

تدوین برنامه آموزشی تمرین مهارت‌های ذهنی و اثربخشی آن بر ویژگی‌های روانی و شناختی فوتبال‌بست‌های نوجوان در فصل مسابقه: یک مطالعه اقدام‌پژوهی

فهیمه سپهری^۱، رخساره بادامی^۲، زهره مشکاتی^۲

مقاله پژوهشی

چکیده

مقدمه: مهارت‌های ذهنی یک ورزشکار باعث می‌شود که سطح عملکرد مطلوب ورزشکاران در فصل مسابقات از یکدیگر متمایز گردد. هدف از انجام پژوهش حاضر، تدوین برنامه آموزشی تمرین مهارت‌های ذهنی و اثربخشی آن بر ویژگی‌های روانی و شناختی فوتبال‌بست‌های نوجوان در فصل مسابقه بود.

مواد و روش‌ها: در این مطالعه، ۲۱ ورزشکار نوجوان پسر با دامنه سنی ۱۱ تا ۱۳ سال، از یک آکادمی تخصصی فوتبال که در لیگ برتر شهرستان‌های اصفهان حضور داشت، به عنوان شرکت‌کننده انتخاب شدند. روش تحقیق، اقدام پژوهی و شیوه جمع‌آوری اطلاعات به صورت کیفی بود. داده‌ها با نظارت بر رفتارهای کلامی و غیر کلامی جمع‌آوری گردید. برای شناخت افکار، احساسات و نگرش مشارکت‌کنندگان نیز مصاحبه نیمه ساختار یافته با مربی و والدین ورزشکاران انجام شد. داده‌های به دست آمده به دقت پیاده‌سازی و با استفاده از روش تحلیل محتوای کیفی تجزیه و تحلیل گردید.

یافته‌ها: یافته‌های پژوهش در ۷ مقوله فراگیر شامل «انسجام تیمی، خودگویی مثبت، خودمراقبتی، اعتماد به نفس کاذب، پذیرش قوانین فوتبالی، تمرکز و بازیافت تمرکز و جلوگیری از عوامل حواس‌پرتی (عوامل مداخله‌کننده)» قرار داده شد.

نتیجه‌گیری: آموزش تمرین مهارت‌های ذهنی بر اساس نیاز ورزشکاران در فصل مسابقه متفاوت می‌باشد. از آنجایی که توجه به نیازهای شناسایی شده و برنامه‌های مهارت‌های ذهنی در فصل مسابقه برای ورزشکاران اهمیت فراوانی دارد، ضروری است که مربیان، روان‌شناسان و مدیران ورزشی، عوامل محیطی و فردی را برای تدوین برنامه مهارت‌های ذهنی اثرگذار مورد توجه قرار دهند.

کلید واژه‌ها: مهارت‌های ذهنی؛ فوتبال‌بست؛ نوجوان؛ ویژگی‌های شناختی؛ اقدام‌پژوهی

ارجاع: سپهری فهیمه، بادامی رخساره، مشکاتی زهره. تدوین برنامه آموزشی تمرین مهارت‌های ذهنی و اثربخشی آن بر ویژگی‌های روانی و شناختی فوتبال‌بست‌های نوجوان در فصل مسابقه: یک مطالعه اقدام‌پژوهی. پژوهش در علوم توانبخشی ۱۴۰۱؛ ۱۸: ۸۰-۱۷۰.

تاریخ چاپ: ۱۴۰۱/۱۰/۱۵

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۹/۹

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۷/۳۰

تمرین مهارت‌های ذهنی مرتبط با عملکرد ورزشی در فصل مسابقه، از قدیم مورد توجه ورزشکاران، مربیان و روان‌شناسان ورزش بوده است (۵). بهبود مهارت‌های ذهنی باید با تمرین عملکرد ورزشی برای توسعه مهارت‌های لازم همراه شود (۶). بسیاری از محققان تأثیر آموزشی تمرین مهارت‌های ذهنی را بر ویژگی‌های روان‌شناختی و عملکرد ورزشی ورزشکاران جوان و بزرگسال مورد بررسی قرار داده‌اند. به نظر می‌رسد که آموزش و تمرین مهارت‌های ذهنی، می‌تواند عملکرد ورزشی (۸، ۷) و ویژگی‌های شناختی و روان‌شناختی همچون انگیزش، دقت در اجرا، انعطاف‌پذیری شناختی، کاهش استرس، عزت نفس، سرسختی، خودآگاهی و خودتنظیمی (۱۰-۸) را ارتقا دهد. به عنوان مثال، تمرین مهارت‌های ذهنی می‌تواند باورهای خودکارآمدی و عملکرد دقت شوت بازیکنان هندبال را افزایش دهد (۱۱). همچنین، آموزش تصویرسازی، عملکرد

مقدمه

رویدادهای ورزشی و موفقیت در مسابقات، نقش مهمی را در سطح ملی و بین‌المللی در جوامع امروزی ایفا می‌کنند (۱). نتایج مطالعات انجام شده در حیطه روان‌شناسی ورزش نشان می‌دهد که توانایی‌های ذهنی یک ورزشکار، باعث می‌شود سطح عملکرد مطلوب ورزشکاران در فصل مسابقات از یکدیگر متمایز گردد. به عنوان مثال، اگرچه ممکن است ورزشکاران دارای سطوح تمرینی بالا و توانایی‌های جسمانی باشند، اما استفاده و آموزش مهارت‌های ذهنی یا فقدان آن‌ها، منجر به اجرای عملکرد خارق‌العاده یا ناتوانی در عملکرد آن‌ها می‌شود (۲، ۳). مهارت‌های ذهنی (Mental skill training) به ویژگی‌های ذاتی (Intrinsic characteristics) یا آموخته شده (Acquired) گفته می‌شود که ورزشکاران با فراگیری آن‌ها می‌توانند عملکرد ورزشی خود را ارتقا دهند (۴).

۱- دانشجوی دکتری تخصصی رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران

۲- دانشیار رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران

نویسنده مسؤول: رخساره بادامی؛ دانشیار رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران

Email: rokhsareh.badami@khuif.ac.ir

تصمیم‌گیری را در ورزشکاران جوان والیبال افزایش می‌دهد (۱۲).

برخی از پژوهش‌ها به تعیین اثر آموزش مهارت‌های ذهنی بر روی مهارت‌های روانی و عملکرد ورزشی نوجوانان پرداخته‌اند (۱۵-۱۳). Kiens و Larsen در مطالعه‌ای به ارایه یک برنامه مداخله مهارت‌های ذهنی در یک مدرسه ورزشی نخبگان برای دانش‌آموزان ورزشکار پرداختند. به طور خاص، آن‌ها در تحقیق کیفی خود به منظور توسعه شایستگی‌های ورزشکاران، از رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد (Acceptance and commitment therapy) یا ACT) و ذهن‌آگاهی به عنوان راهنمای انتخاب تمرینات روانی، آموزشی و تجربی استفاده کردند و به این نتیجه رسیدند که مداخله مهارت‌های ذهنی، عامل توسعه انعطاف‌پذیری و صبر، تمرین خودآگاهی مداوم و پذیرش وقایع متنوع و دریافت بازخورد برای انجام مؤثر فعالیت‌های ورزشی در یک مدرسه ورزش نخبگان بود (۶). با این وجود، کمتر تحقیقی برای طراحی پروتکل آموزشی، به نیازهای روانی ورزشکاران توجه داشته است (۱۷، ۱۶). به عنوان مثال، از جمله چالش‌های مسابقات فوتبال می‌توان به تغییر الگوهای رفتاری یا روان‌شناختی اشاره کرد که توأم با ناراحتی یا ناتوانی و هیجانات منفی (اختلال اضطرابی، پرخاشگری، خلقی و عدم کنترل هیجان) می‌باشد (۱۹، ۱۸).

