

تأثیر آموزش خودگویی انگیزشی و مهارت‌های تصویرسازی ذهنی در ارتقاء عملکرد ورزشی بازیکنان فوتبال

اصغر جعفری^{✉*}، شهلا پاکدامن^{**}، جلیل فتح‌آبادی^{***} و سید محمد کاظم واعظ موسوی^{****}

چکیده

پژوهش حاضر به منظور تعیین اثربخشی آموزش خودگویی انگیزشی و مهارت‌های روانی تصویرسازی ذهنی در ارتقاء عملکرد ورزشی بازیکنان فوتبال انجام شد. ۶۰ بازیکن پسر (۲۰-۲۸ سال) به روش نمونه‌گیری در دسترس از بین تیم‌های نیمه حرفه‌ای فوتبال استان تهران انتخاب و به طور تصادفی در گروه‌های آزمایش و کنترل ($N_1=N_2=30$) جایگزین شدند. روش پژوهش نیمه آزمایشی بود. ابتدا عملکرد ورزشی، مهارت‌های تصویرسازی و خودگویی بازیکنان به ترتیب با استفاده از ابزارهای فهرست وارسی رفتار، مهارت‌های روانی و مهارت خودگویی اندازه‌گیری شدند، سپس مهارت‌های تصویرسازی و خودگویی در ۱۴ جلسه گروهی به گروه آزمایش آموزش داده شد و گروه کنترل فقط مهارت‌های فنی را تحت نظر مربی تمرین کردند. بعد از مداخلات، عملکرد ورزشی آزمودنی‌ها دوباره اندازه‌گیری شد. دو هفته بعد، به منظور تعیین ماندگاری مداخلات، عملکرد آزمودنی‌ها در مرحله پیگیری اندازه‌گیری و داده‌ها با استفاده از تحلیل کواریانس و t استودنت تحلیل شدند. نتایج نشان داد که آموزش خودگویی انگیزشی و مهارت‌های تصویرسازی ذهنی می‌تواند عملکردهای «پاس‌دادن، حفظ و کنترل توپ و گرفتن توپ از حریف» را به طور معناداری افزایش دهند. همچنین نتایج نشان داد که اثر مداخلات در مرحله پیگیری ماندگار بوده است. نتایج شواهدی را پیشنهاد می‌کند که برنامه آماده‌سازی روانی مبتنی بر خودگویی انگیزشی و مهارت‌های تصویرسازی روش مناسبی برای ارتقاء سطح عملکرد بازیکنان فوتبال است. لذا به منظور بهبود سطح آمادگی روانی و عملکرد فرآیندی بازیکنان فوتبال، لازم است زمینه به‌کارگیری برنامه آماده‌سازی روانی بازیکنان فراهم شود.

کلیدواژه‌ها:

آمادگی روانی؛ تصویرسازی ذهنی؛ خودگویی انگیزشی؛ عملکرد ورزشی؛
مهارت‌های روانی

مقدمه

عملکرد ورزشی^۱ بازیکنان با توجه به نوع هدفی که در ورزش ارزیابی می‌کنند، متفاوت است. معمولاً عملکرد ورزشی بازیکنان بر حسب اهداف نتیجه‌ای ارزیابی می‌شود و نتیجه بازی به صورت برد یا باخت تعیین‌کننده عملکرد بازیکنان است. براساس اهداف نتیجه‌ای، عملکرد ورزشی بازیکنان فوتبال تنها با توجه به تعداد گل‌های زده شده ارزیابی می‌شود (گولد^۲، ۲۰۰۶). تلول، گرینلس و وستون^۳ (۲۰۰۶) معتقد هستند که برای بررسی دقیق عملکرد ورزشی بازیکنان تنها ارزیابی اهداف نتیجه‌ای کافی نیست و باید به اهداف فرآیندی نیز توجه کرد. در اهداف فرآیندی بیش‌تر بر عملکرد بازیکنان در انجام مؤلفه‌های عملکرد در حین بازی تأکید می‌شود که تحلیل‌گران و مربیان ورزشی از این مؤلفه‌ها برای ارزیابی عملکرد ورزشی یک بازیکن یا یک تیم و نیز مقایسه عملکرد بازیکنان با یکدیگر استفاده می‌کنند. مؤلفه‌های عملکرد ورزشی بازیکنان در ورزش فوتبال شامل ضربه‌زدن مناسب به توپ، توپ‌رسانی یا انتقال توپ و پاس‌دادن دقیق و صحیح است (هیوز و بارتلت^۴، ۲۰۰۲). در این پژوهش با توجه به تعریف انجمن فوتبال اتحادیه اروپا^۵ (UEFA)، منظور از عملکرد بازیکنان فوتبال مؤلفه‌های پاس‌دادن، حفظ و کنترل توپ و گرفتن توپ از بازیکن حریف^۶ است. که نتایج پژوهش اصفهانی و قزل‌سفلو (۱۳۹۲) نشان داد عملکرد فوتبالیست‌ها و کشتی‌گیرهای حرفه‌ای عمدتاً نتیجه دو دسته از عملکرد جسمانی عالی و روانی مطلوب است. نتایج پژوهش وان یاپرن^۷ (۲۰۱۰) و جانسون، هاریکایکو، جانسون و هالاس^۸ (۲۰۰۴) هم نشان دادند که عملکرد مطلوب بازیکنان با میزان توانایی آن‌ها در مهارت‌های روانی رابطه دارد. دالایر^۹ (۲۰۰۶) و وینتراب^{۱۰} (۲۰۰۶) و مایک^۱ (۲۰۰۵) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که به کمک آموزش

-
1. sport performance
 2. Gould
 3. Thelwell, Greenless & Weston
 4. Hughes & Bartlett
 5. United European football association
 6. Passing, touching & tackle
 7. Vanyperen
 8. Johnson, Hrycaiko, Johnson & Halas
 9. Dallaire
 10. Weintraub

