، تمرکز، اعتمادبه‌نفس و انگیزش، هدف‌گزینی و آمادگی ذهنی، بالا بازی کردن تحت فشار و رهایی از نگرانی) در ورزشکاران لیگ برتر فوتبال متوسط است. این نتایج با پرزی (۲۰۱۸) که سرسختی یا مهارت مقابله‌ای را در ورزشکاران بالا گزارش کردند مغایر است. با توجه به پیشینه بررسی‌شده مطالعه‌ای در این زمینه وجود ندارد که مهارت‌های مقابله‌ای را در ورزشکاران متوسط گزارش کند. با این وجود در تبیین نتایج این پژوهش می‌توان عنوان کرد که مهارت‌های مقابله‌ای مجموعه‌ای از پاسخ‌های رفتاری و شناختی که هدف-شان به حداقل رساندن فشارهای موقعیت استرس‌زا و سختی است، تعریف می‌شود (لازارس و فولکمن، ۲۰۰۴). سختی در ورزش مشخصاً به شرایط غیرمنتظره‌ای که ورزشکار با آن مواجه می‌شود اشاره دارد. علاوه بر این شرایط سخت در ورزش فقط به زندگی ورزشی ورزشکار برنمی‌گردد بلکه شرایط

کند و مجدداً بر روی هدف ورزشی خود تمرکز کند. این موضوع در شرایط جوی ناسالم مثلاً زمانی که تماشاگران تیم حریف جو وحشتناکی را برای تیم به وجود می‌آورند باعث می‌شود تا بازیکن نخیه نسبت به آن واکنش مناسبی بدهد و ترس از محیط را کنترل کند. این عمل به بازیکن کمک می‌کند تا آرامش خودش را حفظ کند و متناسب باهدف تیم و هدف ورزشی خودش بدون توجه به شرایط اخلاک‌گر عمل کند (رضائی نژاد، ۲۰۰۵؛ پدربولا و همکاران ۲۰۱۸). علاوه بر این قرار گرفتن در محیط ورزشی برای یک ورزشکار کمک می‌کند تا محیط و شرایط گوناگون و شرایط مسابقه را تصویرسازی کند و یک طرح کلی از تمرین را در زمان‌هایی که امکان تمرین بدنی نسبت داشته باشد (اصلاخنانی و شهیدی ۱۹۹۹؛ واعظ موسوی ۲۰۱۴).

همه این عوامل در کنار تمرین بدنی به اعتمادبه‌نفس فرد کمک می‌کند؛ چرا که فرد با ورزش احساس قوی بودن می‌کند و از طرف دیگر متناسب با یادگیری که در نتیجه تمرین زیاد در فرد اتفاق می‌افتد اعتمادبه‌نفس فرد برای موفقیت در ورزش و حتی زندگی عادی افزایش می‌یابد (هیز و همکاران، ۲۰۰۹). اعتمادبه‌نفس بالا مسلماً به ورزشکار کمک خواهد کرد تا اهداف مشخصی برای خود داشته باشد و متناسب با اهداف طرح‌ریزی‌شده نسبت به خود، هدف خود، تیم، جامعه و خانواده خود تعهد داشته باشد (واعظ موسوی، ۲۰۱۴) متناسب با نتایج این پژوهش و تبیین نتایج حاصل از پژوهش‌ها گذشته مثل (گیل و همکاران ۲۰۱۷؛ هیز و همکاران، ۲۰۰۹) ما فکر می‌کنیم که دلیل بالا بودن ویژگی‌های روانی به فعالیت منظم ورزشکاران فوتبال برمی‌گردد؛ چرا که فعالیت منظم جسم فرد را سالم و ذهن او را برای رویدادهای مهم زندگی آماده می‌کند.