با این که در ورزشکاران نوجوان، پژوهش‌هایی با هدف اثربخشی تمرین مهارت‌های ذهنی بر مهارت‌های روان‌شناختی هم‌راستا با مهارت‌های روانی- حرکتی به صورت برنامه‌ریزی شده (۱۰) و بدون برنامه‌ریزی (۸) انجام شده، اما کمتر مطالعه‌ای به صورت اقدام‌پژوهی با تکیه بر روش جمع‌آوری داده‌ها به صورت کیفی صورت گرفته است. بررسی تجربه زیستی ورزشکاران و مربیان در فرایند شناسایی نیاز و ارزشیابی، آن هم به صورت کیفی، ممکن است منجر به واکاوی دقیق‌تری از اثربخشی مداخله آموزش تمرین مهارت‌های ذهنی شود. از آنجایی که روش‌های کیفی برای ارزیابی تحقیقات آموزش تمرین مهارت‌های ذهنی مناسب هستند (۱۶)، ارایه یک برنامه مداخله تمرین مهارت‌های ذهنی برای نوجوانان با این روش حایز اهمیت است (۲۰). بر اساس دیدگاه Rogers، تجارب هر فرد که از تعامل او با محیط شکل گرفته است، فقط توسط خود آن شخص قابل درک می‌باشد و با ادراک افراد دیگر از آن متفاوت است. در نتیجه، برای پرورش ورزشکاران نوجوان، باید به تفاوت‌های فردی توجه کرد و از این نظر، توجه به توان بالقوه فردی و نیاز ورزشکار بسیار مهم است (۲۱). بر اساس چالش‌های ذکر شده، هدف از انجام مطالعه حاضر، تدوین برنامه آموزشی تمرین مهارت‌های ذهنی و اثربخشی آن بر ویژگی‌های روانی و شناختی فوتبالیست‌های نوجوان در فصل مسابقه بود. اقدام‌پژوهی به عنوان فرایندی مشارکتی به منظور ارایه راه‌حل‌های بلندمدت جهت شناسایی و رفع نیازهای زندگی واقعی شرکت‌کنندگان مورد استفاده قرار می‌گیرد (۲۲). محقق در تلاش است با پیوند بین اقدام و پژوهش، چهره اصلی این روش را نمایان کند (۲۳) تا در راستای رسیدن به ارتقای توانمندی‌های افراد در دنیای واقعی تغییر ایجاد کند (۲۴).

مواد و روش‌ها

این تحقیق از نوع اقدام‌پژوهی، با تکیه بر روش جمع‌آوری داده‌ها به صورت کیفی بود و شامل تدوین برنامه آموزشی تمرین مهارت‌های ذهنی و تعیین اثربخشی آن بر ویژگی‌های روانی و شناختی فوتبالیست‌های نوجوان در فصل مسابقه بود و مطابق با نیاز و مشکلات عملی آن‌ها انجام شد. از آنجایی که در جمع‌آوری داده‌ها در این روش هم‌زمان با آشکار شدن نیاز شروع می‌شود (۲۵)،

بخش مهمی از نیازهای شناسایی شده به تحلیل ابتدایی اطلاعات برمی‌گردد و سایر اطلاعات مورد نیاز در طول پژوهش بر اساس ارزیابی مشارکت‌کنندگان جمع‌آوری گردید. در شیوه اقدام‌پژوهی، اغلب چندین نفر برای برنامه‌ریزی و اجرای مراحل مطالعه با یکدیگر مشارکت می‌کنند. اجرای این مراحل شامل شناسایی یک مشکل، برنامه‌ریزی عملی برای حل (یا شفاف‌سازی) مشکل و ارزیابی مداخله است. ماهیت تعاملی این فرایند، افراد را قادر می‌سازد تا از یکدیگر بیاموزند و درک موقعیت‌های پیچیده را از منظرهای مختلف تسهیل کنند (۲۶). تحقیق اقدام‌پژوهی فعلی به چهار مرحله (پیش‌مداخله، مداخله، ارزیابی و بازخورد) (۲۶) تقسیم گردید.

شرکت‌کنندگان: یک آکادمی تخصصی فوتبال که به پرورش فوتبالیست‌های نوجوانان تمرکز داشت، برای پژوهش حاضر انتخاب شد. این تیم بر اساس نظر مربی و مطابق با رده سنی، مجاز به شرکت در مسابقات کمتر از ۱۳ سال لیگ برتر شهرستان‌های اصفهان بود. در مجموع، ۲۱ ورزشکار نوجوان پسر در محدوده سنی ۱۱ تا ۱۳ سال، به همراه سرمربی تیم که به طور منظم در باشگاه فوتبال تمرین می‌داد و حضور داشت، به عنوان شرکت‌کنندگان مطالعه انتخاب شدند.

پیشینه و نقش محقق و سرمربی تیم: با نگرش به این که تحقیق کیفی فرایندی ذهنی است و غوطه‌وری در محیط تحقیق، هدف این نوع از پژوهش‌ها می‌باشد و محققان به واکاوی ارزش‌ها و دیدگاه‌های مشارکت‌کنندگان خود می‌پردازند (۲۷)، ارایه شرح مختصری از سوابق و تجربیات پژوهشگران و نقش اول آن تجربیات در رسیدن به هدف مطالعه کیفی مهم می‌باشد. ف.س. رشته فوتبال را در نوجوانی به صورت ماهرانه تجربه کرد و سپس رشته ورزشی خود را از فوتبال به تنیس روی میز تغییر داد. علاوه بر کسب مقام‌های متعدد کشوری، در سن ۱۸ سالگی، مربیگری درجه ۳ تنیس روی میز را اخذ کرد و در حال حاضر دارای درجه مربیگری بین‌المللی در این رشته می‌باشد و در پرونده مربیگری خود، عنوان نایب قهرمانی بازی‌های آسیایی معلولان را دارد. وی تحصیلات خود را به عنوان کارشناس ارشد رشته روان‌شناسی ورزش، در رشته رفتار حرکتی ادامه داد. مرحله جمع‌آوری داده‌ها توسط دو محقق همکار (ر.ب. و ز.م.) صورت گرفت. ر.ب. تجربه گسترده‌ای در طول دوران زندگی خود در ورزش بسکتبال داشته و پژوهش‌های فراوانی در حوزه ورزش قهرمانی و محیط پرورش استعداد انجام داده است و به طور خاص، مشاور عملکرد ذهنی ورزشکاران می‌باشد. ز.م. به صورت حرفه‌ای در ورزش والیبال فعالیت داشته و مطالعات زیادی در حوزه هوش فرهنگی، کارکردهای شناختی و سلامت روان ورزشکاران انجام داده است.

سرمربی این ورزشکاران، یک مرد ۲۹ ساله اصفهانی با ۱۲ سال سابقه مربیگری بود که نقش مهمی در مداخله آموزش مهارت‌های ذهنی داشت. مدرک او کارشناسی در رشته تربیت بدنی و کارشناسی ارشد در رشته فیزیولوژی کاربردی بود و در دوران مربیگری خود، کسب مهارت ذهنی را به صورت عملی برای تیم خود ضروری می‌دانست.

روش جمع‌آوری داده‌های تحقیق کیفی حاضر به صورت مشاهدات در فصل مسابقات شامل نظارت بر رفتارهای کلامی و غیر کلامی شرکت‌کنندگان در فصل مسابقات بود. علاوه بر این، محقق برای شناخت افکار، احساسات و نگرش مشارکت‌کنندگان، مصاحبه نیمه ساختار یافته با مربی و والدین آن‌ها انجام داد. این امر درک عمیقی برای شناسایی نیازهای روان‌شناختی بازیکنان از طریق تلاش مشترک و تأملی محقق و ورزشکاران فراهم کرد.

روش اجرا

پیش‌مداخله: رویکرد اقدام‌پژوهی این امکان را فراهم می‌کند که محقق در میدان تحقیق بتواند به درک و شناخت صحیحی از نیازهای روان‌شناختی بازیکنان در طی فصل مسابقه دست یابد (۲۸). به دنبال اجرای برنامه آموزش تمرین مهارت‌های ذهنی در جهت برطرف کردن نیازهای روانی ورزشکاران در طی فصل مسابقه، پژوهشگران به مدت ۴/۵ ماه درگیر فرایند غوطه‌وری و آموزش تمرین مهارت‌های ذهنی شناسایی شده در پیش‌فصل بودند. برای دستیابی به این اهداف، از روش اقدام‌پژوهی با بهره‌برداری از روش جمع‌آوری داده کیفی استفاده گردید. در واقع، تعامل مشارکتی بین پژوهشگر و مشارکت‌کنندگان در پیش‌فصل، منجر به تغییر در تجارب کسب شده و یادگیری‌های متفاوت در طول انجام مطالعه شد (۲۹). از آنجایی که اقدام‌پژوهی یک چرخه پویا در جهت شناسایی، اجراء ارزیابی و بازخورد می‌باشد (۲۸)، محقق قادر به شناسایی نیازهای نوجوانان فوتبالیست و اجرای مداخلات، ارزیابی و بازخورد گردید. در نهایت، این چرخه به طور مکرر بر اساس تجربیات زیسته افراد در طی فصل مسابقه از طریق مشاهدات و گفتگوهای پایدار (۳۰)، شناخت و درک جدیدی را از نیازهای نوجوانان فوتبالیست برای محققان فراهم کرد. برنامه آموزش تمرین مهارت‌های ذهنی، متناسب با نیازهایی که در فصل مسابقه تشخیص داده شد، طراحی گردید. پژوهش‌های پیشین (۳۱، ۱۶) به محقق در شناسایی نیازهای روان‌شناختی فوتبالیست‌های نوجوان کمتر از ۱۳ سال در فصل مسابقه و انجام اقدامات لازم جهت ارایه یک برنامه آموزش تمرین مهارت‌های ذهنی به آنان کمک کرد. برنامه آموزش مهارت‌های ذهنی شامل ۲۰ جلسه تعاملی ۳۰ دقیقه‌ای شامل سخنرانی (Lecture)، بحث (Debate) و وظایف عملی برای یادگیری و تمرین تکنیک‌های مهارت‌های روانی بود. به دلیل برگزاری زودهنگام مسابقات فوتبال لیگ نوجوانان شهرستان اصفهان، تدوین برنامه آموزش تمرین مهارت‌های ذهنی با دقت بسیار بالا انجام شد.