تأثیر آموزش خودگویی انگیزشی و مهارت‌های تصویرسازی ذهنی... ۷۳

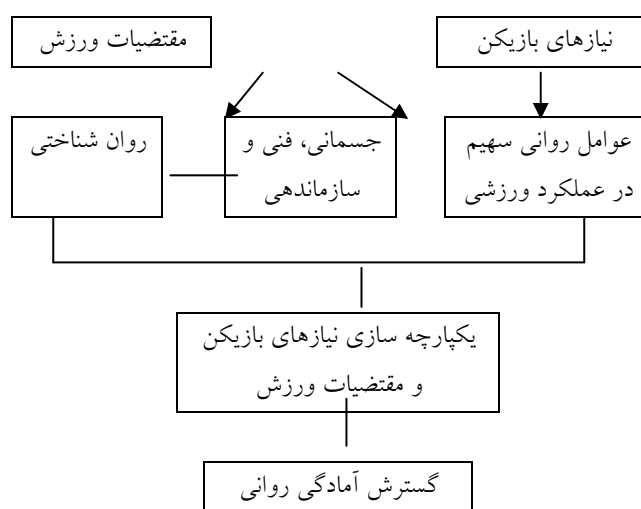
می‌توان مهارت‌های روانی افراد را گسترش داد. آموزش مهارت‌های روانی اساسی مانند تمرکز، اعتماد به نفس و کنترل اضطراب، عملکرد افراد را افزایش می‌دهد. مجهز شدن به مهارت‌های روانی افراد را قادر می‌کند که تا رسیدن به عملکرد اوج^۲ به فعالیت‌های خود ادامه دهند. ووژت^۳ (۲۰۱۰) و تلول و همکاران (۲۰۰۶) هم در پژوهشی با فوتبالیست‌ها به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های روانی مانند تصویرسازی ذهنی، تن‌آرامی و خودگویی استرس ورزشکاران را در هنگام ورزش کاهش می‌دهد و عملکرد آن‌ها را تقویت می‌کند. مایر و فلچر^۴ (۲۰۰۷) معتقد هستند مهارت‌های هدف‌گزینی، خودگویی و تصویرسازی ذهنی نقش مؤثری در برنامه آموزش مهارت‌های روانی بازیکنان فوتبال دارد و می‌تواند موجب افزایش عملکرد آن‌ها شود. همچنین اصفهانی، قزل‌سفلو (۱۳۹۲) در پژوهشی که بر روی کاراته‌کاران قهرمان انجام دادند به این نتیجه رسیدند که بین مهارت‌های روانی تصویرسازی ورزشی، تمرکز و سطح انرژی روانی به ترتیب بیش‌ترین تأثیر را بر عملکرد کاراته‌کاران دارند و ورزشکارانی که سطوح عملکرد متفاوتی دارند، احتمالاً سطوح مهارت‌های روانی متفاوتی هم دارند. از طرفی جعفری، پاکدامن، فتح‌آبادی و واعظ موسوی (۱۳۹۱) در پژوهشی بر روی فوتبالیست‌ها به این نتیجه رسیدند که پایین بودن سطح مهارت‌های روانی بازیکنان، زمینه بروز انواع آسیب‌های روانی- رفتاری مانند فرسودگی در ورزش، آسیب‌های جسمانی و انجام رفتارهای غیراخلاقی را ایجاد می‌کند.

وازن^۵ (۲۰۱۴) براین باور است که آمادگی روانی در ورزش، از مهم‌ترین بخش‌های فرآیند آمادگی کلی بازیکنان محسوب می‌شود که با توجه به توانایی و ظرفیت بازیکنان برای تقویت مهارت‌ها و توانایی به‌کارگیری مهارت‌های روانی تمرکز و توجه، تصویرسازی، برانگیختگی اولیه و تقویت انگیزش در حین آموزش مهارت‌های روانی انجام می‌شود و بلومنستین و لیدور^۶ (۲۰۱۵) معتقد هستند که آمادگی روانی به عنوان بخشی از برنامه آماده سازی بازیکنان برای

-
1. Mike
 2. peak performance
 3. Voaght
 4. Meyer & Fletcher
 5. Vazne
 6. Blumenstein & Lidor

شرکت در مسابقات ورزشی مانند مسابقات جهانی، مسابقات قاره‌ای و بازی‌های المپیک می‌تواند نقش مهمی را ایفا کند. همچنین هورن^۱ (۲۰۰۸) معتقد است که چون «بازیکنان سطح بالا» از نظر مهارت‌های فنی تقریباً در یک سطح قرار دارند، سطح مهارت‌های روانی نقش مؤثرتری در عملکرد مطلوب آن‌ها دارد. برای آماده‌سازی روانی بازیکنان، ویستبوری^۲ (۲۰۰۹) معتقد است که باید به نیازهای روانی بازیکنان که در چارچوب افکار، احساسات و اعمال آن‌ها آشکار می‌شود، توجه کرد و براساس نیازهای روانی آن‌ها نسبت به آموزش مهارت‌های روانی اقدام کرد.

بر این اساس در پژوهش حاضر به الگوی تایلر (۲۰۱۲) استناد شده است (شکل ۱). طبق این الگو، مهارت‌های روانی مورد نیاز بازیکنان باید بر اساس نیازهای روان‌شناختی متناسب با نقش بازیکنان در رشته ورزشی انتخاب و تقویت شوند و برنامه آمادگی روانی مناسب برای بازیکنان باید بر اساس یکپارچه‌سازی نیازهای بازیکنان و شرایط و مقتضیات خاص ورزش انجام شود.



شکل ۱: مدل آماده سازی روانی بازیکنان (تایلر، ۲۰۱۲)

به استناد مدل تایلر و بر اساس مبانی نظری و پژوهشی، مهارت‌های تصویرسازی ذهنی و

1. Horn
2. Wesbury

تأثیر آموزش خودگویی انگیزشی و مهارت‌های تصویرسازی ذهنی... ۷۵

خودگویی که از مهارت‌های روانی خاص ورزش فوتبال است، برای برنامه آماده‌سازی روانی بازیکنان فوتبال انتخاب شدند. همان طوری که میسر و فلتچر (۲۰۰۷) هم معتقد هستند مداخلات هدف‌گزینی، خودگویی و تصویرسازی ذهنی نقش مؤثری در برنامه آموزش مهارت‌های روانی بازیکنان فوتبال دارند و می‌توانند عملکرد ورزشکاران را افزایش دهند.