2. Singh

1. Freitas, Nakamura, Miloski, Samulski &amp; Bara-Filho

دارند واکنش آنها به نظر مربی در هر جنبه‌ای مثلاً موقع تعویض می‌تواند نتیجه تیم را تغییر دهد (واعظ موسوی، ۲۰۱۴). بازیکنان لیگ برتر ایران متناسب با نتایج این پژوهش مهارت‌های مقابله‌ای متوسطی در زمینه مربی‌پذیری دارند و این شاید شهرت، محبوبیت و حتی درآمد مالی بازیکنان و یا اینکه به توانایی مربی در برخورد با بازیکن برگردد. بدون شک وقتی مربی قدرت کافی نداشته باشد که با بازیکن خاصی رفتار قاطع داشته باشد بازیکنان دیگر نیز مهارت مربی‌پذیری متوسط یا پایینی خواهند داشت. ما فکر می‌کنیم به دلیل نبود قدرت کافی اکثر مربیان (از جنبه محبوب و مالی و ...) بازیکنان به مربی به عنوان یک رهبر مطمئن نگاه نمی‌کنند. این موضوع را به کرات در مصاحبه‌های بعد بازی از جانب بازیکنان می‌بینیم و این موضوع بر موفقیت تیم تأثیر منفی می‌گذارد (واعظ موسوی، ۲۰۱۱).

همچنین در تبیین انگیزش متوسط بازیکنان فوتبال می‌توان از نظریه‌های انگیزش سود برد. در این نظریه‌ها موفقیت فرد را ناشی از عوامل انگیزاننده درونی و بیرونی می‌دانند (واعظ موسوی، ۲۰۱۴). بدون شک کسی که سال‌ها تمرین سخت و طاقت‌فرسا را برای رسیدن به سطح لیگ برتر تحمل می‌کند از انگیزش درونی کافی برخوردار است؛ اما انگیزه بیرونی مانند وضعیت مالی را می‌توان از عوامل مؤثر در نتایج این پژوهش در این زمینه دانست. چرا که ما به کرات مشاهده می‌کنیم که بازیکنان تیم‌های لیگ برتری به دلیل شرایط اقتصادی و عدم دریافت مطالبات خود از ادامه تمرین خودداری می‌کنند.

در نهایت آمادگی ذهنی ورزشکاران از دیگر مهارت‌های مقابله‌ای بود که در این پژوهش در بازیکنان فوتبال در سطح متوسط گزارش شد. آمادگی ذهنی یعنی توانایی فرد برای مقابله با شرایط تمرین، شرایط مسابقه، شرایط حین و حتی بعد از مسابقه. با توجه به این که آمادگی ذهنی در فرد متناسب با شرایط جسمانی بهبود می‌یابد،

اقتصادی، خانوادگی و جامعه نیز برای وی شرایط سخت را به همراه دارد و ورزشکار متناسب با مهارت‌های مقابله‌ای می‌تواند به این شرایط پاسخ دهد. از این رو هر چه قدر توانایی فرد در مقابله با سختی و نگرانی بیشتر باشد موفقیت او بیشتر خواهد بود (لازارس و فولکمن، ۲۰۰۴). در این راستا می‌توان گفت که در زندگی یک ورزشکار شرایط و مشکلاتی وجود دارد که باید با آنها مقابله کند. مثلاً بازیکنان باید بتوانند در مقابله با هجمه‌های فضای مجازی، شرایط اقتصادی که اکثر باشگاه‌های ایران با آن مواجه هستند و مشکلات خانواده که می‌تواند بر زندگی هر کس تأثیر بگذارد، مقاومت کنند و بر اهداف ورزشی خودشان متمرکز شوند. با این حال این موارد مشکلات متنوعی برای ورزشکار ایجاد می‌کند که اگر نتواند با این مشکلات کنار بیاید یا آن را کنترل کند موفقیت ورزشی آنها لطمه می‌بیند. چون این عوامل باعث می‌شود فرد نتواند با شرایط سخت مقابله کند و در شرایط فشار خودش را از نگرانی رهایی دهد، همچنین تمرکز او را برای توجه به مهارت ورزشی و تصمیم‌گیری در شرایط حساس پایین می‌آورد، این عوامل باعث می‌شود فرد اعتماد به نفس پایینی داشته باشد و نتواند برای خود اهداف روش ورزشی را برنامه‌ریزی کند (اسزابو و همکاران، ۲۰۱۹). بر این اساس متناسب با نتایج این پژوهش شاید بتوان یکی از دلایل عملکرد ضعیف ورزشکاران فوتبال ایران در عرصه جهانی را بالا نبودن مهارت‌های مقابله‌ای آنها دانست. چرا که مهارت‌های روان‌شناختی در تورنمنت‌های جهانی تعیین‌کننده تیم قهرمان است (لازارس و فولکمن، ۲۰۰۴).

