

Research Paper

The Impact of Psychological Skills Training on Sport Success Perception of Football Players**Latif Jafarigilandeh¹, Yaser Madani², Mohammad Khabiri³, and Masoud Gholamali Lavasani⁴**

1. Ph.D. Student, Aras International Campus, University of Tehran (Corresponding Author)
2. Assistant Professor, Faculty of Psychology, Educational Sciences, University of Tehran.
3. Associate Professor, Faculty of Physical Education, University of Tehran.
4. Associate Professor, Faculty of Psychology, Educational Sciences, University of Tehran.

Received:

14 Sep 2020

Accepted:

11 Feb 2021

Keywords:

Sport Success Perception, Football, Psychological Skills

Abstract

This study was done to determine the effectiveness of psychological skills training on the perception of the sporting success of football players. 24 players of football team in Ardabil Shahrdaari were voluntarily selected as research population. The research method was quasi-experimental, and a two-group design did not match the pretest and posttest with control group. The used instruments were the Perception of Success test by Roberts (POS), Treasurec (PS), and Bolaque. Multivariate analysis of variance was used in repeated measures to analyze the data. Due to the results, the effectiveness of psychological skills training for the experimental group compared to control group. Moreover, the effect of time increased the perception of success for experimental group. The calculated F value for the effect of groups was equal to 76.526 which was significant at the level of 0.001.

Extended Abstract**Abstract**

Football, the most popular sport in the world, along with physical, technical

and tactical preparations (Fathirezaie, 2018) requires psychological skills training (PST) (Gontarev, 2016. Esatbeyoglu, 2018), which is an essential component of success in many

1. Email: latifjafarigilandeh@gmail.com
2. Email: yaser.madani@ut.ac.ir
3. Email: mkhabiri@ut.ac.ir
4. Email: lavasani@ut.ac.ir

sports (Miçooğulları, 2017). Researchers have shown the positive and beneficial effects of the PST program on the athletic performance of football players (Zakrajsek, 2017). The PST program includes five psychological skills including goal setting, mental imagery, self-talk, motivation and relaxation (Klockare, 2014; Miçooğulları, 2017). The aim of this study was to investigate the effect of five components of PST skills on the perception of sports success of football players of the Ardabil Shahrđari adult football team.

Materials and Methods

This applied quasi-experimental study was conducted on the team of Ardabil Shahrđari, Third Division Adult Football, with a history of playing in the first- and second-tier league for six months. The criteria for measuring a player's good performance were based on three components of the Union of European Football Associations including passing, maintaining and controlling the ball as well as getting the ball from the opponent (Poursoltani, 2009) in addition to some other common components such as timely reaction, speed, acceleration, power, agility, defenses, clashes, jumps and kicks.

The current study was designed using pre- and post-tests in two experimental and control groups, and their performance was followed up to evaluate the long-term impact. The research population was the Ardabil Shahrđari football team, and 24 football players were selected purposefully. The used perception sport questionnaire (PSQ) (Roberts, Treasure

& Balague) validated by Foladians et al. (2012) in Iran included 12 questions based on a five-point Likert scale (1-5). The Cronbach's alpha coefficient and retest methods, principal component factor analysis method and structural equation model were used to determine the internal consistency and reliability of the questionnaire, exploratory factor validity and confirmatory factor validity, respectively. Shamsipour Dehkordi in 1998 reported a high internal consistency value with an alpha coefficient of 82%, and a reliability value of 0.8% using the test-retest method (Roberts, 1998). Validation of this scale was also confirmed by Duda & Nicholls' (1992). Moreover, Kajbaf et al. (2010) utilized Cronbach's alpha and Gutman's methods to obtain the reliability of the questionnaire. The calculated coefficients were 79% for Cronbach's alpha and 81% for Gutman.

Results

The results of analysis of variance repeated measures for examining the difference of research samples in three stages of pre-test, post-test and follow-up on the variable of perception of sports success showed that the calculated f value for the effect of "groups" was 76.526, indicating that there was a significant difference between the experimental and control groups. Moreover, the Eta squared value for the effects of the groups was 0.777, representing that group membership accounts for 77/7 of the dependent variable changes. In addition, the f value for the time-step factor was 18.701, presenting that

there was a significant difference between the time steps. The Eta squared value for the time-step factor was 0.459, indicating that 45.9 of the dependent variable variations could be explained by the time measured. Besides, the effect of the f value of interactions between steps and groups was 7.321, which was significant at the level of 0.01. This finding indicated that there was a significant difference in

perceptions of sports success between the experimental and control groups in the three stages of pre-test, post-test and follow-up. The results of paired comparisons of three stages of pre-test, post-test and follow-up in the experimental and control groups exhibited a significant significance in the overall understanding of sports success.

Comparing the overall status of the experimental and control groups in three stages

Stage	Estimation standard error	Mean difference between the experiment and control groups	Significance level
Pre-test	3.26	2.75	0.408
Post-test	1.77	12	0.01
Follow-up	0.968	14.83	0.01

The mean difference between the experimental and control groups in the pre-test stage was 2.75, indicating that there was no significant difference between the two groups in terms of perceived athletic success in the pre-test. In the post-test stage, the mean difference between the experimental and control groups was 12 at the level of 0.01, representing that there was a significant difference between the two groups in terms of perception of sports success. In the follow-up phase, the mean difference between the experimental and control groups was 14/83 at the level of 0/01, demonstrating that there was a significant difference between the two groups in terms of perception of sports success.

Conclusion

Based on the fact that the PST has substantially led to the growth and success of athletes (Behnke, 2017), the results of the current study suggested a positive and high impact of PST on players' success. The football players of the ongoing study could learn a variety of important soccer moves such as passing, keeping and controlling the ball, getting the ball from the opponent; timely reaction, speed and agility, defense, tackle, jump and so on. Therefore, it can be concluded that according to Nurkholis (2019) and current research, football players can reach the standard level and gain the necessary sports competence to compete through PST.