مهارت‌های روانی تصویرسازی ذهنی و خودگویی از جمله مهارت‌های شناختی در ورزش هستند که از طریق فعال کردن تعدادی از مکانیزم‌های روان‌شناختی می‌توانند مهارت‌های فنی بازیکنان را تقویت کنند. فنون تصویرسازی ذهنی، تفکر مثبت، تجسم موفقیت، تمرین رفتار حرکتی دیداری، تعدیل رفتار شناختی در ورزش از جمله مهارت‌هایی هستند که پیامدهایی مانند تغییر در افکار، احساسات، توجه و عملکرد را در بازیکنان ایجاد می‌کنند. تصویرسازی ذهنی روشی برای انجام تمرین ذهنی است که جزء مهمی در برنامه آماده‌سازی روانی ورزشکاران محسوب می‌شود (میگل، ۲۰۰۲).

هال، مونرو-چندلر، کامینگ و رامسی^۱ (۲۰۱۳) در پژوهشی که با ورزشکاران تحت عنوان «تصویرسازی و تفکر مثبت» انجام دادند، دریافتند که تصویرسازی افکار مربوط به نتایج منفی، به واسطه کاهش اعتماد به نفس و انگیزش، عملکرد بازیکنان را مختل می‌کند. بrouziyan و مولینارو^۲ (۲۰۰۵) معتقد هستند که بهبود و تقویت مراحل اجرا^۳ و عملکرد^۴ رایج‌ترین و موجه‌ترین انگیزه برای کاربرد مهارت تصویرسازی ذهنی است.

مهارت خودگویی یکی دیگر از مهارت‌های شناختی است که به عنوان گفتگوی شخصی آشکار یا ناآشکار تعریف می‌شود و در آن بازیکن احساسات، ادراکات و اعتقادات خودش را تفسیر می‌کند. در واقع یک فن سازنده‌ای برای کنترل افکار و احساسات است. افکار و احساسات هم اعتماد به نفس و هم عملکرد فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهند (کاکس^۵، ۲۰۰۷). این مهارت دارای دو عملکرد اصلی است: ۱) مؤلفه شناختی خودگویی جنبه آموزشی دارد که به توسعه مهارت، اجرای مهارت، بهبود عملکرد و برنامه‌ریزی راهبردی کمک می‌کند و ۲)

-
1. Hall, Munroe-Chandler, Cumming, Law & Ramsey
 2. Brouziyane & Molinaro
 3. implementation
 4. performance
 5. Cox

مؤلفه انگیزشی خودگویی که به توسعه اعتماد به نفس، متمرکزسازی توجه، کنترل هوشیاری و حفظ انگیزه کمک می‌کند. زینسر^۱ (۲۰۱۴) معتقد است که داشتن سطح بالایی از مهارت خودگویی، خودکارآمدی افراد را در کسب مهارت‌ها، ایجاد و تغییر خلق، کنترل تلاش و متمرکزسازی انرژی روانی افزایش می‌دهد. قمری‌گیوی، ابوالقاسمی و فلاح‌زاده (۱۳۸۸) اثربخشی دو روش خودگویی بیرونی و درونی را در دانش‌آموزان بررسی کردند و دریافتند روش خودگویی بیرونی بیش‌تر از روش خودگویی درونی در کاهش اضطراب مؤثر است. همچنین نتایج پژوهش ارسون و میاکی^۲ (۲۰۰۳)، به نقل از نوفرستی، حمیدپور و دروگر، (۱۳۸۹) نشان داد که گفتار درونی به صورت یک راهنمای درونی عمل می‌کند و در حین حل مسئله و فعال‌سازی، بازنمایی‌ها را باعث می‌شود. و دفرتی، وایت و مانینگ^۳ (۱۹۹۴)، به نقل از نوفرستی، حمیدپور و دروگر، (۱۳۸۹) اعتقاد دارند که گفتار خصوصی تقویتی / مقابله‌ای جملاتی است که رفتار معطوف به تکلیف را تقویت کرده و برای آن پاداش‌دهنده است.

بنابراین، با هدف ایجاد تناسب بین مقتضیات ورزش فوتبال و مهارت‌های روان‌شناختی خاص این ورزش، مهارت‌های روانی تصویرسازی ذهنی و خودگویی (شناختی و انگیزشی) در برنامه آماده‌سازی روانی بازیکنان فوتبال انتخاب شدند. در پژوهش‌های قبلی در حوزه نقش مهارت‌های روان‌شناختی در ورزش به چند نکته اساسی توجه نشده بود که در پژوهش حاضر سعی شد آن‌ها بر طرف شوند و از طرفی خود دلایلی برای اجرای این پژوهش هستند: ۱- اینکه پژوهشگران برای انتخاب مهارت‌های روانی مناسب در ورزش منطقی را ارائه نکردند؛ ۲- اینکه تعدادی از مطالعات مانند پژوهش‌های ویلیامز و استراپ^۴ (۲۰۱۵) و ویس^۵ (۲۰۱۴) بر تعیین تأثیر مداخلات در عملکرد کلی بازیکنان تمرکز کرده‌اند و به زیرمؤلفه‌های عملکرد ورزشی توجهی نکرده‌اند؛ ۳- کم‌تر به این نکته توجه کرده‌اند که کدام یک از مهارت‌های روانی عملکرد ورزشی را در فرآیند مسابقه و در حین بازی تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ ۴- در مطالعات گذشته به مهارت‌های روانی خاص یک ورزش توجه نشده است. بر این اساس در

-
1. Zinsser
 2. Orson & Migake
 3. Daugherty, White & Manning
 4. Williams & Straub
 5. Weiss

تأثیر آموزش خودگویی انگیزشی و مهارت‌های تصویرسازی ذهنی... ۷۷

پژوهش حاضر بر مهارت‌های روانی خاص ورزش فوتبال تأکید شده است. لذا در پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی برنامه آماده‌سازی روانی بر اساس آموزش مهارت‌های تصویرسازی ذهنی و خودگویی در مؤلفه‌های عملکرد بازیکنان فوتبال (پاس‌دادن، حفظ و کنترل توپ، گرفتن توپ از حریف)، این فرضیه بررسی شد که آموزش مهارت‌های تصویرسازی ذهنی و خودگویی، عملکرد بازیکنان فوتبال را افزایش می‌دهد.