محققان به مشارکت‌کنندگان اجازه دادند تا به راحتی نیازهایی خود را در جهت آموزش تکنیک‌های برنامه تمرین مهارت‌های ذهنی عنوان کنند. این رویکرد، متفاوت از روشی است که در برنامه‌های آموزش شناختی- رفتاری (Cognitive behavioural therapy یا CBT) سنتی استفاده می‌شود. در رویکرد سنتی، مهارت‌های ذهنی به ترتیب خاصی اجرا می‌شوند. بنابراین، در مطالعه حاضر، محققان در طول دوره مداخله بر اساس لیست نیازهایی درک شده در فصل مسابقه، تعداد جلسات متفاوتی را برای آموزش و بهره‌گیری از مهارت‌های روانی که در پیش‌فصل آموزش داده بودند، استفاده کردند. پژوهشگران ویژگی‌های فردی را برای اجرای مداخله حاضر در نظر گرفتند (۳۲، ۳۳) و در طول دوره مداخله به مشاهده و ثبت مشاهدات خود جهت درک نیازهای ورزشکاران پرداختند تا اثرگذاری لازم برای تسهیل آموزش مهارت‌های روانی مورد نظر بر اساس نیاز ورزشکاران را در فصل مسابقه داشته باشند.

تکنیک‌های آموزش مهارت‌های ذهنی آموزش داده شده در فصل مسابقه توسط محققان شامل انسجام تیمی، خودگویی مثبت، خودمراقبتی، اعتماد به نفس کاذب، پذیرش قوانین فوتبالی، تمرکز و بازیافت تمرکز، عملکرد تحت فشار (روتین) و جلوگیری از عوامل حواس‌پرتی (عوامل مداخله‌کننده) بود. علاوه بر جلسات آموزش مهارت‌های ذهنی، سه محقق که برنامه آموزش مهارت‌های ذهنی را ارایه می‌کردند، در تمام مسابقات رقبابتی تیم شرکت کردند تا بتوانند از نیاز شرکت‌کنندگان در مسابقات حمایت کنند. علاوه بر این، همه مربیان درگیر

در برنامه توسعه آموزش مهارت‌های ذهنی پس از هر مسابقه در یک جلسه گروهی یک ساعته برای ارزیابی نیاز شناسایی شده و انتخاب راه‌حل مناسب شرکت نمودند.

مداخله

برنامه آموزش مهارت‌های ذهنی: هدف از این مرحله، استفاده از مهارت‌های ذهنی فراگرفته شده در فصل مسابقه جهت ارتقای ویژگی‌های روان‌شناختی ورزشکاران بود. برای انجام این کار، پس از مشاهده رفتارهای کلامی و غیر کلامی، پژوهشگر در جلسات گروهی نیازهای روان‌شناختی شناسایی شده در روز مسابقه را مورد بررسی قرار دادند و در نهایت، یک برنامه آموزش مهارت‌های ذهنی به ورزشکاران ارایه کردند که با رویکرد مشاوره تلفیقی هدایت می‌شد (۳۴). این رویکرد به ورزشکاران کمک کرد که افکار و احساساتی که به طور مثبت و منفی بر عملکرد آن‌ها تأثیر می‌گذارد را شناسایی کنند و با استفاده از مهارت‌های روانی مانند انسجام تیمی، خودگویی مثبت، خودمراقبتی، اعتماد به نفس، پذیرش قوانین، تمرکز و بازیافت تمرکز، عوامل مداخله‌کننده احساسات و افکار خود را مدیریت نمایند. در طول مرحله آموزش مهارت‌های ذهنی فصل مسابقه، پس از مشاهده و ثبت و ارزیابی رفتارهای ورزشکاران، نیازهایی جدید شناسایی گردید. از آنجایی که ورزشکاران مطالعه حاضر برای اولین بار در مسابقات حضور پیدا کردند، آگاهی و دانشی در مورد شرایط یک رقابت رسمی نداشتند و با توجه به تفاوت‌های فردی و خرده فرهنگ‌های درون باشگاهی و خانوادگی پس از شروع فصل مسابقه تحت فشار روان‌شناختی بالایی قرار داشتند. از این‌رو، محققان مهارت‌های روانی مورد نیاز ورزشکاران را به این دلیل انتخاب کردند تا بتوانند آموخته‌های پیش‌فصل و فصل مسابقه را در جهت پیشبرد اهداف فردی و جمعی تیم به طور همگرا به کار گیرند. دستیابی به این هدف از طریق جمع‌آوری داده‌ها، کلاس‌های حضوری، کلیپ‌ها و تصاویر آموزشی ارایه شد.

ارزیابی و بازخورد: در طول این مرحله، برای دریافت بازخورد از شرکت‌کنندگان در مورد برنامه آموزش مهارت‌های ذهنی، جلسه گروهی و فردی تشکیل شد. در چرخه پویای اقدام‌پژوهی، محققان با استفاده از گزارش‌های رسمی و غیر رسمی مربی، فرایند ارزیابی و بازخورد را انجام دادند. نیازهای شناسایی شده هر شرکت‌کننده در فصل مسابقه به عنوان داده‌های پایه برای بررسی تغییرات ایجاد شده با استناد بر دفتر خاطرات بازتابی (Reflective diary)، مشاهدات و یادداشت‌های محقق و گزارش‌های رسمی و غیر رسمی مربی ارایه گردید (۳۵، ۱۶).

تحلیل و بررسی: دفتر خاطرات بازتابی مشارکت‌کنندگان پس از هر مسابقه در جلسه مشاوره گروهی توسط پژوهشگران بررسی شد. پس از هر مسابقه مشاهدات و یادداشت‌های محققان و گزارش‌های رسمی و غیر رسمی مربی در جلسه گروهی یک ساعته بررسی گردید. این امور در جهت شناسایی نیازها و کسب اطلاعات لازم برای استخراج مقوله‌های فراگیر انجام شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها پس از هر مسابقه شروع شد تا مشخص شود آیا مقوله‌های اضطرابی مستلزم کاوش بیشتر در طول مسابقات یا مشاهدات محققان هستند یا خیر؟ هدف اصلی تجزیه و تحلیل، به دست آوردن درک درستی از این مسأله بود که ورزشکاران تا چه اندازه توانسته‌اند آموزش‌های مهارت‌های ذهنی را به کار برند. این برنامه علاوه بر بررسی درک عمیق برنامه آموزش مهارت‌های ذهنی بر مهارت‌های روانی ورزشکاران و عملکردهای ورزشی، از رویکرد تحلیل محتوای موضوعی برای جستجوی مضامین مشترک در همه داده‌ها استفاده کرد (۳۶).

این رویکرد شامل یک رویکرد استقرایی مبتنی بر داده بود؛ در حالی که از تحلیل قیاسی بر اساس سه دسته ارزیابی Clarke و Braun (۲۷) نیز استفاده شد. این دسته‌بندی‌ها به عنوان چارچوبی برای طبقه‌بندی اطلاعات حاصل از داده‌های جمع‌آوری شده مورد استفاده قرار گرفت (۲۸).

انسجام تیمی

واژه انسجام به معنی همبستگی و به هم پیوند خوردن است. انسجام تیمی مجموعه فشارهایی است که بر اعضا وارد می‌شود تا در گروه باقی بمانند. یک گروه بسیار منسجم بیشتر از یک گروه کمتر منسجم احتمال دارد یکپارچگی خود را حفظ کند و متعهد به موفقیت گروه باشد (۳۸). این مقوله فراگیر شامل دو مقوله سازمان دهنده یکپارچگی در تیم و همدلی در تیم و دو مقوله پایه شامل دعوا کردن بازیکنان و غر زدن بازیکنان می‌باشد.