مقاله پژوهشی

تأثیر آموزش مهارت‌های روان‌شناختی بر درک موفقیت ورزشی بازیکنان فوتبال

لطیف جعفری گیلانده^۱، یاسر مدنی^۲، محمد خیبری^۳، و مسعود غلامعلی لواسانی^۴

۱. مربی، دانشگاه آزاد اسلامی آستارا، دانشجوی روان‌شناسی تربیتی (نویسنده مسئول)

۲. دکترا، تربیت مشاور، استادیار، دانشکده روان‌شناسی علوم تربیتی، دانشگاه تهران

۳. دکترا، مدیریت ورزشی، دانشیار، دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران

۴. دکترا، روان‌شناسی، دانشیار، دانشکده روان‌شناسی علوم تربیتی دانشگاه تهران

چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های روان‌شناختی بر درک موفقیت ورزشی بازیکنان فوتبال است. جامعه انتخابی تیم فوتبال شهرداری اردبیل بود که از میان آنها ۲۴ نفر نمونه داوطلبانه انتخاب شدند. روش پژوهش، نیمه آزمایشی و طرح دوگروهی ناهمسان با پیش-آزمون و پس-آزمون با گروه کنترل بود. ابزار استفاده‌شده، آزمون درک موفقیت ورزشی رابرتز، ترشر و بالکو بود. برای تحلیل داده‌ها، از تحلیل واریانس چند متغیری در اندازه‌گیری‌های مکرر استفاده شد. نتایج پژوهش حاضر حاکی از اثربخشی آموزش مهارت‌های روان‌شناختی برای گروه آزمایش نسبت به گروه گواه بود. همچنین اثر زمان باعث افزایش درک موفقیت برای گروه آزمایش شد. میزان اف محاسبه‌شده در مورد تأثیر گروه‌ها برابر با ۷۶/۵۲۶ و در سطح ۰/۰۰۱ معنادار بود.

تاریخ دریافت:

۱۳۹۹/۰۶/۲۴

تاریخ پذیرش:

۱۳۹۹/۱۱/۲۳

واژگان کلیدی:

درک موفقیت
ورزشی، فوتبال،
مهارت‌های
روان‌شناختی

مقدمه

فوتبال به عنوان پرطرفدارترین ورزش دنیا (فتحتی رضایی و همکاران، ۲۰۱۸) در کنار آمادگی‌های بدنی، تکنیکی، و تاکتیکی؛ مستلزم استفاده از انواع مختلف مهارت‌های روان‌شناسی از

جمله «آموزش مهارت‌های روان‌شناختی»^۱ یا «پی.اس.تی» است (حسن‌پور و همکاران، ۲۰۱۵). برای مؤثر بودن بازیکنان در زمین و ایفای بهینه نقش و وظایف فوتبالی، همچنین لازم است که انتخاب بازیکنان برای بازی کردن در نقش‌ها و پست‌های مختلف زمین هم، مبتنی بر ویژگی‌های روان‌شناختی آنان و بر اساس آموزش‌های «پی.اس.تی» صورت گیرد (سرابندی و رضایی، ۲۰۱۶). تقریباً همه پژوهش‌های صورت گرفته نشان داده‌اند که آموزش‌های «پی.اس.تی» از مؤلفه‌های اساسی

- 1. Email: latifjafarigilandeh@gmail.com
2. Email: yaser.madani@ut.ac.ir
3. Email: mkhabiri@ut.ac.ir
4. Email: lavasani@ut.ac.ir

شروع نموده، آن را هدایت کرده و نگه می‌دارد. انگیزش به چرایی رفتار مثل، اقدام برای رفع تشنگی، یا خواندن کتابی برای کسب علم اشاره می‌کند (آلیاهیان و داستگور، ۲۰۲۰).^۸ آرمیدگی حالتی است که طی آن ذهن می‌تواند خود را از استرس، فشار و تخریب خود، و سیستم عصبی خود-مختار رها و آزاد کند، یعنی در صورت عمل روی احساس و عواطف فرد، تأثیر زیادی در کاهش فشار و استرس خواهد گذاشت (زندى و محبی، ۲۰۱۶).

موفقیت‌های ورزشی با عوامل مؤثر در پیشرفت‌های ورزشی مرتبط است و شامل عواملی مثل، تلاش، آموزش، تکنیک، توانائی‌های درونی، سن، مهارت‌های روان‌شناختی، تعهد و لذت بردن از ورزش هستند. موفقیت ورزشی یک فرایند یادگیری فعال و حاصل تمرینات برنامه‌ریزی‌شده‌ای است که باعث ارتقاء مهارت‌های اساسی ورزشکاران برای رسیدن به عملکرد سطح بالا می‌شود (موسوی و واعظ موسوی، ۲۰۱۵). در مورد اهمیت استفاده از «پی.اس.تی» تقریباً تمام پژوهش‌ها بیانگر این واقعیت هستند که: تلاش همه تیم‌های ورزشی برای داشتن انواع آمادگی‌های بدنی، تکنیکی، و تاکتیکی، و قرار گرفتن در اوج، هیچ تضمینی قطعی برای موفقیت ورزشی نیست. با آموزش مهارت‌های روان‌شناختی در کنار آموزش‌های تکنیکی و تاکتیکی می‌توان بهترین شرایط رشد تیمی را ایجاد کرد. آموزش مهارت‌های روان‌شناختی کمک می‌کند که عملکرد موفق بازیکنان ارتقاء یافته و زمینه موفقیت‌های بیشتری برای بازیکنان و تیم فراهم شود (ساجان، ۲۰۱۸). در واقع پیروزی در هر رقابتی به غیر از توانایی‌های بدنی به مهارت‌های روان‌شناختی نیز وابسته است (آلیاهیان و داستگور، ۲۰۲۰). عوامل

موفقیت در بسیاری از ورزش‌ها، از جمله در فوتبال محسوب می‌شود (میکوگولاری و کرازی، ۲۰۱۶).

«پی.اس.تی» عبارت از: تمرین مداوم مهارت‌های ذهنی و روانی به منظور ارتقاء عملکرد، افزایش لذت، کسب رضایتمندی از فعالیت‌های بدنی و ورزشی، برنده شدن و به دست آوردن موفقیت‌های عمده است (میرتانتو و هاریانتو، ۲۰۱۹). از نظر (وازن، ۲۰۱۴^۱)، آموزش‌های «پی.اس.تی» با تقویت مهارت‌های روان‌شناختی مختلف، بازیکنان را در مسیر موفقیت قرار داده و امکان مشارکت فعالانه و موفق آنها را در مسابقات ورزشی داخلی، قاره‌ای، جهانی، و بازی‌های المپیک ممکن می‌سازد. یک برنامه خاص «پی.اس.تی» در فوتبال بر اساس نیازهای روان-شناختی بازیکنان برای کسب موفقیت تنظیم می‌شود (والنتی و همکاران، ۲۰۲۰). برنامه «پی.اس.تی» در همه ورزش‌ها از جمله در فوتبال شامل پنج مهارت اصلی «هدف-گزینی^۲، تصویرسازی ذهنی^۳، خود-گویی^۴، انگیزش^۵، و آرمیدگی^۶» است، که عملکرد ورزشی بازیکنان را ارتقاء داده و موفقیت ورزشی آنان را افزایش می‌دهند (جاروین، ۲۰۱۶). هدف-گزینی مقاصدی است که یک فرد تلاش می‌کند تا آن را به اجرا درآورد. چیزی که فرد آن را مشخص کرده و در پی انجام آن است (اسوان و همکاران، ۲۰۲۰). تصویرسازی ذهنی یا تصویرسازی حرکتی^۷ اشاره به درک تجربیات حسی در غیاب دریافت‌های حسی داشته و به شکل ضعیفی از ادراک صورت می‌گیرد (رنر و همکاران، ۲۰۱۹). خود-گویی اشاره به افکار و کلام ورزشکاران و عملکرد آنها دارد، که ورزشکاران آنها را در ذهن خود، به خود می‌گویند (زندى و محبی، ۲۰۱۶). انگیزش فرایندی است که رفتارهای جهت‌داری را