روش

جامعه آماری، بازیکنان نیمه حرفه‌ای تیم‌های فوتبال بودند که در سال ۱۳۹۱ در لیگ دسته دوم استان تهران بازی می‌کردند که شامل تیم‌های فوتبال داماش ایرانیان، شهر صنعتی کاوه تهران، استقلال جنوب و آشتیان گستر ورامین (شهید ستاری) بودند. تعداد بازیکنان هر تیم به ترتیب ۲۲، ۲۰، ۲۳ و ۲۵ نفر و در کل جامعه آماری ۹۰ بازیکن بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس و براساس نظر مربیان چهار تیم ۱۵ نفره برای شرکت در پژوهش معرفی شدند. بنابراین، حجم نمونه ۶۰ نفر بود که به طور تصادفی به دو گروه ۳۰ نفره تقسیم شدند و دوباره این دو گروه به طور تصادفی در گروه‌های آزمایش و کنترل جایگزین شدند. در این پژوهش بازیکنان از نظر سطح اولیه آمادگی روانی، سطح سلامت روانی، توانایی انجام دادن تمرین‌های مربوط به برنامه آماده‌سازی روانی و سطح فنی بازیکنان که همه جزء تیم‌های دسته دوم (تیم‌های نیمه حرفه‌ای) بودند، قبل از انجام دادن مداخلات کنترل شدند. چون امکان انتخاب آزمودنی‌ها به گونه تصادفی از جامعه وجود نداشت، از روش نیمه آزمایشی و طرح گروه‌های کنترل نامعادل^۱ استفاده شد (دلاور، ۱۳۸۴ و هومن، ۱۳۸۶). در این طرح، پس از تعیین گروه‌های آزمایش و کنترل، از مربی تیم‌ها خواسته شد تا براساس برآوردی که از سه فیلم مربوط به جدیدترین بازی‌های تیم خود داشتند، سطح عملکرد ورزشی اولیه (متغیر وابسته) بازیکنان خود را در چک لیستی ارزیابی کنند که قبلاً پژوهشگر تهیه کرده بود، (پیش‌آزمون). افزون بر این سطح آمادگی روانی اولیه بازیکنان در مهارت‌های تصویرسازی و خودگویی تعیین شد. بعد برنامه مهارت‌های تصویرسازی ذهنی و خودگویی آموزش داده شد که این برنامه را جعفری، پاکدامن، فتح آبادی و واعظ موسوی (۱۳۹۱) در دانشگاه شهید

1. non-equivalent control group design

بهشتی تدوین و روایی^۱ آن را با استفاده از روش گروه کانونی^۲ (مصاحبه متمرکز بر گروه) به دست آوردند. طبق جدول ۱ به روش گروهی در ۷ جلسه یک ساعته به صورت دو جلسه در هر هفته به بازیکنان گروه آزمایش، آموزش داده شد (جلسه ۱۴=۲×۷) و برای گروه کنترل هیچ برنامه‌ای اجرا نشد. بعد از اتمام آموزش، مجدداً از مربی تیم‌ها خواسته شد تا عملکرد ورزشی هر دو گروه را اندازه‌گیری کنند (پس‌آزمون). به منظور تعیین ماندگاری اثربخشی مداخلات اعمال شده، دو هفته بعد، دوباره عملکرد بازیکنان اندازه‌گیری شد (پیگیری).

ابزارهای پژوهش عبارت بودند از:

روش سنجش مشاهده‌ای: در این پژوهش برای اندازه‌گیری مؤلفه‌های عملکرد بازیکنان از روش فهرست وارسی^۳ رفتار استفاده شد. پژوهشگر فرمی تهیه کرد که مربیان، تیم‌ها را براساس مؤلفه‌ها و با توجه به تعریف عملکرد موفق و ناموفق در هر مؤلفه و با تمرکز بر فیلم، عملکرد موفق را با علامت (+) و ناموفق را علامت (-) مشخص کردند. به این صورت نمره بازیکنان در مؤلفه‌های عملکرد ورزشی به دست آمد. از آن جایی که روش‌های سنجش مستقیم رفتارهای آشکار یا محصولات رفتاری به طور بی واسطه موضوعات موردنظر را می‌سنجند، مشکل روایی وجود ندارند (سیف، ۱۳۸۵). برای به دست آوردن پایایی این ابزار، پژوهشگر از دو نفر متخصص (مربی و کمک مربی) خواست تا با استفاده از این روش و با تمرکز بر فیلم، دو ارزیابی از مؤلفه‌های عملکرد بازیکنان ارائه کنند. بعد با استفاده از این دو دسته نمره، ضریب پایایی به ترتیب برای مؤلفه‌های پاس دادن، کنترل و حفظ توپ و گرفتن توپ از حریف، ۰/۷۵، ۰/۷۰ و ۰/۷۰ به دست آمد.

پرسشنامه مهارت‌های روانی: برای اندازه‌گیری سطح اولیه مهارت‌های تصویرسازی و خودگویی از پرسشنامه سنجش مهارت‌های روانی دانشگاه اتاوا^۴ استفاده شد که سالملا^۵ آن را در دانشگاه اتاوا ساخته است. در این پژوهش از نسخه سوم آن استفاده شد که ۴۸ سؤال دارد

-
1. validity
 2. focus group
 3. checklist
 4. Ottawa mental skills assessment tool (OMSAT)
 5. Salmela

تأثیر آموزش خودگویی انگیزشی و مهارت‌های تصویرسازی ذهنی... ۷۹

و در ایران واعظ موسوی و مسیبی (۱۳۸۵) آن را اجرا کردند که اعتبار^۱ آن با روش ثبات درونی بین ۰/۴۶ تا ۰/۸۵ به دست آمد. صنعتی منفرد (۱۳۸۵) آن را در میان ۳۳۳ ورزشکار در بازی‌های آسیایی دوحه ۲۰۰۶ اجرا کرد. روایی محاسبه شده برای زیرمؤلفه‌ها از ۰/۸ تا ۰/۹۶ متغیر بود. برای تصویرسازی روایی^۲ ۰/۶۵ به دست آمد. در پژوهش حاضر ضریب پایایی آن با استفاده از روش بازآزمایی برای زیرمؤلفه‌ها بین ۰/۷۸ تا ۰/۹۵ گزارش شد که برای تصویرسازی ۰/۸۱ به دست آمد.