مشاهده محقق: بازیکنان در مسابقه از زمانی که وارد زمین بازی شدند تا زمان گرم کردن با هم هماهنگ نبودند و هر کسی جداگانه گرم کردن را انجام داد. محققان از بازیکنان خواستند که در زمان مسابقه با یکدیگر و به صورت هماهنگ گرم کنند. همچنین، از کاپیتان تیم درخواست شد که با صدا زدن اسم هر بازیکن در زمان گرم کردن، دیگر بازیکنان او را یک صدا تشویق کنند.

خودگویی مثبت

اصطلاح خودگویی تمام کلمات گفتاری و افکار درونی را توصیف می‌کند که متوجه خود هستند و یک جریان مداوم از افکار تصادفی، آگاهانه یا هدفمند است که بر حالات عاطفی، نگرش، اعتماد به نفس، تمرکز و در نتیجه، عملکرد ورزشکاران تأثیر می‌گذارد. صحبت با خود می‌تواند مثبت و سازنده باشد (خودگویی مثبت) و به ورزشکاران کمک کند تا روی نشانه‌های مناسب تمرکز نمایند (۳۹). این مقوله فراگیر شامل سه مقوله سازمان دهنده ضرورت بیان نقاط مثبت از توانایی‌ها، ضرورت بیان نکات مهم در حین اجرای مهارت و شناسایی نقاط ضعف و ارایه راهکار برای آن و سه مقوله شامل جلوگیری از سرزنش کردن، اهمیت اجرای صحیح مهارت و تأکید بر افزایش دانش درباره اجزای هر مهارت می‌باشد.

مشاهدات محقق: بازیکنان در زمان تمرین و مسابقه خود را سرزنش می‌کردند. شرکت‌کننده شماره ۴ عنوان کرد: «من زمانی که می‌خواهم پناستی بزنم، همش به خودم می‌گم توپ تو گل نمی‌ره».

در طول فرایند تحلیل از رویه‌هایی (Procedures) همچون کدگذاری باز (Open coding)، کدگذاری خط به خط (Coding line by line)، روش‌های مقایسه ثابت (Constant comparison methods) و یادداشت‌نویسی (Note writing) تا زمان رسیدن به اشباع (Saturation) (زمانی که زیرمجموعه‌ها، دسته‌ها یا موضوعات جدیدی ظاهر نمی‌شوند)، رویه‌های تحلیلی مورد استفاده در پژوهش نباید ساختار یافته (Structured)، سخت و سخت (Hard) یا ایستا (Static) در نظر گرفته می‌شدند (۳۷). فرایند تحلیل کیفی یک فرایند خلاقانه است که در آن تحلیلگران به سرعت و آزادانه برای تحلیل در داده‌های جمع‌آوری شده بین انواع کدگذاری تکنیک‌ها و رویه‌های تحلیلی غوطه‌ور می‌شوند (۳۷). با استفاده از روش تحلیل مضمون (Thematic analysis)، داده‌های به دست آمده مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

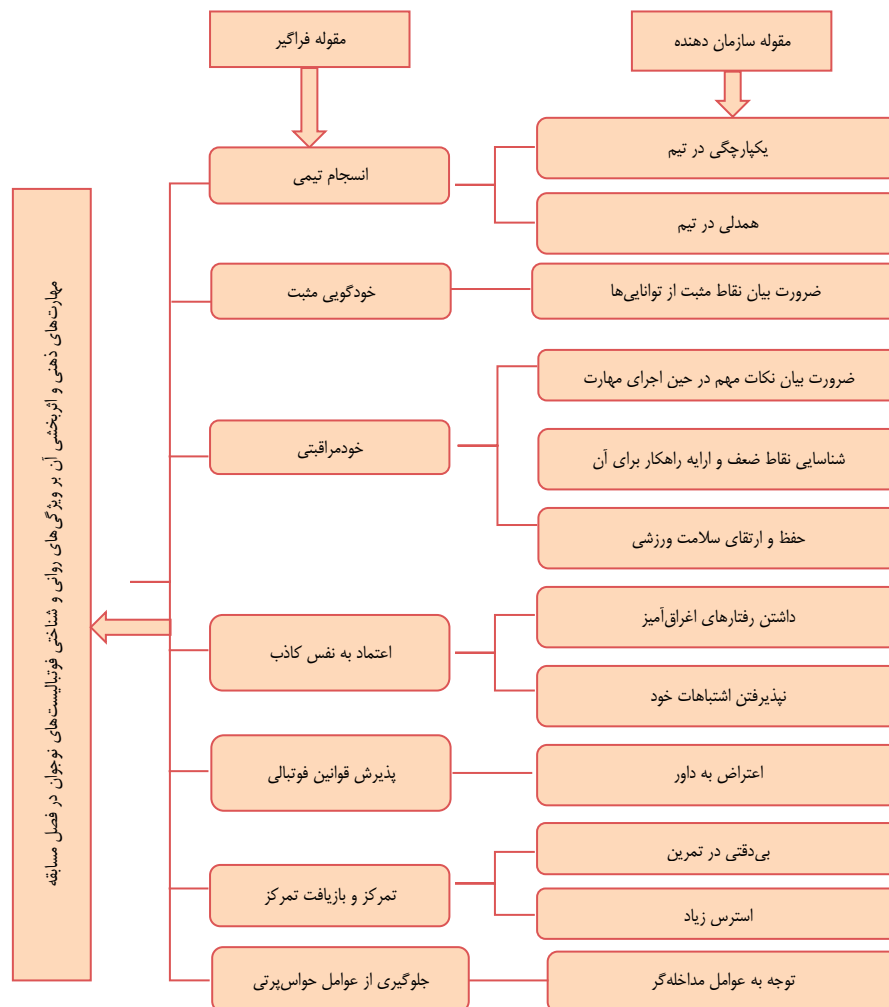
یافته‌ها

یافته‌های پژوهش شامل دو بخش بود؛ بخش اول اطلاعات جمعیت‌شناختی مصاحبه شونده‌ها که با حفظ محرمانگی ارایه شد. در بخش دوم پس از نوشتن گزارش مشاهدات در محیط تحقیق، گفتگوهای غیر رسمی و مصاحبه نیمه ساختار یافته با شرکت‌کنندگان، داده‌ها استخراج گردید. شرکت‌کنندگان مطالعه حاضر را ۲۱ ورزشکار نوجوان پسر در محدوده سنی ۱۱ تا ۱۳ سال به همراه سرمربی تیم که به طور منظم در باشگاه فوتبال تمرین می‌کردند و مجاز به شرکت در مسابقات کمتر از ۱۳ سال لیگ برتر شهرستان‌های اصفهان بودند، تشکیل دادند.

در نهایت، ۷ مضمون فراگیر (Global theme) شامل «انسجام تیمی (Team Cohesion)، خودگویی مثبت (Positive self-talk)، خودمراقبتی (Self-care)، عدم اعتماد به نفس (Confidence)، پذیرش قوانین فوتبالی (Acceptance of football rules)، تمرکز و بازیافت تمرکز

جدول ۱. مضامین فراگیر مطالعه حاضر

مقوله پایه	مقوله سازمان دهنده	مقوله فراگیر
دعوا کردن بازیکنان با هم بر سر نیمکت‌نشینی	یکپارچگی در تیم	انسجام تیمی
غر زدن بازیکنان در بازی به همدیگر در زمین	همدلی در تیم	
جلوگیری از سرزنش کردن خود بعد از هر باخت	ضرورت بیان نقاط مثبت از توانایی‌ها	خودگویی مثبت
اهمیت اجرای صحیح هر مهارت	ضرورت بیان نکات مهم در حین اجرای مهارت	
تأکید بر افزایش دانش درباره اجزای هر مهارت و کاربردی کردن آن	شناسایی نقاط ضعف و ارایه راهکار برای آن	خودمراقبتی
بیمار شدن بازیکنان شب قبل از مسابقه	حفظ و ارتقای سلامت ورزشی	عدم اعتماد به نفس
راه رفتن بازیکنان با غرور و تکبر در زمان مسابقه	داشتن رفتارهای اغراق‌آمیز	
گوش نکردن به حرف‌های مربی در حین مسابقه	نپذیرفتن اشتباهات خود	پذیرش قوانین فوتبالی
اعتراض بازیکنان در بازی‌ها به تصمیمات داور	اعتراض به داور	تمرکز و بازیافت تمرکز
اجرای عجولانه مهارت‌ها در زمین بازی	بی‌دقتی در تمرین	
عدم درک صحبت‌های مربی به دلیل استرس و نگرانی	استرس زیاد	
توجه به تماشاچیان در زمان تشویق بازیکنان	توجه به عوامل مداخله‌گر	جلوگیری عوامل مداخله‌کننده



شکل ۱. مهارت‌های ذهنی و اثربخشی آن بر ویژگی‌های روانی و شناختی فوتبالیست‌های نوجوان در فصل مسابقه

این باعث شد که امروز نتونه با تیم همراه بشه و مسابقه بده». محققان طی جلساتی برای بازیکنان، خودمراقبتی را برای آن‌ها توضیح دادند؛ از جمله از آن‌ها خواستند که وسایل گرم در زمانی که هوا سرد است همراه خود بیاورند.