5. Motivation
6. Relaxation
7. Motor Imagery
8. Alyahyan & Düşteğör

1. Vazne
2. Goal Setting
3. Mental Imagery
4. Self-Talk

تعیین‌کننده در موفقیت فوتبال، وابسته به ترکیب مناسب عوامل بدنی-روان‌شناختی هستند (دن‌هارتیک و همکاران، ۲۰۱۸). متأسفانه مشکل تقریباً تمامی تیم‌ها در حال حاضر این است که به آموزش مسائل روان‌شناختی بی‌توجه نموده (فضل‌الهی و همکاران، ۲۰۲۰) و حتی در صورت توجه نیز، کمتر از ۱۰ درصد زمان جلسات تمرین به آموزش‌های روان‌شناختی یا «پی.اس.تی» اختصاص داده می‌شود. درحالی‌که فوتبال‌تیم‌های نخبه برای اجرای روان، بهینه، عملکرد بالا و موفق در تمرین و مسابقات خود از سطوح مختلفی از مهارت‌های روان‌شناختی «پی.اس.تی» استفاده می‌کنند. در واقع آنچه که سبب تمایز ورزشکاران موفق از ورزشکاران غیر موفق می‌شود، آمادگی‌های روان‌شناختی آنان و به عبارتی ذهن و روان بازیکنان است که نقش اصلی را در موفقیت یا شکست آنها ایفا می‌کند (میکوگولاری و اکمسی، ۲۰۱۷). این فرایند موفقیت‌آمیز استفاده از آموزش‌های روان‌شناختی در کنار آموزش‌های جسمانی می‌تواند در تمامی تیم‌های ورزشی مورد استفاده قرار گیرد.

حاصل پژوهش‌های صورت گرفته در ایران از جمله: مقایسه مهارت‌های ذهنی ورزشکاران نخبه (فتحی رضائی و همکاران، ۲۰۱۸)، ارتباط مهارت‌های روانی و انگیزه موفقیت ورزشی (کجباف نژاد و همکاران، ۲۰۱۱)، هنجار مهارت‌های روانی مردان نخبه شش ورزش (موسوی و واعظ موسوی، ۲۰۱۵)، تصمیم‌گیری ورزشکاران تحت شرایط فشار (سلیمانی راد و همکاران، ۲۰۱۸) و در سایر کشورها از جمله: تأثیر عوامل روان-شناختی و مدیریت بهداشت روانی (چانگ و همکاران، ۲۰۲۰)، پیش‌بینی عملکرد بعدی ورزشکاران (دن‌هارتیک و همکاران، ۲۰۱۸)، مقایسه مهارت‌های تکنیکی زنان و مردان فوتبال‌تیم، برنامه آموزش

مهارت‌های روان‌شناختی (کلوکار، ۲۰۱۴)، ارزیابی برنامه آموزش مهارت‌های روان‌شناختی، ویژگی‌های روان‌شناختی فوتبال‌تیم‌ها (نجاح و رجب، ۲۰۱۶) در کل؛ دال بر تأثیر مثبت و مفید بودن برنامه‌های آموزش «پی.اس.تی» بر عملکردهای ورزشی ورزشکاران و فوتبال‌تیم‌ها دارد، به شرطی که طراحی، تنظیم، آموزش و اجراء آن توسط روان‌شناسان ورزشی آگاه به فوتبال صورت گیرد. بازیکنان نیز باید سعی کنند تا ضمن داشتن تعهد و همکاری صادقانه برای یادگیری «پی.اس.تی» و انجام تمرینات آن بتوانند، از پیشرفت‌های ورزشی و موفقیت‌های فوتبالی مناسبی برخوردار باشند (ساجان، ۲۰۱۸). این میزان از پیشرفت و موفقیت ورزشی که بازیکنان فوتبال را به سطح استاندارد و کسب شایستگی ورزشی لازم برای شرکت در رقابت‌ها می‌رساند، قابل مشاهده، قابل اندازه‌گیری، قابل پیش‌بینی و قابل‌سنجش است (نجاح و رجب، ۲۰۱۶). در این پژوهش ملاک سنجش عملکرد خوب بازیکنان و ارزیابی تغییرات قبل و بعد آموزش «پی.اس.تی» آنها، سه مؤلفه مد نظر یوفا یعنی: پاس دادن، حفظ و کنترل توپ، گرفتن توپ از بازیکن حریف بود، اما از آنجایی که بازیکنان برای دریافت آموزش و استفاده از «پی.اس.تی» خودشان، حرکات مختلف فوتبالی را به‌عنوان هدف-گزینی انتخاب کردند، لذا غیر از مؤلفه‌های مدنظر یوفا، سایر حرکات فوتبالی مثل عکس‌العمل زمانی، سرعت و شتاب، قدرت و چابکی، دفاع، درگیری، پرش، و ضربات مختلف پا نیز در سنجش عملکرد و پیشرفت بازیکنان لحاظ شد.

حاصل تمام تلاش‌ها و زحمات فوتبال‌تیم‌ها؛ کسب پیروزی، موفقیت، برنده شدن و به دست آوردن سطوح مختلفی از قهرمانی‌ها است. بسیاری از مربیان و خود ورزشکاران سنین مختلف نیز مایلند، تا انواع

روشن‌شناسی پژوهش

این پژوهش از نوع «پژوهش کاربردی» و «نیمه آزمایشی» است و اجرای آن طی مدت شش ماه با تیم فوتبال بزرگسالان دسته سوم شهرداری اردبیل صورت گرفت. این تیم سابقه حضور در تیم‌های لیگ دسته یک و دو کشوری را هم دارد. انتخاب تیم شهرداری بر اساس توافق اولیه با مسئولان تیم و اعلان واحد مربوطه برای همکاری، در دسترس بودن و امکان اجرای پژوهش صورت گرفت. چون پژوهشگر بر اساس اهداف پژوهشی امکان کسب اطلاعات لازم از جامعه مورد مطالعه را داشت و شرکت‌کنندگان نیز تمایل به مورد بررسی قرار گرفتن را داشتند، لذا انتخاب نوع نمونه‌گیری به صورت «هدفمند» بود. تعداد افراد نمونه انتخابی ۲۴ نفر بازیکنان اصلی و ذخیره بودند که به شکل تصادفی به دو گروه آزمایشی-گواه تقسیم شدند. بازیکنان تیم بنا به ضرورت پژوهش از این تقسیم‌بندی و دلیل آن و همچنین این‌که هر کدام از بازیکنان تا پایان مراحل آموزشی جزو کدام گروه و با چه شرایطی بودند، هیچ‌گونه اطلاعی نداشتند.