مربی‌پذیری عامل دیگری از مهارت مقابله‌ای است که می‌توان نتایج حاصل از این پژوهش را با آن تبیین کرد. مربی‌پذیری یعنی اعتماد کامل به مربی، به تفکر، سواد ورزشی و اطمینان او از چیدمان مربی؛ بازیکنانی که مهارت مقابله‌ای پایین یا در سطح حرفه‌ای متوسط

مهم‌ترین آنها می‌توان به فقدان گروه‌های مقایسه‌ای مانند ورزشکاران مبتدی، افراد عادی و ورزشکاران ورزش‌های همگانی اشاره کرد. از این رو این پژوهش محققین را به تکرار چنین پژوهشی بر روی زنان ورزشکار، مقایسه آن با غیر ورزشکاران و در نهایت تکرار این پژوهش به صورت کیفی سوق می‌دهد. به عنوان یک نتیجه‌گیری کلی می‌توان گفت که ورزشکاران فوتبال در ایران از مهارت‌های روانی بالایی برخوردارند که یک جنبه مثبت می‌تواند برای موفقیت ورزش فوتبال ایران به حساب بیاید؛ چرا که این عامل نقش مهمی در موفقیت ورزشی مخصوصاً در ورزش‌های تیمی بازی می‌کند. این حال ورزشکاران فوتبال در ایران از مهارت‌های مقابله‌ای متوسطی برخوردار هستند که برای موفقیت در عرصه‌های بین‌المللی باید در راستای بهبود این عامل تلاش کرد.

ورزشکارانی از نظر ذهنی آماده خواهند بود که شرایط تمرینی بالا، اردوهای ورزشی متنوع و مفیدی را داشته باشند تا از نظر جسمی و فنی پیشرفت کنند تا به سطح بالا آمادگی ذهنی برسند. اما با توجه به این که در جامعه فوتبالی ایران امکان فراهم نمودن این شرایط برای تعداد محدودی از تیم‌ها وجود دارد از این رو آمادگی ذهنی در این پژوهش برای جامعه مورد مطالعه پایین گزارش شد.

از نتایج جالب توجه این پژوهش می‌توان به میزان اعتماد به نفس، تمرکز و هدف‌گزینی در دو مهارت روان‌شناختی و مهارت‌های مقابله‌ای اشاره کرد. با توجه به این که این متغیرها در مهارت‌های روانی بازیکنان بالا بودند؛ اما در مهارت‌های مقابله‌ای پایین بودند، بر اعتبار بالای پرسش‌نامه‌های به کار برد شده در این پژوهش تأکید می‌شود که نشان‌دهنده سنجش خاص مهارت‌های روانی است. مثل همه پژوهش‌ها دیگر این پژوهش نیز محدودیت و نقص‌هایی داشته است. از

## منابع

1. Aslankhani, M.A., Shahidi. SH(1999). a study and comparision of characteristics of male and female students of athletes and non-athletes in universities under the auspices of the Ministry of Culture and Higher Education based in Tehran. *Harakat*, 3, 57- 78. in Persian.
2. Barzegar, R. D., Divsarnaz, B (2015). Validation of the ACSI 28-Coping Skills Questionnaire among Elite Baseball Players of Iran. First National Conference on New Achievements in Physical Education and Sport, Chabahar, Chabahar International University. Inpersian.
3. Freitas, V. H., Nakamura, F. Y., Miloski, B., Samulski, D., & Bara-Filho, M. G. (2014). Sensitivity of physiological and psychological markers to training load intensification in volleyball players. *Journal of Sports Science & Medicine*, 13(3), 571.
4. Gill, D. L., Williams, L., & Reifsteck, E. J. (2017). Psychological dynamics of sport and exercise. Fourth edition. Illinois. Human Kinetics.
5. Giulianotti, R. (2012). Football. T.. *He Wiley-Blackwell Encyclopedia of Globalization*.first published.Wiley .
6. Hays, K., Thomas, O., Maynard, I., & Bawden, M. (2009). The role of confidence in world-class sport performance. *Journal of sports sciences*, 27(11), 1185-1199.
7. Ilyasi, G., & Salehian, M. H. (2011). Comparison of personality traits between individual and team athletes. *Middle-East Journal of Scientific Research*, 9(4), 527-530.

8. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Newyork. Springer publishing company.
9. Morgan, P. J. (1980). The Trait Psychology Controversy. *Psychology of Sport*, 51(1), 50-76.
10. Morgan, W. P., & Pollock, M. L. (1977). Psychologic characterization of the elite distance runner. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 301(1), 382-403.
11. Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and individual differences*, 44(5), 1182-1192.
12. Orlick T, Partington J. (1988). Mental links to excellence. *The sport psychologist*. 2(2),105-30.
13. Pedrinolla, A., Li, G. V., Galvano, F., Schena, F., Perciavalle, V., & DI, D. C. (2018). Bioenergetics and psychological profile of an ultra-endurance walker. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 58(4), 549-554.
14. Perez, R. (2018). Relationship Between Coaches' Expectancies of Athletes' Abilities and Athletes' Mental Toughness in a High School Sport Setting. *Document Preview*, 1, 10812093.
15. Rahmati, M. Nazem, F. Rahmati, M. Shaban, K. (2008). Personality characteristics of athletes in individual sporting events. *Journal of Applied Exercise Physiology*, 13(6), 120-131. In Persian.
16. Raglin, J. S. (2001). Psychological factors in sport performance. *Sports Medicine*, 31(12), 875-890.
17. Ramezani nejad, R. Sadeghi, A. Ofoghi, N. Khaleghi Arani, H. (2005). Comparison of athletic orientation of athletic students of Guilan University. *Motor Behavior*, 7(24), 17-16. In Persian
18. Riahi Farsani, L., Farrokhi, A., Farahani, A., Shamsipour, P. (2013). The Effect of Emotional Intelligence Training on Mental Skills of Athlete Teenagers. *Journal of Motor Learning and Movement*, 5(4), 25-40. In Persian.
19. Szabo, A., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2019). Psychology and exercise. In *Nutrition and enhanced sports performance*. Academic Press.
20. Sonesson, S., Kvist, J., Ardern, C., Österberg, A., & Silbernagel, K. G. (2017). Psychological factors are important to return to pre-injury sport activity after anterior cruciate ligament reconstruction: expect and motivate to satisfy. *Knee surgery, sports traumatology, arthroscopy*, 25(5), 1375-1384.
21. Spaaij, R., De Waele, J. M., Gibril, S., & Glorizova, E. (2018). Football and politics: Between the local and the global. In *The Palgrave International Handbook of Football and Politics*. Palgrave Macmillan, Cham.
22. Stamm, J. M., Bourlas, A. P., Baugh, C. M., Fritts, N. G., Daneshvar, D. H., Martin, B. M., ... & Stern, R. A. (2015). Age of first exposure to football and later-life cognitive impairment in former NFL players. *Neurology*, 84(11), 1114-1120.
23. Tohidi, Z. (2015). Describe the personality, motivational and emotional characteristics of the players in the various positions of the national volleyball team. M.Sc. of Kharazmi University, Tehran. In Persian.
24. Vaez Mousavi, M., Shams, A. Bahrami, A.R., Farsi, A.R. (2015). Abdoli, B. Mental Preparation of Iranian Elite Athletes. *Sport Psychology Studies*, 4(13): 1-22. In Persian.
25. Vaez Mousavi, M. Mosayyebi, F. (2011). Exercise Psychology. First published. Samt publisher. Tehran. In Persian.



26. Weinberg, R., & Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology: Human Kinetics*. Champaign, IL.

### ارجاع‌دهی

شهرزاد، مهدی؛ پور اقای اردکانی، زهرا؛ و صبحی قراملکی، ناصر. (۱۴۰۰). نیم‌رخ روان‌شناختی بازیکنان لیگ برتر فوتبال ایران در مهارت‌های روانی و مهارت‌های مقابله‌ای. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، ۱۰(۳۵)، ۹۹-۱۱۶.  
شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2020.8204.1894

Shahrzad, M; Pooraghaei Ardakani, Z; & Sobhi Ghara Maleki, N. (2021). Psychological Profile of Players of Iranian Premier League in Psychological and Coping Skills. *Sport Psychology Studies*, 10(35), 99-116. In Persian. DOI: 10.22089/spsyj.2020.8204.1894