اعتماد به نفس کم

اعتماد به نفس کم، اعتماد به نفسی است که فرد با داشتن توانایی و مهارت جسمانی لازم برای موفقیت، به علت ضعف اعتماد به نفس در شرایط فشار و در مسابقات مهم نمی‌تواند در حد توانایی خود بازی و مهارت را اجرا کند (۴۱). این مقوله فراگیر شامل یک مقوله سازمان دهنده انگیزه کافی و یک مقوله پایه که تلاش نکردن برای بهتر شدن می‌باشد.

گفتگوی غیر رسمی مربی: «تا الان بچه‌ها هر بازی دوستانه رفته‌اند، بازی‌ها را باختند. به نوعی انگیزه بچه‌ها و من در مورد برنده شدن کم شده است».

مشاهدات محقق: بچه‌ها به قدری ناامید بودند که با مطرح شدن بازی دوستانه گفتند «ما که می‌بازیم». جملات منفی مربی در مورد نتیجه احتمالی بازی، باور بازیکنان را در مورد توانایی خودشان تحت تأثیر قرار داده بود.

محققان جلسه‌ای برای بازیکنان تشکیل دادند و آن‌ها را به دو گروه تقسیم

محققان از بازیکنان خواستند قبل از مسابقه جلوی آینه بایستند و نقاط قوت خود را با صدای بلند به خود بگویند. همچنین، از بازیکنان درخواست شد که در روز مسابقه علامتی کوچک (دایره، ستاره) روی دست خود بکشند و زمانی که نگرانی سراغ آن‌ها آمد، به علامت دست خود نگاه کنند و نقاط مثبت خود را به خود بگویند.

خودمراقبتی

مقوله خودمراقبتی برای اولین بار در سال ۲۰۱۹ به عنوان رفتارهای یاد گرفته شده‌ای توصیف شد که فرد (ورزشکار) برای حفظ یا بالا بردن سطح زندگی، سلامتی و خوب بودن، پیشگیری از آسیب و حفظ عملکرد ورزشی خود انجام می‌دهد. خودمراقبتی فرایندی نسبی است که رفتارها و انتخاب‌های هدفمندی را به همراه دارد و انعکاس دهنده طرز فکر و دانش هر فرد می‌باشد (۴۰). این مقوله فراگیر شامل یک مقوله سازمان دهنده حفظ و ارتقای سلامت ورزشی و یک مقوله پایه بیمار شدن بازیکنان شب قبل از مسابقه می‌باشد.

مشاهدات محقق: والد شرکت‌کننده شماره ۲۱ عنوان کرد: «فرزندم در طی این چند هفته دو بار سرما خورده است، هرچی می‌گم کلاه بذار گوش نمی‌کنه.

اجتماعی فوری، چه مثبت یا منفی فراهم می‌آورند؛ حتی می‌توان گفت ورزش بدون تماشاچی و هوادار زنده نخواهد بود (۴۵). این مقوله فراگیر شامل یک مقوله سازمان دهنده توجه به عوامل مداخله‌گر و یک مقوله پایه پرت شدن حواس بازیکنان به تماشاچیان در حین بازی می‌باشد.

گفتگوهای غیر رسمی با مربی: «پس از بازی‌های حذفی و بازی با حضور تماشاچیان در گفته‌های بچه‌ها دریافتیم که وقتی تماشاچیان تیم مقابل را تشویق می‌کردند، حضور تماشاچی در زمان مسابقه تمرکز بازیکنان را به هم ریخت.»

مشاهدات محقق: محققان با هماهنگی قبلی، از پدر یکی از ورزشکاران که خود بازیکن فوتبال بود، درخواست کردند که در یک جلسه تمرینی زودتر در محل تمرین حاضر شود و در حین تمرین رویایی بازیکنان، گزارش فوتبالی هر بازیکن را در حین رویایی زدن شرح دهد. پس از چند ثانیه با یک اسپیکر صدای حیوانات پخش شد. تمرکز بازیکنان با پخش صدا یا گزارش جالب پدر به هم می‌خورد. همچنین، برای افزایش تمرکز و جلوگیری از عوامل حواس‌پرتی با کمک و هماهنگی مربی تیم فوتبال، موسیقی در حین تمرین برای بازیکنان پخش شد و مربی موارد مهم تکنیکی مانند رویایی زدن که نیاز به تمرکز داشت را از بازیکنان می‌خواست که در حین تمرین اجرا کنند و به بازیکنان تأکید می‌کرد که تمرکزشان فقط بر روی تمرین و توپ باشد.

بحث

هدف از انجام پژوهش حاضر، تدوین برنامه آموزشی تمرین مهارت‌های ذهنی و اثربخشی آن بر ویژگی‌های روانی و شناختی فوتبالیست‌های نوجوان در فصل مسابقه بود. برای دستیابی به این هدف، محققان اقدام به بررسی نیاز و شناسایی عوامل اثرگذار بر موفقیت و بهبود عملکرد ورزشکاران در فصل مسابقه کردند. نتایج شامل مقوله‌های فراگیر «انسجام تیمی، خودگویی مثبت، خودمراقبتی، اعتماد به نفس کاذب، پذیرش قوانین فوتبالی، تمرکز و بازیافت تمرکز، جلوگیری از عوامل حواس‌پرتی (عوامل مداخله‌کننده)» بود.

انسجام تیمی یک مهارت روانی و از مهم‌ترین متغیرهای تأثیرگذار بر عملکرد تیمی است که در تحکیم و تداوم ساختار تیمی و در نهایت، موفقیت تیم‌ها تأثیرگذار می‌باشد (۴۶). از آن‌جا که یک تیم تنها جمع چند بازیکن نیست، همبستگی اعضا با یکدیگر، می‌تواند به اندازه استعداد هر یک از اعضای تیم اهمیت داشته باشد. گاهی اعضای تیم با وجود این که هر کدام بازیکنان برجسته‌ای هستند، عملکرد خوبی ندارند. علت این مسأله، فقدان همبستگی گروهی در ضمن بازی است و اهمیت انسجام گروهی را نشان می‌دهد. نتایج مطالعه حاضر با یافته‌های تحقیقات خورن و لطفی (۴۶) و Van Raalte و همکاران (۴۷) همخوانی داشت.

خودگویی مثبت با عملکرد بهتر، اعتماد به نفس و خودکارآمدی رابطه مثبتی دارد؛ در حالی که خودگویی منفی با ناسازگاری روان‌شناختی، اضطراب و هیجانات منفی ارتباط دارد (۴۸). با توجه به نتایج پژوهش حاضر، ضمن تأیید تأثیر میزان اضطراب رقابتی، شناختی و جسمانی در طی یک دوره تمرین، یکی از مهارت‌های روانی ضروری برای کاهش اضطراب در ورزشکاران، خودگویی مثبت می‌باشد. این مثبت‌اندیشی باعث تغییر دیدگاه فرد نسبت به خود و دیگران و در نتیجه، افزایش اعتماد به نفس می‌شود (۴۹).

ورزشکاران موفق به علت شرکت در مسابقات و رقابت‌های مختلف داخلی

کردند و از بازیکنان مدافع خواستند که دست‌هایشان را به هم دیگر بدهند و اجازه ندهند بازیکنانی که به سمت آن‌ها به عنوان مهاجم می‌آیند از بین آن‌ها رد شوند. پژوهشگران در زمان مسابقه هم به بازیکنان یادآوری کردند که در زمین بازی همیشه ضربات اول را آن‌ها بزنند. در واقع، آن‌ها همیشه اولین نفراتی باشند که به سمت توپ حرکت می‌کنند.

پذیرش قوانین

پذیرش به معنای قبول، تعهد و پیروی کردن است (۴۲). واژه پذیرش معانی ضمنی بسیاری مانند ایستادگی، تسلیم، به خود متکی بودن دارد (۴۳). این مقوله فراگیر شامل یک مقوله سازمان دهنده اعتراض به داور و یک مقوله پایه که اعتراض مردن بازیکنان به تصمیمات داور می‌باشد.