جهت اجرای پژوهش، پروتکل اجرائی با تأیید اساتید راهنما-مشاور و مسئولان تیم برای ۱۰ جلسه تنظیم شد. 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. حاصل یافته‌های پژوهش «پی.اس.تی» را می‌توان هم برای خود جامعه هدف و هم برای تمام تیم‌های فوتبال داخل و خارج کشور ارائه و مورد استفاده قرار داد.

برای سنجش آزمون درک موفقیت ورزشی از پرسش-نامه درک موفقیت ورزشی (پی.اس.کیو^۱)، رابرتز، ترشر و بالکو^۲ استفاده شد. در مرحله مقدماتی، این

مهارت‌های «پی.اس.تی» را آموزش‌دیده و آنها را کسب نمایند، لذا ضروری است که آموزش «پی.اس.تی» در تمامی لیگ‌های حرفه‌ای دسته یک، دو، سه، لیگ برتر و حتی تیم‌های ملی فوتبال، به‌عنوان بخشی از برنامه‌های آموزشی الزامی بازیکنان قرار گیرد. اگر مدیران و مسئولان مراکز تصمیم‌گیری فوتبال، باشگاه‌ها، مربیان و روان‌شناسان ورزشی پذیرای به‌کارگیری اصولی و منظم استفاده از «پی.اس.تی» در ورزش باشند، در این صورت بازیکنان فوتبال خواهند توانست آن را در جهت افزایش مهارت‌های فیزیکی، تکنیکی و تاکتیکی خود به‌کارگیرند. اگر چه شرایط موجود فعلاً پذیرای کامل استفاده از «پی.اس.تی» در تیم‌های ورزشی فوتبال نیست، اما پژوهش حاضر امیدوار است بتواند ضرورت این امر را نشان دهد، همچنان‌که در پژوهش‌های انجام یافته در سایر کشورها نیز بر مؤثر و مفید بودن و لزوم استفاده از دانش روان‌شناسی ورزشی، از جمله «پی.اس.تی» در فوتبال تأکید شده است.

هدف این پژوهش بررسی تأثیر آموزش پنج مهارت «پی.اس.تی» بر درک موفقیت ورزشی بازیکنان فوتبال است، که اجرای آن در تیم فوتبال بزرگسالان شهرداری اردبیل صورت گرفت. انتظار می‌رود نتایج مثبت حاصل از یافته‌های آن برای بازیکنان و تیم فوتبال جامعه هدف مؤثر بوده و در افزایش توانمندی‌های بازیکنان و تیم مفید باشد. فرضیه پژوهش بیانگر آن است که آموزش مهارت‌های روان-شناختی «پی.اس.تی» بر درک موفقیت ورزشی بازیکنان فوتبال تأثیر دارد.

2. Roberts, Treasure & Bolague

1. PSQ' (Perception Sport Questionnaire)

آزمون و مرحله پیگیری. مرحله پیگیری، دو ماه از بعد از طی آخرین مرحله به اجرا درآمد.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر برای تجزیه و تحلیل داده‌های آماری در سطح آمار توصیفی از شاخصه‌های توصیفی شامل: میانگین و انحراف معیار و در سطح آمار استنباطی، از روش "تحلیل واریانس چند متغیری در اندازه‌گیری‌های مکرر"^۲ استفاده شد. نتایج حاصل، توصیف کاملی از تأثیر آموزش مهارت‌های روان‌شناختی بر؛ پیشرفت، و موفقیت بازیکنان تیم فوتبال جامعه پژوهشی از دید خود آنها را روشن و مشخص نمود.

جهت تحلیل داده‌های این مطالعه از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر استفاده شد. در این پژوهش یک عامل درون آزمودنی وجود داشت که عامل «زمان» اندازه‌گیری درک موفقیت ورزشی، در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری بود؛ و یک عامل بین آزمودنی وجود داشت که آن عامل «عضویت گروهی» گروه آزمایش-کنترل بود. لذا طرح مورد استفاده طرحی درون-بین آزمودنی بود. قبل از ارائه نتایج آزمون تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر، نتایج آزمون موجهی جهت بررسی کروییت درک موفقیت ورزشی در جدول ۱ گزارش شده است.

پرسش‌نامه ۴۸ سوال داشت که نخستین بار برای تعیین انگیزه پیشرفت در ورزش طراحی شده بود و درک از موفقیت را مشخص می‌نمود. نسخه نهایی پرسش‌نامه درک موفقیت ورزشی مشتمل بر ۱۲ سؤال و بر اساس مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای تنظیم شده، به اجرا درآمد. در این مقیاس برای سطح (کاملاً موافق) امتیاز ۵، و برای سطح (کاملاً مخالف) امتیاز ۱ تعلق می‌گیرد. این پرسش‌نامه را فولادیان و همکاران (۲۰۱۲) در ایران اعتباریابی کرده‌اند. برای تعیین اعتبار عاملی اکتشافی، از روش تحلیل عاملی مؤلفه‌های اصلی، برای تعیین اعتبار عاملی تأییدی از الگوی معادلات ساختاری و برای تعیین ثبات درونی و پایایی پرسش‌نامه از روش-های ضریب آلفای کرونباخ و آزمون مجدد استفاده شد. نتایج نشان داد نسخه فارسی پرسش‌نامه درک موفقیت، از ثبات درونی و پایایی مطلوب و بالای ۷۰٪ برخوردار است. واعظ موسوی (۲۰۱۵) نیز اعتباریابی این پرسش‌نامه را هم در ثبات درونی و هم پایایی بالای ۸۹٪ ذکر می‌کند.

این طرح پژوهشی نیمه آزمایشی به صورت «طرح دوگروهی ناهمسان با پیش-آزمون و پس-آزمون» اجرا شد. آزمودنی‌های پژوهش در دو گروه آزمایش-گواه قرار گرفتند و هر دو گروه سه بار در معرض آزمون بودند که عبارت بود از مرحله پیش آزمون، مرحله پس

جدول ۱ - نتایج آزمون موجهی درک موفقیت ورزشی

دبلیو موجهی	مجذور خی	درجه آزادی	سطح معناداری
۰/۴۴۲	۱۷/۱۴۸	۲	۰/۰۰۱

وابسته برابر نیست. بنابراین پیش فرض کروییت رعایت نشده است. تخطی از پیش فرض کروییت باعث می‌شود آماره «ف» تحلیل واریانس دقیق نباشد. در رفع این

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که آماره موجهی (۰/۴۴۲) با مجذور خی (۱۷/۱۴۸) معنادار است. این یافته نشان می‌دهد که واریانس تفاوت‌ها در بین سطوح متغیر

2. Multivariate Analysis of Variance in Repeated Measures

1. Non-Equivalent Pretest-Posttest Control Group Design

مشکل و افزایش دقت آماره «اف»، درجه آزادی را با استفاده از دو روش گرین هاوس-گیسر و هاین-فلت تصحیح می‌کنند. در این پژوهش از شاخص گرین هاوس-گیسر جهت رفع این مشکل برای بررسی فرضیه پژوهش استفاده شد.