پرسشنامه خودگویی: برای اندازه‌گیری مهارت خودگویی از سیاهه خودگویی^۳ در ورزش برین تاپت، بولینگ و ویلسون^۴ (۲۰۰۸) استفاده شد. این سیاهه ۱۶ ماده دارد که عواملی را در دو بعد انگیزشی و تعلیمی در ورزش می‌سنجد. هر آزمودنی میزان خودگویی خود را بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای هرگز=۱، به ندرت=۲، گاهگاهی=۳، بعضی اوقات=۴، معمولاً=۵ و همیشه=۶ مطرح می‌کند. خدایاری فرد، اکبری زردخانه، زینالی و قهوه‌چی (۱۳۹۰) اعتبار این مقیاس را با استفاده از روش بازآزمایی برای بعد انگیزشی ۰/۸۹ و برای بعد آموزشی ۰/۶۹ به دست آوردند و روایی آن به ترتیب ۰/۸۰ و ۰/۶۱ گزارش شده است. در پژوهش حاضر، ضریب پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش بازآزمایی برای بعد انگیزشی ۰/۸۴ و برای بعد آموزشی ۰/۸۲ به دست آمد.

-
1. reliability
 2. validity
 3. self-talk scale
 4. Berin Topt; Boling & Wilson

جدول ۱: چارچوب کلی برنامه آماده سازی روانی به تفکیک جلسات

جلسه	اهداف جلسه	محتوای جلسات
اول	ایجاد رابطه حسنه و معرفی خود به بازیکنان، آشنا شدن با نقش ورزشی بازیکنان در ورزش فوتبال، ایجاد و تقویت انگیزش بازیکنان برای همکاری بیشتر با پژوهشگر، ارزیابی سطح مهارت‌های روانی بازیکنان	خود را به بازیکنان معرفی و کمی درباره تخصص خود صحبت کنید. از بازیکنان بخواهید تا درباره نقش تخصصی خودشان در فوتبال صحبت کنند. درباره اهداف جلسات آموزشی و نقش مهارت‌های روانی در فوتبال برای بازیکنان توضیح داده شود. و تصریح کنید که برای هر مهارت ۷ جلسه یک ساعته تشکیل خواهد شد و هفته‌ای دو جلسه برای هر مهارت تشکیل می‌شود. درباره شرایط حضور و غیاب در جلسات توضیح دهید. نمایش بخش‌های از فیلم مسابقات فوتبال و تأکید بر نقش مهارت‌های روانی در بهبود عملکرد ورزشی و موفقیت بازیکنان برای تعیین سطح مهارت‌های روانی بازیکنان، پرسشنامه سنجش مهارت‌های روانی اتاوا بر روی آن‌ها اجرا شود.
دوم	آشنا شدن با مهارت تصویرسازی ذهنی و تشریح فرآیند تأثیرگذاری آن بر عملکرد ورزشی بازیکنان فوتبال	مهارت تصویرسازی ذهنی تعریف می‌شود و درباره تأثیر آن به لحاظ فیزیولوژیکی و تنظیم میزان برانگیختگی و جنبه روان‌شناختی در عملکرد ورزشی توضیح داده می‌شود. تعیین تکلیف: از بازیکنان بخواهید که تا جلسه بعد مهارت تصویرسازی ذهنی را درباره خودشان واریسی کنند و درباره چگونگی تأثیرگذاری آن بر نقش ورزشی خود فکر کنند و دستاوردهایشان را به صورت مکتوب برای جلسه بعد با خود بیاورند.
سوم	بررسی تکلیف جلسه قبل، معرفی و آموزش انواع مهارت تصویرسازی ذهنی، ارائه اهداف و کارآیی مهارت تصویرسازی ذهنی در ورزش فوتبال	دو نوع تصویرسازی ذهنی تصویرسازی درونی و تصویرسازی بیرونی توضیح داده می‌شود و درباره کارآیی آن در ورزش فوتبال توضیح داده می‌شود. تکلیف: از بازیکنان خواسته می‌شود تا با توجه به مسئولیتی که در ورزش فوتبال دارند، انواع مهارت تصویرسازی ذهنی را برای آن مطرح کنند. و مشخص کنند که چگونه آن مهارت می‌تواند بر عملکرد ورزشی او تأثیر بگذارد.
چهارم	بررسی تکلیف جلسه قبل، آشنا کردن بازیکنان با مرحله اول اجرای عملی مهارت تصویرسازی ذهنی	اجرای فن آرمیدگی: در یک تمرین عملی ابتدا مهارت تن آرامی یا آرمیدگی آموزش داده می‌شود. تکلیف: تصویرسازی ذهنی اجرای یک مهارت: مانند شوت کردن توپ، سر زدن یا پاس دادن در فوتبال
پنجم	بررسی تکلیف جلسه قبل، آموزش مراحل	تصویرسازی فرآیند اجرا و نتیجه یک حرکت در فوتبال تکلیف: تصویرسازی ذهنی یک بار برای فرآیند انجام حفظ و کنترل