مشاهدات محقق: در زمان مسابقات رسمی و دوستانه به محض خطای بازیکنان و سوت داور، بازیکنان اعتراض می‌کردند. گزارش رسمی مربی: «این بچه‌ها هنوز از فوتبال و رقابت چیزی نمی‌دانند، اما متأسفانه به داور اعتراض می‌کنند. در این زمینه باید کاری کرد». محققان برای بازیکنان شرح دادند که در زمان بازی همگی باید به تصمیم داور احترام بگذارند. کسی نمی‌تواند تصمیم داور را تغییر دهد. بنابراین، رعایت اخلاق در ورزش و احترام به داور ضروری است و لازم است بازیکنان تصمیم‌گیری در مواجهه با نظر داور را به عهده مربی بگذارند. همچنین، در جهت بالا بردن آگاهی بازیکنان، کلیپ‌هایی در صفحه مجازی با عنوان احترام به داور برای آن‌ها ارسال شد. در ادامه، محققان در صفحه مجازی از بازیکنان پرسیدند اگر داور سوت یا خطایی از شما گرفت، شما چه اقدامی انجام می‌دهید؟ همه پاسخ دادند به داور احترام می‌گذاریم و تصمیم را به عهده مربی می‌گذاریم.

تمرکز و بازیافت تمرکز

تمرکز به معنی توانایی ورزشکاران برای توجه به نشانه‌های مرتبط در محیط حتی زمانی که عوامل حواس‌پرتی وجود دارد، می‌باشد. این مهارت شامل توانایی ورزشکاران برای محدود کردن و یا گسترش توجه در صورت لزوم و حفظ تمرکز در طول یک رویداد یا فصل یا بازی است. علاوه بر این، اراده ورزشکاران در درگیر شدن در فعالیت‌هایی که یا سودمند هستند یا حداقل با مسؤلیت‌های ورزشکار بودنشان تداخل ندارند مانند فداکاری در زندگی اجتماعی و فدا کردن زندگی اجتماعی را در برمی‌گیرد (۴۴). این مقوله فراگیر شامل دو مقوله سازمان دهنده بی‌دقتی در تمرین و استرس زیاد و دو مقوله پایه شامل اجرای عجزلانه مهارت در زمین بازی و در مقابل، استرس و نگرانی در حین بازی که نمی‌توانستند به حرف‌های مربی توجه کنند، می‌باشد.

پژوهشگران برای افزایش تمرکز بازیکنان، ابتدا تکنیک نفس‌گیری را به شیوه‌های مختلف به آن‌ها آموزش دادند و از آن‌ها خواستند در زمان تمرین این تکنیک را اجرا کنند. همچنین، محققان از هر کدام از بازیکنان خواستند با توپ فوتبال رویایی بزنند و اعداد را بر عکس بشمارند.

جلوگیری از عوامل مداخله‌کننده

عوامل مداخله‌کننده عواملی همچون حضور تماشاچیان در زمان مسابقه، بارش برف و عوامل دیگر بیرونی را شامل می‌شود. این عوامل موجب تسهیل اجتماعی (Social facilitation) و یا اختلال در اجرای تکلیف ورزشکاران می‌شود. ورزشکاران در خلأ اجتماعی (Social vacuum)، رقابت ورزشی نمی‌کنند. درون ورزشگاه‌ها، تماشاچیان زیادی برای ورزشکاران تشویق و تقویت

انگیزشی پایین به منابع اطلاعاتی و نشانه‌های متفاوتی توجه می‌کنند که منجر به قضاوت نادرست در حین عملکرد می‌شود. در نتیجه، عملکرد ورزشی ورزشکاران نوجوان مبتدی در حضور دیگران کاهش می‌یابد (۵۸) که با یافته‌های مطالعه حاضر همسو بود.

به طور کلی، به نظر می‌رسد که توجه به نیازهای شناسایی شده و برنامه‌های مهارت ذهنی در فصل مسابقه برای ورزشکاران حایز اهمیت است. بنابراین، متناسب با یافته‌های تحقیق حاضر، پیشنهاد می‌شود که مربیان، روان‌شناسان و مدیران ورزشی جهت رسیدن به موفقیت و اهداف تیم، به عوامل محیطی و فردی برای تدوین برنامه مهارت‌های ذهنی اثرگذار توجه لازم را داشته باشند.

محدودیت‌ها

اگرچه پژوهش حاضر برخی از نتایج عملی آموزش مهارت‌های ذهنی را نمایش داد، اما یافته‌های آن محدودیت‌هایی نیز داشت که از مهم‌ترین محدودیت‌های آن می‌توان به مدت زمان کم مداخله در پیش‌فصل جهت شناسایی نیاز و آموزش مهارت‌های روانی اشاره کرد که می‌تواند نتایج مطالعه را تحت تأثیر قرار دهد. یکی دیگر از محدودیت‌های تحقیق، عدم آموزش مهارت‌های روانی به مربیان و والدین بود.

پیشنهادها

پیشنهاد می‌شود تحقیقات آینده اثرات مداخله آموزش مهارت‌های ذهنی را در فصل مسابقه به صورت کمی و کیفی بر روی مربیان، والدین و ورزشکاران بررسی نماید. به نظر می‌رسد پژوهش‌های آتی باید بر روی اثرات آموزش مهارت‌های ذهنی در سایر رشته‌های ورزشی تیمی و انفرادی و هر دو جنسیت مرد و زن متمرکز شود.

نتیجه‌گیری

به نظر می‌رسد توجه به نیازهای شناسایی شده و برنامه‌های مهارت ذهنی در زمان فصل مسابقه برای ورزشکاران حایز اهمیت است. بنابراین، ضروری است که مربیان، روان‌شناسان و مدیران ورزشی، عوامل محیطی و فردی را برای تدوین برنامه مهارت ذهنی اثرگذار مورد توجه قرار دهند.

تشکر و قدردانی

پژوهش حاضر برگرفته از رساله مقطع دکتری تخصصی با شماره ۱۶۲۷۰۹۶۲۳ و کد اخلاق IR.IAU.KHUISF.REC.1401.388، مصوب دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان) می‌باشد. بدین وسیله از آکادمی تیم فوتبال لیگ شهرستان اصفهان که در انجام این مطالعه همکاری نمودند، تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

نقش نویسندگان

طراحی و ایده پردازی مطالعه: رخساره بادامی، فهیمة سپهری
جذب منابع مالی برای انجام مطالعه: فهیمة سپهری
خدمات پشتیبانی و اجرایی و علمی: رخساره بادامی، فهیمة سپهری، زهره مشکاتی

و خارجی با شرایط متفاوت، تجارب زیادی برای حفظ سلامتی خود کسب می‌کنند. مشارکت فعالانه افراد متبحر در فعالیت‌های خودمراقبتی جهت حفظ سلامت جسمانی، اجتماعی، عاطفی و روان‌شناختی در طول حرفه‌شان، امری ضرورت به شمار می‌رود (۵۰). بنابراین، خودمراقبتی به عنوان یک الزام اخلاقی برای ورزشکاران با استفاده از روش‌های خودارزیابی، تأمل و مراقبت از خود پیشنهاد می‌شود تا افراد خود را از پیامدهای منفی مانند حذف از تیم و دوری از رقابت ورزشی محافظت کنند. نتایج مطالعه حاضر در این زمینه با یافته‌های تحقیق صادقی و کاشیف (۵۱) همسو بود.

رفتارهای مریبگری مؤثر می‌تواند سطح عملکرد ورزشکاران، لذت از ورزش، پشتکار و اعتماد به نفس آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد (۵۰). سبک حمایتی استقلال‌مربیان و افزایش خودآگاهی ورزشکاران نوجوان نسبت به عملکرد خود، منجر به افزایش اعتماد به نفس آن‌ها می‌گردد. در واقع، این‌گونه رفتارها در شکل‌دهی و تقویت اعتماد به نفس، افزایش انگیزه درونی، خلاقیت، عزت نفس و درک شایستگی نوجوانان نقش بسزایی دارد. نتایج بررسی حاضر با یافته‌های پژوهش‌های Murphy-Mills (۵۲) و یوسفی و همکاران (۵۳) در این زمینه مشابهت داشت.

پذیرش در زمان رقابت به منزله منطبق کردن رفتارهای ورزشکاران با قوانین و اخلاقیات است. در نگاه اول چنین به نظر می‌رسد که پذیرش و تغییر شاید متضاد باشند، اما پذیرش زمینه‌ای برای تغییر رفتار ورزشکاران فراهم می‌کند (۴۳).