در جدول ۲ ذیل، نتایج آزمون لوین جهت بررسی همگنی واریانس متغیر درک موفقیت ورزشی در پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری گزارش شده است.

جدول ۲- نتایج آزمون لوین جهت بررسی همگنی واریانس متغیر درک موفقیت ورزشی

زمان اندازه‌گیری	آماره اف لوین	سطح معناداری
پیش آزمون	۳/۸۶۸	۰/۰۶۲
پس آزمون	۳/۳۴۷	۰/۰۸۴
پیگیری	۰/۸۰۵	۰/۳۷۹

با توجه به جدول ۲، آماره اف لوین برای پیش آزمون متغیر درک موفقیت ورزشی (۳/۸۶۸)، پس آزمون (۳/۳۴۷) و پیگیری (۰/۸۰۵) است که معنادار نیست. بنابراین واریانس این متغیر در مراحل مختلف اندازه‌گیری همگن است.

در جدول ۳ نتایج آزمون تحلیل واریانس اندازه‌گیری-های مکرر برای بررسی تفاوت نمونه پژوهش در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری گزارش شده است.

جدول ۳- نتایج آزمون تحلیل واریانس اندازه‌گیری‌های مکرر برای بررسی تفاوت نمونه پژوهش در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	آماره اف	سطح معناداری	مجذورات
گروه‌ها	۱۷۵۰/۳۴۷	۱	۱۷۵۰/۳۴۷	۷۶/۵۲۶	۰/۰۰۱	۰/۷۷۷
خطا	۵۰۳/۱۹۴	۲۲	۲۲/۸۷۴			
زمان (مراحل)	۱۲۲۴/۰۸۳	۱/۲۸۴	۹۵۳/۵۹۴	۱۸/۷۰۱	۰/۰۰۱	۰/۴۵۹
تعامل زمان با گروه	۴۷۹/۱۹۴	۱/۲۸۴	۳۷۳/۳۰۵	۷/۳۲۱	۰/۰۱	۰/۲۵۰
خطا	۱۴۴۰/۰۵۶	۲۸/۲۴۰	۵۰/۹۹۳			

همان‌طور که در جدول ۳ نشان داده شده است، میزان اف محاسبه شده در مورد تأثیر گروه‌ها برابر با ۷۶/۵۲۶ است که معنادار است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت بین گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنادار وجود دارد. مجذور اتای محاسبه شده برای اثرات گروه‌ها نیز

۰/۷۷۷ است که نشانگر آن است که عضویت گروهی ۷۷/۷ درصد از تغییرات متغیر وابسته را تبیین می‌کند. همچنین میزان اف محاسبه شده برای مراحل برابر با ۱۸/۷۰۱ است که معنادار است. بنابراین بین مراحل تفاوت معناداری وجود دارد. مجذور اتای محاسبه شده

برای مراحل ۰/۴۵۹ است که نشان می‌دهد ۴۵/۹ درصد از تغییرات متغیر وابسته توسط زمان اندازه‌گیری قابل تبیین است. علاوه بر آن، میزان اف اثر تعامل مراحل و گروه نیز برابر است با ۷/۳۲۱ که در سطح ۰/۰۱ معنادار است. این یافته نشان می‌دهد که تغییرات درک موفقیت ورزشی در دو گروه آزمایش و کنترل در

سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با یکدیگر تفاوت معناداری دارد. برای بررسی بیشتر این تفاوت در جدول ۴ نتایج مقایسه زوجی سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در گروه آزمایش و گروه کنترل گزارش شده است.

جدول 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	درک موفقیت ورزشی	پیش‌آزمون-پس‌آزمون	-۱۰/۵۸۳	۲/۱۰۵	۰/۰۰۱
		پیش‌آزمون-پیگیری	-۱۶/۰۸۳	۱/۹۲۵	۰/۰۰۱
		پس‌آزمون-پیگیری	-۵/۵۰	۰/۸۶۶	۰/۰۰۱
کنترل	درک موفقیت ورزشی	پیش‌آزمون-پس‌آزمون	-۱/۳۳۳	۳/۷۰	۱
		پیش‌آزمون-پیگیری	-۴	۲/۶۲۶	۰/۴۶۸
		پس‌آزمون-پیگیری	-۲/۶۶۷	۱/۰۶۸	۰/۵۰۴

در جدول ۵ نتایج مقایسه میانگین گروه آزمایش و کنترل در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری گزارش شده است.

جدول ۵- نتایج مقایسه میانگین گروه آزمایش و کنترل در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

مرحله	تفاوت میانگین گروه آزمایش با کنترل	خطای استاندارد برآورد	سطح معناداری
پیش‌آزمون	۲/۷۵	۳/۲۶	۰/۴۰۸
پس‌آزمون	۱۲	۱/۷۷	۰/۰۰۱
پیگیری	۱۴/۸۳	۰/۹۶۸	۰/۰۰۱

با توجه به جدول ۵ تفاوت میانگین گروه آزمایش با کنترل در مرحله پیش‌آزمون (۲/۷۵) است که معنادار نیست و نشان می‌دهد بین دو گروه از لحاظ درک موفقیت ورزشی در مرحله پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. در مرحله پیگیری نیز تفاوت میانگین گروه آزمایش با کنترل (۱۴/۸۳) در سطح $P=۰/۰۰۱$ معنادار است و نشان می‌دهد که بین دو

با توجه به جدول ۵ تفاوت میانگین گروه آزمایش با کنترل در مرحله پیش‌آزمون (۲/۷۵) است که معنادار نیست و نشان می‌دهد بین دو گروه از لحاظ درک موفقیت ورزشی در مرحله پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود ندارد. در مرحله پس‌آزمون تفاوت میانگین گروه آزمایش با کنترل است که در سطح $P=۰/۰۰۱$ معنادار

گروه از لحاظ درک موفقیت ورزشی در مرحله پیگیری تفاوت معناداری وجود دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