جلسه	اهداف جلسه	محتوای جلسات
	بعدی اجرای عملی مهارت تصویرسازی ذهنی	توپ و پاس دادن و یک بار هم برای نتیجه آن و توصیف حالت‌ها و احساسات خود
ششم	بررسی تکلیف جلسه قبل، تمرین بیش‌تر مهارت تصویرسازی ذهنی	تکلیف جلسه قبل پیگیری می‌شود. پیدا کردن یک فضای آرام و راحت و کشیدن یک نفس عمیق و اجرای مهارت آرمیدگی، تمرین و اجرای تصویرسازی با نگاه به یک دایره رنگی. انتخاب انواع صحنه و تصاویر و توجه به جزئیات مانند صحنه‌های پاس دادن، حفظ و کنترل توپ و گرفتن توپ از حریف
هفتم	ایجاد انگیزه و تشویق بازیکنان برای به‌کارگیری مهارت تصویرسازی ذهنی در فوتبال	از بازیکنان بخواهید تا در یک مسابقه ورزشی ابتدا خودشان را در حال تماشای افرادی تصور کنند که در حال انجام دادن مهارت مورد علاقه آن‌ها هستند. بعد خود را به‌جای آن بازیکن تصور کنند. زمانی را تصور کنند که به طور موفقیت‌آمیزی حرکتی را انجام می‌دهند، جلسه ورزش را تغییر دهید و فرآیند را دوباره تکرار کنید. از بازیکنان بخواهید نفس عمیقی بکشند و چشم‌هایشان را باز کنند و جلسه بازی را خاتمه دهند.
هشتم	تعریف مهارت خودگویی، تشریح فرآیند تأثیرگذاری آن بر عملکرد ورزشی بازیکنان فوتبال	مهارت خودگویی تعریف می‌شود و درباره نقش آن در جهت دادن به توجه (برای مثال، انتظار بعدی از یک رقیب چیست؟)، ایجاد انگیزش (برای مثال، من می‌توانم)، برچسب زدن به خود یا دیگران (برای مثال، من در حالت فشار عملکرد خوبی ندارم)، ارزیابی عملکرد (برای مثال، من بدترین عملکرد را دارم) و افزایش عملکرد توضیح داده می‌شود. تکلیف: از بازیکنان خواسته می‌شود تا جلسه بعد، خودگویی‌های منفی و مثبت خودشان درباره مسابقه را واریسی کنند، درباره چگونگی تأثیرگذاری آن بر نقش ورزشی خود فکر کنند و دستاوردهایشان را به صورت مکتوب برای جلسه بعد با خود بیاورند.
نهم	بررسی تکلیف جلسه قبل، معرفی و آموزش انواع مهارت خودگویی، ارائه اهداف و کارآیی مهارت خودگویی در ورزش فوتبال	از چند نفر خواسته می‌شود که تکلیف جلسه قبل را گزارش کنند. و در ادامه جلسه خودگویی‌های مثبت و منفی و همچنین خودگویی‌های آموزشی و انگیزشی و عملکرد خاص مهارت خودگویی در ورزش فوتبال توضیح داده می‌شود. تکلیف: از بازیکنان خواسته می‌شود تا با توجه به مسئولیتی که در ورزش فوتبال دارند، انواع مهارت خودگویی را برای آن مطرح کنند. و مشخص کنند که چگونه آن مهارت می‌تواند بر عملکرد ورزشی آن‌ها تأثیر بگذارد.
دهم	بررسی تکلیف جلسه قبل، آشنا کردن بازیکنان	از چند نفر خواسته می‌شود که تکلیف جلسه قبل را گزارش کنند. شناسایی انواع خودگویی‌هایی که به وسیله بازیکنان در موقعیت‌های

جلسه	اهداف جلسه	محتوای جلسات
	با مرحله اول اجرای عملی مهارت خودگویی در ورزش فوتبال	گوناگون بازی به کار گرفته می‌شوند. تقویت خودگویی‌های مثبت به وسیله ساخت و به‌کارگیری خودگویی‌های مثبت و مناسب با استفاده از کلمات تأییدی مسابقه تکلیف: تمرین خودگویی‌های مثبت برای مهارت‌هایی: مانند شوت کردن توپ، سر زدن یا پاس دادن
یازدهم	بررسی تکلیف جلسه قبل، آموزش مراحل بعدی اجرای عملی مهارت خودگویی در ورزش فوتبال	از چند نفر خواسته می‌شود که تکلیف جلسه قبل را گزارش کنند. تغییر خودگویی‌های منفی به خودگویی‌های مثبت، در این مرحله بر خودگویی‌های منفی بازیکنان تأکید می‌شود و برای آن‌ها توضیح داده می‌شود که چگونه خودگویی‌های منفی عملکردشان را تحت تأثیر قرار می‌دهند. برای انجام دادن این کار از بازیکنان خواسته می‌شود تا یک تمرین انجام دهند و افکار منفی ناخواسته را به افکار مثبت، افکار انگیزشی یا چالشی بازسازی کنند. تکلیف: تغییر خودگویی‌های منفی مربوط به انجام حفظ و کنترل توپ و پاس دادن به خودگویی‌های مثبت و توصیف حالت‌ها و احساسات خود
دوازدهم	بررسی تکلیف جلسه قبل، تمرین بیشتر مهارت خودگویی	از چند نفر خواسته می‌شود که تکلیف جلسه قبل را گزارش کنند. از بازیکنان خواسته می‌شود که خودگویی‌های منفی خودشان را به چالش بکشند و به آن‌ها کمک می‌شوند که خودگویی‌های منفی را به خودگویی‌های مثبت انگیزشی تغییر دهند.
سیزدهم	ایجاد انگیزه و تشویق بازیکنان برای به‌کارگیری خودگویی‌های مثبت در فوتبال	فعالیت‌های زیر تمرین می‌شود: ایجاد و تغییر خلق، استفاده مؤثر از کلمات خلقی می‌تواند یک خلق مطلوب را ایجاد کند یا یک خلق نامطلوب را تغییر دهد. خودگویی‌های مثبت انگیزشی « نباید احساس خستگی کنم چون دیگران هم مانند من تلاش کرده‌اند»، « احساس خستگی من واقعی نیست من هنوز انرژی کافی دارم» و «با تلاش بیش‌تر می‌توان تیم حریف را از پای در آورد»، را تمرین می‌کنند.
چهاردهم	تقویت سطح انگیزه بازیکنان برای به‌کارگیری مهارت‌های روانی در فوتبال، ارزیابی مجدد سطح مهارت‌های روانی بازیکنان	اشاره به چند ستاره فوتبال و برجسته کردن نقش مهارت‌های روانی در بهبود عملکرد ورزشی آن‌ها ارزیابی سطح مهارت‌های روانی آموزش داده شده به وسیله پرسشنامه سنجش مهارت‌های روانی اتاوا

تأثیر آموزش خودگویی انگیزشی و مهارت‌های تصویرسازی ذهنی... ۸۳

یافته‌ها

شاخص‌های توصیفی نمرات آزمودنی‌ها محاسبه شد که خلاصه نتایج در جداول ۲ و ۳ ارائه شده است.