زمانی که فرد در مسیر اهداف ارزشمند خود از تجارب آزار دهنده اجتناب می‌کند، می‌توان گفت پذیرش در فرد صورت گرفته است (۵۴). همسو با نتایج مطالعه حاضر، خسروی‌پور و فروزشانی اعتقاد داشتند که افراد در فرایند پذیرش، به مرور زمان رفتارهایی که با ارزش‌های آن‌ها منطبق است را از خود نشان می‌دهند و این امر موجب ارتقای سطح کیفیت زندگی آن‌ها می‌شود (۵۴).

در اجرای مهارت‌های ورزشی، تمرکز و بازیافت تمرکز از اهمیت بسزایی برخوردار است. همچنین، این مهارت روانی بر تسهیل و توسعه ویژگی‌های روان‌شناختی از جمله اعتماد به نفس، انگیزش و توجه تأثیر می‌گذارد. Uludag و همکاران تحقیقی را با هدف بررسی تأثیر ۱۰ هفته تمرین تصویرسازی و تمرکز بر تمرکز بینایی و عملکرد پرتاب آزاد در بسکتبالیست‌ها انجام دادند (۵۵) و به نتایج مشابهی با پژوهش حاضر دست یافتند که با نتایج پژوهش اطاعتی و همکاران (۵۶) همسو بود. بازیابی تمرکز یکی از مهم‌ترین مهارت‌ها برای عملکرد عالی ورزشکاران است و بازیابی تمرکز منجر به بهبود عملکرد ورزشکاران می‌شود. حضور تماشاگران و تأثیرات آن‌ها بر ورزشکاران قابل چشم‌پوشی نیست؛ چرا که تماشاگران می‌توانند با تغییر دادن شرایط طبیعی بازی، حالت روانی ورزشکار را عوض کنند. شهبازی و همکاران اثر حضور تماشاگران را بر افزایش برانگیختگی و اجرای ورزشکاران مورد بررسی قرار دادند و به این نتیجه رسیدند که حضور تماشاگران یک محیط انگیزشی بالا و عدم حضور تماشاگران یک محیط انگیزشی پایین برای ورزشکاران ایجاد می‌کند. در محیط انگیزشی بالا، ورزشکاران دچار تخمین نادرستی در ادراک عمق (Depth perception) می‌شوند (۵۷). از سوی دیگر، پژوهش Rock و Croce با هدف بررسی حضور هم‌کنش و افراد ناظر بر اجرای حرکتی دریافتند که افراد با حضور تماشاگران، سطح استرس بالاتری را تجربه می‌کنند و عملکرد آن‌ها دچار افت می‌شود. ورزشکاران مبتدی در محیط انگیزشی بالا در مقایسه با محیط

منابع مالی

مطالعه حاضر برگرفته از رساله مقطع دکتری تخصصی رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی با کد اخلاق IR.IAU.KHUISF.REC.1401.388 و شماره ۱۶۲۷۰۹۶۲۳ می‌باشد. مراحل اجرای تحقیق مورد تأیید دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان) بود و بدون حمایت مالی انجام شد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان) در جمع‌آوری داده‌ها، تحلیل و گزارش آن‌ها، تنظیم دست‌نوشته و تأیید نهایی مقاله برای انتشار اعمال نظر نداشته است.

تعارض منافع

نویسندگان تعارض منافع ندارند.

فراهم کردن تجهیزات و نمونه‌های مطالعه: رخساره بادامی، فهیمة سپهری
جمع‌آوری داده‌ها: فهیمة سپهری
تحلیل و تفسیر نتایج: رخساره بادامی، فهیمة سپهری
خدمات تخصصی آمار: رخساره بادامی، فهیمة سپهری
تنظیم دست‌نوشته: رخساره بادامی، فهیمة سپهری، زهره مشکاتی
ارزیابی تخصصی دست‌نوشته از نظر مفاهیم علمی: رخساره بادامی، فهیمة سپهری، زهره مشکاتی
تأیید دست‌نوشته نهایی جهت ارسال به دفتر مجله: رخساره بادامی، فهیمة سپهری، زهره مشکاتی
مسئولیت حفظ یکپارچگی فرایند انجام مطالعه از آغاز تا انتشار و پاسخگویی به نظرات داوران: رخساره بادامی، فهیمة سپهری، زهره مشکاتی

References

1. Ulucan K, Topal E, Aksulu B, Yaman B, Ciftci s, Bıyıklı T. Athletic performance, genetics and gene doping. *İstanbul Kanuni Sultan Süleyman Tıp Dergisi* 2015; 7(2): 58-62.
2. Ericsson KA, Krampe RT, Tesch-Romer C. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychol Rev* 1993; 100(3): 363-406.
3. Feltz D, Landers D. The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. *J Sport Psychol* 2007; 5(1): 25-57.
4. Corbally L, Wilkinson M, Fothergill MA. Effects of mindfulness practice on performance and factors related to performance in long-distance running: A systematic review. *J Clin Sport Psychol* 2020; 14(4): 376-98.
5. Metan H, Kucuk V. The Effect of psychological skill training program and positive feedback on handball player's self-efficacy beliefs and their shot accuracy. *Ann Appl Sport Sci* 2022; 10(3): e1060.
6. Kiens K, Larsen CH. Provision of a mental skills intervention program in an elite sport school for student-athletes. *J Sport Psychol Action* 2020; 12(2): 1-15.
7. Fortes L, Freitas-Junior C, Paes P, Vieira L, Nascimento Junior JR, de Lima-Junior D, et al. Effect of an eight-week imagery training programme on passing decision-making of young volleyball players. *Int J Sport Exerc Psychol* 2018; 18(1): 120-8.
8. Lim T, O'Sullivan DM. Case study of mental skills training for a taekwondo Olympian. *J Hum Kinet* 2016; 50: 235-45.
9. Gucciardi DF, Gordon S, Dimmock JA. Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. *Psychol Sport Exerc* 2009; 10(1): 201-9.
10. Sandovici Ao, Alexe D. Psychological training program for professional athletes. *Bulletin of Transilvania University of Brasov* 2018; 11(1): 85-94.
11. Morahan A. Effects of psychological skills training on golf performance [MSc Thesis]. Cullowhee, NC: Western Carolina University; 2018.
12. Mariani AM, Marcolongo F, Melchiori FM, Cassese FP. Mental skill training to enhance sport motivation in adolescents. *J Phys Educ Sport* 2019; 19: 1908-13.
13. Holt NL, Tamminen KA. Improving grounded theory research in sport and exercise psychology: Further reflections as a response to Mike Weed. *Psychol Sport Exerc* 2010; 11(6): 405-13.
14. Lamont E, Harris J, McDonald G, Kerin T, Dickens GL. Qualitative investigation of the role of collaborative football and walking football groups in mental health recovery. *Ment Health Phys Act* 2017; 12: 116-23.
15. Thøgersen-Ntoumani C, Fox KR, Ntoumanis N. Relationships between exercise and three components of mental well-being in corporate employees. *Psychol Sport Exerc* 2005; 6(6): 609-27.
16. Dohme LC, Bloom G, Piggott D, Backhouse S. Development, implementation, and evaluation of an athlete-informed mental skills training program for elite youth tennis players. *J Appl Sport Psychol*. 2019; 32(5): 429-49.
17. Morgan TK. A season-long mental skills training program for collegiate volleyball players [PhD Thesis]. Knoxville, TN: University of Tennessee; 2006.
18. Saha S. Concept of better football. Kolkata, India: Natraj Offset; 1996.
19. Behncke L. Mental skills training for sports: A brief review. *Athletic Insight* 2004; 6(1): 1-19.