تحلیل حاصل از یافته‌های تأثیر آموزش مهارت‌های روان‌شناختی و مداخلات «پی.اس.تی» بر موفقیت بازیکنان در کل، نشانگر آن است که بازیکنان فوتبال در مجموع، نگاه مثبت معنادار و تأثیرگذاری نسبت به دریافت آموزش‌های «پی.اس.تی» خود داشتند و از بابت دریافت این آموزش‌ها، موفقیت ورزشی سطح بالایی را نشان دادند. نتایج آزمون تحلیل واریانس در مورد تفاوت گروه‌ها برابر با $P=0/526$ و در سطح $P=0/001$ معنادار حاکی از وجود تفاوت بین گروه آزمایش و گروه کنترل دارد. بعلاوه تفاوت نتایج زوجی مراحل؛ پیش آزمون-پس آزمون-پیگیری، در مقایسه سه مرحله؛ پیش آزمون-پس آزمون و پیش آزمون-پیگیری و پس آزمون-پیگیری در هر سه مرحله در گروه آزمایش در سطح $P=0/001$ تفاوت معناداری را نشان داد. درحالی که در گروه کنترل، مقایسه سه مرحله با همدیگر؛ مقایسه پیش آزمون-پس آزمون در سطح معناداری ۱ و مقایسه پیش آزمون-پیگیری در سطح معناداری $0/486$ و مقایسه پس آزمون-پیگیری در سطح معناداری $0/504$ حاکی از معنادار نبودن تفاوت‌ها در هر سه مرحله بود. لذا باید پذیرفت این تفاوت معناداری بین گروه آزمایش و گروه کنترل به خاطر دریافت آموزش‌های «پی.اس.تی» باشد و بازیکنان فوتبال نیز به واسطه دریافت این آموزش‌ها توانستند از پیشرفت مناسب برخوردار باشند و احساس موفقیت بالا و معناداری داشته باشند. حاصل پژوهش‌های صورت گرفته پیشین در ایران و خارج نیز عمدتاً مؤید همین نتیجه فوق‌الذکر است. از آنجا که بازیکنان نیاز دارند تا مهارت‌های فوتبالی از جمله؛ پاس دادن، ضربه زدن، کنترل توپ و تقابل با حریف را یاد بگیرند تا به‌سوی

سطوح بالاتری از توانایی رقابت پیش روند (گیواداسیس و همکاران، ۲۰۱۷)، لذا بر این اساس بازیکنان آزمایشی جامعه فعلی نیز توانستند به واسطه دریافت آموزش‌های «پی.اس.تی» انواع حرکات مهم فوتبالی مدنظر فیفا (پورسلطانی، ۲۰۰۹) شامل پاس دادن، حفظ و کنترل توپ، گرفتن توپ از بازیکن حریف، و نیز دریل، شوت، سانتر، دفاع فردی و گروهی، عبور از حریف، مشارکت در حمله، و سایر حرکات و وظایف فوتبالی را یاد بگیرند. در واقع نتیجه پژوهش جاری در راستای سایر پژوهش‌های صورت گرفته در این مورد است. پژوهش‌هایی از جمله: پیش‌بینی موفقیت‌های باشگاهی کسب مدال در بازی‌های المپیک، پیش‌بینی نتایج فوتبال، عوامل فیزیکی-روان‌شناختی در قهرمان، انگیزش فردی و تیمی ورزشکاران، تأثیر انگیزش و تصویرسازی ذهنی در ارتقاء عملکرد ورزشکاران، تأثیر هدف-گزینی در پیشبرد فعالیت فیزیکی ورزشکاران و ضوابط ورزشی ورزشکاران نخبه نشان دادند که طراحی برنامه‌ها و مداخلات روان‌شناختی در ارتقاء عملکرد ورزشی بازیکنان فوتبال مؤثر است.

بازیکنان فوتبال با دریافت آموزش‌های «پی.اس.تی» و انتخاب هدف‌های «پی.اس.تی» در تمرینات آموزشی خود مثل کاهش پرخاشگری، افزایش فعالیت، کاهش افسردگی و ناامیدی، مقابله با استرس و سایر اهداف آموزشی انتخابی خود توانستند با برخی موانع روان-شناختی مختلف خود در خلال تمرین و یا حین رقابت به نحو مؤثرتری مقابله کنند و در صورت لزوم با بازتوانی‌های مجدد وضعیت فیزیکی و روان‌شناختی خود، از توانمندی‌های مناسب برخوردار باشند. میزان بالا و معنادار یافته‌های مؤلفه موفقیت در گروه آزمایشی نشان داد که بازیکنان فوتبال توانستند با طراحی و برنامه‌ریزی‌های ضروری و حسب نیاز برای رشد فوتبالی خود، با تمرینات هر روز و هر هفته برای مواجهه مؤثر با موقعیت‌های مختلف در تمرینات و رقابت‌ها، زمینه بهبود حرکات ورزشی و ارتقاء عملکرد

فوتبالی خود را فراهم نمایند. از آن‌جا که ضروری بود به این امر توجه شود که هر فوتبالیستی برای رسیدن به موفقیت، شرایط روان‌شناختی مخصوص خود را دارد، لذا همانند سایر پژوهش‌های مرتبط از بازیکنان خواسته شد تا در طراحی برنامه‌های «پی.اس.تی» نیازها، کمبودها و انگیزه‌های مخصوص خود را برای کسب موفقیت در نظر گیرند.

بازیکنان فوتبال تحت مطالعه آموختند که طراحی و تنظیم برنامه‌های «پی.اس.تی» مربوط به اهداف خود را، خود طراحی کنند و به این صورت به خود-تنظیمی^۱ شایسته‌ای دست یابند. انتظار از آزمودنی‌های افراد جامعه هدف این بود که بازیکنان نهایتاً با فرایند خود-تنظیمی، از شروع تا پایان به کارگیری مهارت‌های خود، مسئولیت پیشبرد اهداف خود و کسب موفقیت را برعهده گیرند. خوشبختانه یافته‌های بالای مؤلفه‌های متغیر وابسته، معرف و بیانگر همین امر بود. پیچ^۲ نیز نقل می‌کند که بازیکنان با افزایش استفاده و به‌کارگیری فنون روان‌شناسی، زمینه به‌کارگیری مهارت‌های خود-تنظیمی را در خود فراهم می‌کنند و موفقیت بیشتر ورزشی خود را ممکن می‌نمایند (شنیچنا و همکاران ۲۰۱۹).

در بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های روان‌شناختی بر متغیر وابسته مؤلفه «درک موفقیت» ورزشی بازیکنان فوتبال در دو گروه آزمایش و کنترل در سه مرحله؛ پیش آزمون، پس آزمون، و پیگیری، نتایج در کل اشاره به تأثیر مثبت، معنادار و بالای آموزش مهارت‌های روان‌شناختی «پی.اس.تی» بر درک موفقیت ورزشی بازیکنان در گروه آزمایش را نشان داد. بر اساس میزان بالای یافته‌ها در مؤلفه متغیر وابسته درک موفقیت ورزشی، بازیکنان فوتبال به واسطه دریافت آموزش‌های «پی.اس.تی» توانستند، خود را برای انجام تمرینات و رقابت در بازی‌های پیش رو آماده کنند و لذا موفق

شدند در مقایسه با گروه کنترل از قدرت انگیزشی و میزان برتری بالایی برای انجام حرکات ورزشی و وظایف فوتبالی خود برخوردار شوند. این میزان از کسب توانایی بالا در انجام وظایف ورزشی، حاکی از احساس پیشرفت بازیکنان فوتبال در قبال آموزش «پی.اس.تی» خود و درک موفقیت رضایت‌بخش و بالای آنها است. این نتیجه‌گیری مؤید و مشابه نتایج پژوهش‌های قبلی ارائه شده است که بیان می‌کند: که آموزش‌های «پی.اس.تی» اساساً منجر به پیشرفت و افزایش موفقیت ورزشکاران می‌شود (1 آلیاهیان و داستگور، ۲۰۲۰). نتایج مطالعات انجام شده روی ورزشکاران نخبه المپیک نیز مؤید آن است که تمرینات مرتبط با آمادگی روانی «پی.اس.تی» همیشه جزء لاینفک برنامه‌های تمرینی ورزشکاران است (اساتیوگلو و کمپل، ۲۰۱۸). در این ارتباط حسن‌پور (۲۰۱۶) نقل می‌کند بیشتر ورزشکاران نخبه بر این باورند که ۵۰ درصد عملکرد برجسته و موفقیت‌آمیز آنها در نتیجه عوامل ذهنی یا روان‌شناختی است، اگر چه متأسفانه کمتر از ۱۰ درصد زمان جلسات تمرین به آموزش‌های «پی.اس.تی» اختصاص داده می‌شود.

آموزش «پی.اس.تی» به فوتبالیست‌های جامعه هدف کمک کرد که تلاش کنند تا به حداکثر عملکرد ورزشی خود دست یابند. عملکرد موفق فوتبالیست‌ها نشانگر جدی بودن، حساسیت و تلاش بیشتر آنها در طی رقابت‌ها بود. در این راستا سایر پژوهش‌ها هم نشان داده‌اند که ورزشکاران در طول رقابت از فنون آموزش مهارت‌های روان‌شناختی بسیار بیشتر از زمان تمرین استفاده می‌کنند. پژوهش‌ها همچنین نشان می‌دهند ورزشکاران رقابت‌کننده در سطوح بین‌المللی بسیار بیشتر از ورزشکاران رقابت‌کننده در سطح ملی از

دریافت آموزش این دسته از مهارت‌ها بتوانند از سویی توانمندی‌های بدنی، تکنیکی و تاکتیکی مهارت‌های فوتبالی خود؛ و از سوی دیگر؛ توانمندی‌های ذهنی- روان‌شناختی خود را در جهت پیشبرد اهداف فوتبالی خود و نیز برای مواجهه مؤثر با موانع و مشکلات روان- شناختی خود ارتقاء دهند.

کسب این دسته از مهارت‌ها کمک می‌کند که بازیکنان فوتبال بتوانند به نحو مؤثری آنها را در جهت کسب موفقیت‌ها و پیشرفت‌های انفرادی و تیمی خود به‌کارگیرند. انتظار می‌رود تمامی تیم‌های مهم کشوری اعم از تیم‌های ملی فوتبال، باشگاه‌های درجه یک لیگ برتری، درجه دو و حتی درجه سه در حد توان خود از روان‌شناسان ورزشی و آموزه‌های روان‌شناسی از جمله «پی.اس.تی» برخوردار شوند و زمینه ارتقاء مهارت‌های فردی بازیکنان و تیم‌های خود را ممکن نمایند.

از محدودیت‌های پژوهش، ریزش تعدادی نمونه به دلیل عدم همکاری شرکت‌کننده‌ها بود. برای ایجاد شرایط مناسب پژوهشی و رفع مشکلات و موانع موجود پیشنهاد می‌شود وزارت ورزش ضوابطی را تدوین و تمامی تیم‌های ملی فوتبال، لیگ‌های مهم و باشگاه‌های مهم ورزشی کشور را ملزم به‌کارگیری روان‌شناس ورزشی و استفاده از فنون و یافته‌های روان‌شناسان ورزشی نماید. شایسته است روان‌شناسان ورزشی به شکلی ضابطه‌مند و قانونی همانند مربیان ورزش تلقی شوند و جایگاهی دائمی در کنار مربیان ورزشی داشته باشند. آموزش‌های «پی.اس.تی» می‌تواند بخش مهمی از نیازهای روان‌شناسی ورزشی تیم‌ها و بازیکنان فوتبال را تأمین نماید.

آموزش‌های «پی.اس.تی» استفاده می‌کنند (ویلی^۱، ۲۰۰۷) و حتی می‌توانند مهارت‌های روان‌شناختی پیچیده‌تر را نیز به نحو منظم‌تری به‌کارگیرند، به‌علاوه اضطراب کمتر، تمرکز بهتر قبل و ضمن رقابت، و انگیزش بالا برای کسب موفقیت دارند (میکوگولاری، ۲۰۱۶). عامل اصلی موفقیت ورزشکاران نخبه، برخورداری از سطح آمادگی روانی مطلوب جهت رویارویی با رویدادهای تنش‌زا است (اساتیوگلو و کمپل، ۲۰۱۸). اساساً تمام زمانی را که مربیان و بازیکنان در ورزش صرف می‌کنند، برای کسب موفقیت، پیروزی و به دست آوردن سطوح مختلفی از قهرمانی‌ها است (چانگ و همکاران، ۲۰۲۰). ارائه آموزش‌های «پی.اس.تی» به بازیکنان فوتبال جامعه هدف نیز توانست نقش و تأثیر عوامل روان‌شناختی را در افزایش و ارتقاء عملکرد فوتبالی بازیکنان و پیشبرد موفقیت‌ها نشان دهد. پژوهش‌های صورت گرفته در ایران از جمله: پیش‌بینی کسب مدال در بازی‌های المپیک، مهارت‌های روانی مردان نخبه شش ورزش و در سایر کشورها از جمله: ضوابط ورزشی ورزشکاران نخبه، پیش‌بینی موفقیت‌های باشگاهی ورزشکاران، پیش‌بینی عملکرد بعدی ورزشکاران و پیش‌بینی نتایج فوتبال، همه بیانگر این مطلب هستند که با استفاده از عوامل روان‌شناختی مختلف می‌توان سطح و میزان موفقیت حرفه‌ای بازیکنان نخبه فوتبال را پیش‌بینی کرد.