جدول ۲: سطح اولیه مهارت‌های روانی آزمودنی‌ها

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد
تصویرسازی	۲۰/۸۶	۲/۹۰
خودگویی	۴۱/۵۳	۵/۶۴

همان طوری که نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد میانگین و انحراف استاندارد سطح اولیه مهارت‌های تصویرسازی (۲۰/۸۶، ۲/۹) و خودگویی (۴۱/۵۳، ۵/۶۴) به دست آمده است.

جدول ۳: میانگین و انحراف استاندارد مؤلفه‌های عملکرد ورزشی در مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری ($n_1=n_2=30$)

متغیرها	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد		میانگین
پاس‌دادن	آزمایش	۰/۵۲	۰/۰۴۶	۰/۶۷	۰/۰۸۱	۰/۶۷	۰/۰۷۷
کنترل	کنترل	۰/۵۲	۰/۰۴۲	۰/۵۳	۰/۰۴۴	۰/۵۵	۰/۰۵۴
حفظ و کنترل توپ	آزمایش	۰/۵۶	۰/۰۴۷	۰/۶۷	۰/۰۷۷	۰/۶۷	۰/۰۸۳
کنترل	کنترل	۰/۵۷	۰/۰۵۱	۰/۵۳	۰/۰۳۵	۰/۵۶	۰/۰۴۵
گرفتن توپ از حریف	آزمایش	۰/۵۱	۰/۰۴۳	۰/۶۹	۰/۰۵۳	۰/۶۹	۰/۰۵۳
کنترل	کنترل	۰/۵۰	۰/۰۴۵	۰/۵۱	۰/۰۴۳	۰/۵۰	۰/۰۴۵

مندرجات جدول ۳ نشان می‌دهد که میانگین عملکرد بازیکنان گروه آزمایش در هر سه مؤلفه در مرحله پیش‌آزمون از مراحل پس‌آزمون و پیگیری کم‌تر است، ولی در مورد گروه کنترل این طور نیست.

فرضیه اول: آموزش برنامه آماده سازی روانی، عملکرد «پاس دادن» را در بازیکنان فوتبال افزایش می‌دهد.

قبل از انجام دادن تحلیل کوواریانس، مفروضه‌ها بررسی شد که نتایج نشان داد مفروضه همگنی شیب خط رگرسیون برقرار است. بنابراین، برای انجام دادن تحلیل کوواریانس مانعی وجود ندارد.

جدول ۴: خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس نمرات پس‌آزمون در گروه‌های آزمایش و کنترل

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضریب اتا
پیش‌آزمون گروه	۰/۱۵۴	۱	۰/۱۵۴	۹۴/۳۲	۰/۰۰۱	۰/۶۲
خطا	۰/۰۹۳	۵۷	۰/۳۲۸	۲۰۰/۵۳	۰/۰۰۱	۰/۷۷
کل	۲۲/۴۵	۶۰	۰/۰۰۲			

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های تصویرسازی و خودگویی توانسته است عملکرد ورزشی پاس‌دادن را به طور معناداری افزایش دهد. همچنین مقدار ضریب اتا توان تأثیرگذاری مداخلات را در گروه‌ها نشان می‌دهد. به منظور تعیین ماندگاری تأثیر مداخلات در مرحله پیگیری از t همبسته استفاده شد که خلاصه نتایج در جدول ۵ آمده است.

جدول ۵: خلاصه نتایج آزمون t برای مؤلفه پاس‌دادن در مراحل پیش‌آزمون و پیگیری

منابع تغییرات	تفاوت میانگین‌ها	انحراف استاندارد	درجات آزادی	t	سطح معناداری
مراحل پیش‌آزمون و پیگیری	۰/۰۱۱	۰/۰۴۰	۵۹	۲/۲۰	۰/۰۳۱

همان‌طوری که نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد عملکرد ورزشی «پاس‌دادن» در مرحله پیگیری نسبت به مرحله پیش‌آزمون افزایش یافته است. به عبارتی دیگر اثر مداخلات تا مرحله پیگیری هم ماندگار بوده است.

فرضیه دوم: آموزش برنامه آماده‌سازی روانی، عملکرد «حفظ و کنترل توپ» را در بازیکنان فوتبال افزایش می‌دهد.

قبل از انجام تحلیل کوواریانس، مفروضه‌ها بررسی شد که نتایج نشان داد مفروضه همگنی شیب خط رگرسیون برقرار است. بنابراین، برای انجام تحلیل کوواریانس مانعی وجود ندارد.

تأثیر آموزش خودگویی انگیزشی و مهارت‌های تصویرسازی ذهنی... ۸۵

جدول ۶: خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس برای نمرات پس‌آزمون در گروه‌های آزمایش و کنترل

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضریب اتا
پیش‌آزمون	۰/۰۹۵	۱	۰/۰۹۵	۳۲/۹۳	۰/۰۰۱	۰/۳۶
گروه	۰/۱۸۹	۱	۰/۱۸۹	۶۵/۶۰	۰/۰۰۱	۰/۵۳
خطا	۰/۱۶۵	۵۷	۰/۰۰۳			
کل	۲۳/۶۳	۶۰				

نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد که آموزش برنامه آماده‌سازی روانی عملکرد «حفظ و کنترل توپ» را به طور معناداری افزایش می‌دهد. همچنین مقدار ضریب اتا توان تأثیرگذاری مداخلات را نشان می‌دهد. به منظور تعیین ماندگاری تأثیر مداخلات در مرحله پیگیری از t همبسته استفاده شد که خلاصه نتایج در جدول ۷ آمده است.

جدول ۷: خلاصه نتایج آزمون t برای مؤلفه «حفظ و کنترل توپ» در پیش‌آزمون و پیگیری

منابع تغییرات	تفاوت میانگین‌ها	انحراف استاندارد	درجات آزادی	T	سطح معناداری
مراحل پیش‌آزمون و پیگیری	۰/۱۱۸۷	۰/۰۷۳	۲۹	۸/۸۵	۰/۰۰۱

همان‌طور که نتایج جدول ۷ نشان می‌دهد، عملکرد ورزشی «حفظ و کنترل توپ» در مرحله پیگیری افزایش یافته است. به عبارتی دیگر اثر مداخلات تا مرحله پیگیری هم ماندگار بوده است.