20. Brewer BW, Shillinglaw R. Evaluation of a psychological skills training workshop for male intercollegiate lacrosse players. *The Sport Psychologist* 1992; 6(2): 139-47.
21. Schultz DP, Schultz SE. *Theories of personality*. Boston, MA: Cengage Learning; 2016.
22. Hill D, Hanton, Matthews N, Fleming S. Alleviation of choking under pressure in elite golf: An action research study. *The Sport Psychologist* 2011; 25: 465-88.
23. Kemmis S, McTaggart R, Nixon R. Introducing critical participatory action research. In: Kemmis S, McTaggart R, Nixon R, editors. *The action research planner: doing critical participatory action research*. Singapore: Springer Singapore; 2014. p. 1-31.
24. Hodgkinson GP, Herriot P. The role of psychologists in enhancing organizational effectiveness. In: Robertson IT, Callinan M, Bartram D, editors. *Organizational Effectiveness*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons; 2002. p. 45-60.
25. Speziale HS, Streubert HJ, Carpenter DR. *Qualitative research in nursing: advancing the humanistic imperative*. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins; 2011.
26. Evans L, Hardy L, Fleming S. Intervention strategies with injured athletes: An action research study. *The Sport Psychologist* 2000; 14(2): 188-206.
27. Clarke V, Braun V. *Successful qualitative research: A practical guide for beginners*. London, UK: Sage; 2013.
28. McNiff J. *Action research: principles and practice*. London, UK: Routledge; 2013.
29. Toulabi t, Vanaki z, Memarian r, Namdari m. Optimization of hospital electronic information system in cardiac care unit: A participatory action research. *Yafte* 2013; 14(5): 83-91. [In Persian].
30. Smith B, McGannon KR. Developing rigor in qualitative research: problems and opportunities within sport and exercise psychology. *Int Rev Sport Exerc Psychol* 2018; 11(1): 101-21.
31. Holland M, Woodcock C, Cumming J, Duda J. Mental qualities and employed mental techniques of young elite team sport athletes. *J Clin Sport Psychol* 2010; 4(1): 19-38.
32. Thelwell RC, Greenlees IA. The effects of a mental skills training package on gymnasium triathlon performance. *The Sport Psychologist* 2001; 15(2): 127-41.
33. Daw J, Burton D. Evaluation of a comprehensive psychological skills training program for collegiate tennis players. *The Sport Psychologist* 1994; 8(1): 37-57.
34. Mace R. Cognitive behavioural interventions in sport. In J. G. Jones JG, Hardy L, editors. *Stress and performance in sport*. London, UK: Wiley; 1990. p. 203-30.
35. Thrower SN, Harwood CG, Spray CM. Educating and supporting tennis parents using web-based delivery methods: a novel online education program. *J Appl Sport Psychol* 2019; 31(3): 303-23.
36. Weber RP. *Basic Content Analysis*. London, UK: Sage; 1990.
37. Bouncken RB, Qiu Y, Sinkovics N, Kursten W. Qualitative research: extending the range with flexible pattern matching. *Rev Manag Sci* 2021; 15(2): 251-73.
38. Festinger LA. *A Theory of cognitive dissonance*. Stanford, CA: Stanford University Press; 1957.
39. Durand-Bush N, Salmela JH. The development and maintenance of expert athletic performance: perceptions of world and Olympic champions. *J Appl Sport Psychol* 2002; 14(3): 154-71.
40. Brandao MAG, Barros ALBL, Canicali PC, Bispo GS, Lopes ROP. Nursing theories in the conceptual expansion of good practices in nursing. *Rev Bras Enferm* 2019; 72(2): 577-81.
41. Vaez Mousavi S, Fethullah Moseibi M. *Sports psychology*. 9thed. Tehran, Iran: SAMT Publications; 2017. p. 41. [In Persian].
42. Aghdasi An, Eydi RA. A study of the relationship between mental health and confronting procedures among the spinal cord. *Journal of Instruction and Evaluation* 2012; 4(16): 51-67. [In Persian].
43. Flaxman PE, Blackledge JT, Bond FW. *Acceptance and commitment therapy: Distinctive features*. London, UK: Routledge; 2010.
44. Cook C, Crust L, Littlewood M, Nesti M, Allen-Collinson J. "What it takes": Perceptions of mental toughness and its development in an English Premier League Soccer Academy. *Qual Res Sport Exerc Health* 2014; 6(3): 329-47.
45. Sedarati M. Competitive anxiety level of the female athletes. *Women's Studies Sociological and Psychological* 2004; 2(5): 112-27. [In Persian].
46. Khoran MT, Latifi H. Role of psychological preparation in team cohesion and success of student soccer teams. *Journal of Human Resource Management in Sport* 2021; 8(1): 93-104.
47. Van Raalte J, Vincent A, Brewer B. Self-Talk: Review and sport-specific model. *Psychol Sport Exerc* 2015; 22: 139-48.
48. Kozub SA, McDonnell JF. Exploring the relationship between cohesion and collective efficacy in rugby teams.

- J Sport Behav 2000; 23(2): 120-9.
49. De Muynck GJ, Soenens B, Delrue J, Comoutos N, Vansteenkiste M. Strengthening the assessment of self-talk in sports through a multi-method approach. *Scand J Med Sci Sports* 2020; 30(3): 602-14.
 50. Rupert P, Dorociak K. Self-care, stress, and well-being among practicing psychologists. *Prof Psychol: Res Pract* 2019; 50(5): 343.
 51. Mohsen S, Seyed MK. The effect of self-care on depression and quality of life of athletes in retirement. *Sociology of Sport* 2022; 7(18): 137-52. [In Persian].
 52. Murphy-Mills J. An examination of coach-athlete interactions in a model sport program for athletes with disabilities [MSC Thesis]. School of Kinesiology and Health Studies, Queen's University at Kingston; 2011.
 53. Uosefi B, Sayadi M, Abbasi H, Eidipour K. The relationship between teacher autonomy Hmayty- style with fear of failure and self-esteem in young athletes in Kermanshah. *Applied Research in Sport Management* 2017; 5(4): 71-7. [In Persian].
 54. Khosravipour B, Furunshani N. Women's participation and sustainable rural development, *Work and Society Quarterly*, Vol. 2011. 132: 78-56. [In Persian]. 2023.
 55. Uludag S, Dorak F, Vurgun N, Yuzbasioglu Y, Ates E. Effects of 10 weeks of imagery and concentration training on visual focus and free-throw performance in basketball players. *J Phys Educ Sport* 2021; 21(4): 1761-8.
 56. Etaati Z, Gharayagh Zandi H, Bahrami A. The effect of attentional focus skills training on flow of basketball players. *Iranian Journal of Motor Behavior and Sport Psychology* 2021; 1(2): 11-20. [In Persian].
 57. Shahbazi M, Vazini A, Hadadi N. The effect of viewer-induced arousal on depth perception in male and female athletes. *Journal of Sports and Motor Development and Learning* 2010; 2(2): 135-48. [In Persian].
 58. Croce RV, Rock SL. Effect of peer presence on the fine-motor performance of adults with mental retardation. *Clin Kinesiol* 1991; 45: 11-7.

Compilation of an Educational Program for Training Mental Skills and Its Effectiveness on the Psychological and Cognitive Characteristics of Teenage Soccer Players in the Competition Season: An Action Research Study

Fahimeh Sepehri¹, Rokhsareh Badami², Zohreh Meshkati²

Original Article

Abstract

Introduction: The mental skills of athletes are the factors that cause differences in the optimal level of performance of athletes during the competition season. The purpose of this research was to compile an educational program for training mental skills and assess its effectiveness on the psychological and cognitive characteristics of teenage football players in the competition season.

Materials and Methods: For this purpose, 21 male adolescent athletes with an age range of 11 to 13 years from a specialized football academy who participated in the Isfahan City premier league were selected as participants in this study. The study method used was action research and the data collection method was qualitative. For this purpose, data were collected by monitoring verbal and non-verbal behaviors of the players, and semi-structured interviews with the coaches and parents of the athletes to understand the thoughts, feelings, and attitudes of the participants. The collected data were carefully implemented and analyzed using the qualitative content analysis method.

Results: Research findings consisted of the 8 global themes of team cohesion, positive self-talk, self-care, low self-confidence, acceptance of football rules, concentration and recovery of concentration, performance under pressure (routine), and prevention of distractions.

Conclusion: Mental skills training differs based on the needs of athletes in the competition season. Since paying attention to identified needs and mental skill programs during the competition season is important for athletes, it is necessary that coaches, psychologists, and sports managers pay attention to environmental and individual factors to develop an effective mental skills program.

Keywords: Mental skill; Soccer; Teenager; Cognitive; Action research

Citation: Sepehri F, Badami R, Meshkati Z. Compilation of an Educational Program for Training Mental Skills and Its Effectiveness on the Psychological and Cognitive Characteristics of Teenage Soccer Players in the Competition Season: An Action Research Study. *J Res Rehabil Sci* 2022; 18: 170-80.

Received date: 22.10.2022

Accept date: 30.11.2022

Published: 05.01.2023

1- PhD Candidate in Motor Behavior, School Physical Education and Sports Sciences, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran

2- Associate Professor of Motor Behavior, School of Physical Education and Sport Science, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran

Corresponding Author: Rokhsareh Badami; Associate Professor of Motor Behavior, School of Physical Education and Sport Science, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran; Email: rokhsareh.badami@khuif.ac.ir