نتیجه کلی و حاصل اجرای آموزش مهارت‌های «پی.اس.تی» بر مؤلفه «درک موفقیت ورزشی» بازیکنان فوتبال جامعه هدف نشان داد که «پی.اس.تی» باعث می‌شود که بازیکنان فوتبال با

منابع

1. Alyahyan, E., Düştögör, D. (2020). Predicting academic success in higher education: literature review and best practices. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 17(1):1-21.
2. Chang, C., Putukian, M., Aerni, G., Diamond, A., Hong, G., Ingram, Y., Wolanin, A. (2020). Mental health issues and psychological factors in athletes: detection, management, effect on performance and prevention: American Medical Society for Sports Medicine Position Statement Executive Summary. *British Journal of Sports Medicine*, 54(4), 216-220.
3. Den Hartigh, R. J., Niessen, A. M., Frencken, W. G., & Meijer, R. R. (2018). Selection procedures in sports: Improving predictions of athletes' future performance. *European journal of sport science*, 18(9), 1191-1198.
4. Esatbeyoğlu, F., Campbell, M. (2018). Mental skill usage of athletes with physical disabilities. *Türk Spor ve Egzersiz Dergisi*, 20(1), 27-37.
5. Fathirezaie, Z., Zamani Sani, S. H., Ebrahimi, S., Brand, S., Jahanbakhsh, I., Nazari, S. (2018). Discriminating Mental Skills among Adolescent Elite and Competitive Soccer and Volleyball Players. *Annals of Applied Sport Science*, 6(3), 23-29.
6. Fazlollahi, P., Afarineshkhaki, A., & Nikbakhsh, R. (2020). Predicting the Medals of the Countries Participating in the Tokyo Olympic Games 2020, Using the Test of Networks of Multilayer Perceptron (MLP). *Annals of Applied Sport Scienc*. 8(4):1-12.
7. Gioldasis, A., Souglis, A., Christofilakis, O. (2017). Technical skills according to playing position of male and female soccer players. *International Journal of Science Culture and Sport*, 5(4), 2148-1148.
8. Hassanpour, F., Golmohammadi, B., Kashani, V. O. (2015). The Relationship Between Mental Toughness and Sport Success in Martial Arts of Males and Females. *Sport Psychology Studies*, 17(25), 97-116. In Persian.
9. Kajbafnezhad, H., Ahadi, H., Heidarie, A. R., Askari, P., Enayati, M. (2011). Difference between team and individual sports with respect to psychological skills, overall emotional intelligence and athletic success motivation in Shiraz city athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 11(3), 249. In Persian.
10. Kashani, V. O., Gol Mohamadi, B., Mokaberian, M. (2017). Psychometric Properties of the Persian Version of Children's Active Play Imagery Questionnaire. *Annals of Applied Sport Science*, 5(4), 49-59.
11. Khanjari, Y., Arab Ameri, E., Garoei, R., Motashareei, E., Hemayattalab, R. (2013). The Effect of a Course of Psychological Skills Training (PST) Program on Selected Mental Skills and the Performance of Teenager Female Taekwondo Athletes of Iranian National Team. *Journal of Research In Sports Management and Motor Behavior*, 5(21), 25-33. In Persian.
12. Klockare, E. (2014). A Psychological Skills Training Program for Dancers: Evaluation of the Dancers' Use of Psychological Skills Training Techniques and Possible Effects of the Program. *Semantic Scholar*. Master thesis. The Swedish school of sport and health sciences.
13. Larkin, P., O'Connor, D. (2017). Talent identification and recruitment in youth soccer: Recruiter's perceptions of the key attributes for player recruitment. *PLOS one*, 12(4), e0175716.

14. Miçoogulları, B. O. (2016). Psychological skills development and maintenance in professional soccer players: An experimental design with follow up measures. *Educational Research and Reviews, Academic Journal*, 11(12), 1138-1148.
15. Miçoogulları, B. O., Ekmekçi, R. (2017). Evaluation of a Psychological Skill Training Program on Mental Toughness and Psychological Wellbeing for Professional Soccer Players. *Universal Journal of Educational Research*, 5(12), 2312-2319.
16. Miçoogulları, B. O., Kirazci, S. (2016). Effects of 6 Weeks Psychological Skill Training on Team Cohesion, Self-Confidence Anxiety: A Case of Youth Basketball Players. *Universal Journal of Educational Research*, 4(12), 2761-2768.
17. Mintarto, E., Hariyanto, A. (2019). Physical and Psychological Indicators for Canoeing Athlete Selection. *Journal of Advances in Social Science and Humanities*, 5(2), 622-626.
18. Moradi, J., Bahrami, A., & Dana, A. (2020). Motivation for Participation in Sports Based on Athletes in Team and Individual Sports. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 85(1), 14-21. In Persian.
19. Najah, A., Rejeb, R. B. (2016). Psychological Characteristics of Male Youth Soccer Players: Specificity of Mental Attributes According to Age Categories. *Advances in Physical Education*, 6(01), 19.
20. Premananda, S. S., Bhowmik, S. K. (2017). Effect of psychological skills training program on state and trait anxiety of soccer players. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 2(1).
21. Pshenychna, L. V., Kondratiuk, S. M., Shcherbak, T. I., Kuzikov, B., Kuzikova, S. B. (2019). Individual-psychological features of athletes of a football team depending on the game role. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(25) 166-172.
22. Renner, F., Murphy, F. C., Ji, J. L., Manly, T., & Holmes, E. A. (2019). Mental imagery as a “motivational amplifier” to promote activities. *Behaviour Research and Therapy*, 114, 51-59.
23. Sajjan, M. (2018). Mental toughness among Athletes: A comparative study. *IJAR, International Journal of Applied Research* 4(2), 157-161.
24. Sarabandi, M., Rezaei, Z. (2017). The Relationship between Sport Perfectionism and Achievement Motivation with Sport Success: A Case Study of Kabaddi Athletes. *Sport Psychology Studies*, 6(19) 57-68. In Persian.
25. Soleimani Rad, M., Tahmasebi Borujeni, Sh., Jaberi Moghadam, A. A., Shahbazi, M. (2018). The effect of decision monitoring pressure and its relationship with special decision processing in skilled table tennis athletes. *Sports Psychology Studies*, 7 (26). In Persian.
26. Swann, C., Rosenbaum, S., Lawrence, A., Vella, S. A., McEwan, D., & Ekkekakis, P. (2020). Updating goal-setting theory in physical activity promotion: a critical conceptual review. *Health Psychology Review*, 15(1): 51-55.
27. Valenti, M., Scelles, N., & Morrow, S. (2020). Elite sport policies and international sporting success: a panel data analysis of European women's national football team performance. *European Sport Management Quarterly*, 20(3), 300-320.

ارجاع‌دهی

جعفری گیلانده، لطیف؛ مدنی، یاسر؛ خبیری، محمد؛ و غلامعلی لواسانی، مسعود. (۱۴۰۰). تاثیر آموزش مهارت‌های روان‌شناختی بر درک موفقیت ورزشی بازیکنان فوتبال. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، ۱۰(۳۶)، ۲۵۹-۷۴. شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2021.8890.2022

Jafarigilandeh, L; Madani, Y; Khabiri, M; & Gholamali Lavasani, M. (2021). The Impact of Psychological Skills Training on Sport Success Perception of Football Players. *Sport Psychology Studies*, 10(36), 259-74. In Persian. DOI: 10.22089/spsyj.2021.8890.2022