فرضیه سوم: آموزش برنامه آماده‌سازی روانی عملکرد «گرفتن توپ از حریف» را در بازیکنان فوتبال افزایش می‌دهد.

قبل از انجام تحلیل کوواریانس، مفروضه‌ها بررسی شدند که نتایج نشان داد مفروضه همگنی شیب خط رگرسیون برقرار است. بنابراین، برای انجام تحلیل کوواریانس مانعی وجود ندارد.

جدول ۸: خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس برای نمرات پس‌آزمون در گروه‌های آزمایش و کنترل

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضریب اتا
پیش‌آزمون	۰/۰۷۱	۱	۰/۰۷۱	۶۹/۵۱	۰/۰۰۱	۰/۵۴
گروه	۰/۴۹۱	۱	۰/۴۹۱	۴۸۰/۱۵	۰/۰۰۱	۰/۸۹
خطا	۰/۰۵۸	۵۷	۰/۰۰۱			
کل	۲۲/۲۰	۶۰				

نتایج جدول ۸ نشان می‌دهد که آموزش برنامه آماده سازی روانی عملکرد «گرفتن توپ از حریف» را به طور معناداری افزایش می‌دهد. همچنین مقدار ضریب اتا ۰/۸۹ است که توان تأثیرگذاری مداخلات را نشان می‌دهد. به منظور تعیین ماندگاری تأثیر مداخلات در مرحله پیگیری از t همبسته استفاده شد که خلاصه نتایج در جدول ۹ آمده است.

جدول ۹: خلاصه نتایج آزمون t برای مؤلفه «گرفتن توپ از حریف» در پیش‌آزمون و پیگیری

منابع تغییرات	تفاوت میانگین ها	انحراف استاندارد	درجات آزادی	T	سطح معناداری
مراحل پیش‌آزمون و پیگیری	۰/۱۸۴۷	۰/۰۴۶	۲۹	۲۱/۷۷	۰/۰۰۱

همان‌طور که نتایج جدول ۹ نشان می‌دهد، عملکرد ورزشی «گرفتن توپ از حریف» در مرحله پیگیری افزایش یافته است. به عبارتی دیگر اثر مداخلات تا مرحله پیگیری هم ماندگار بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

در این پژوهش نتیجه گرفته شد که آموزش برنامه آماده‌سازی روانی، عملکرد ورزشی «پاس دادن، حفظ و کنترل توپ و گرفتن توپ از حریف» را افزایش می‌دهد. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های مک موریس و گرایدن^۱ (۲۰۱۰)، زاکراجسک و زیزی^۲ (۲۰۰۷)، پین و

1. McMorris & Graydon

تأثیر آموزش خودگویی انگیزشی و مهارت‌های تصویرسازی ذهنی... ۸۷

هاروود^۲ (۲۰۰۴) و ویلی^۳ (۲۰۱۳) همسو است. نتایج این پژوهش‌ها نشان دادند که مهارت‌های روانی هدف‌گزینی، تن‌آرامی، تصویرسازی، کاهش اضطراب و انگیزش عملکرد ورزشکاران را تا حد زیادی افزایش می‌دهند.

در تبیین این نتیجه می‌توان گفت که عملکرد ورزشی بازیکنان فوتبال شامل سه فعالیت اساسی و کلیدی پاس دادن، حفظ و کنترل توپ و گرفتن توپ از حریف است که در راستای یکدیگر هستند و بازیکن ممکن است در یک لحظه هر سه فعالیت را انجام دهد، ولی هر فعالیت در یک موقعیت خاصی می‌تواند به درستی اتفاق افتد. جانسون و همکاران (۲۰۰۴) معتقد هستند که مقتضیات خاص هر نقش در ورزش باید وجود داشته باشد تا بازیکنان بتوانند آن را فعالیت را با موفقیت انجام دهند. تقریباً تمام بازیکنانی که در وسط زمین بازی می‌کنند این سه فعالیت را انجام می‌دهند.

مهارت پاس دادن صحیح یکی از مهارت‌های کلیدی در فوتبال است که به مهارت‌های روان‌شناختی واسطه‌ای نظیر اعتماد، دقت و توجه بالا، توانایی تغییر توجه، آرامش ذهنی و جسمانی، قدرت تصمیم‌گیری سریع و انگیزه بالا نیاز دارد (گاکسیاردی، گوردن و دیموک^۴، ۲۰۰۹). از آن جایی که برنامه آماده‌سازی روانی حاضر شامل مهارت‌های روانی مناسب ورزش فوتبال (تصویرسازی و خودگویی) است، لذا آموزش این مهارت‌ها از طریق ارتقاء سطح مهارت‌های روان‌شناختی واسطه‌ای توانسته است، فعالیت پاس دادن را در عملکرد ورزشی بازیکنان افزایش دهد. مطالعات توواریس^۵ (۲۰۱۴) و ویلیامز و هاریس^۶ (۲۰۰۱) هم نشان داد که مهارت‌های روانی مانند هدف‌گزینی، تصویرسازی ذهنی، تن‌آرامی و خودگویی در روان‌شناسی ورزشی حائز اهمیت هستند. راتاناکوسس، امومار-فایوز، گوک، عبدالله، چوساکول، نازرودین و نوردین^۷ (۲۰۰۹) معتقد هستند که تصویرسازی در واقع مهارت استفاده‌کردن از تمام حواس است که تجربه را در ذهن بازیکنان ایجاد یا بازآفرینی می‌کند و به

-
1. Zakrajsek & Zizzi
 2. Pain & Harwood
 3. Vealey
 4. Gucciardi, Gordon & Dimmock
 5. Tovaes
 6. Williams & Harris
 7. Rattanakoses, Omar-Fauzee, Geok, Abdullah, Choosakul, Nazaruddin & Nordin

آن‌ها کمک می‌کند تا بهتر عمل کنند و اعتماد به نفس خود را افزایش دهند. افزون بر این، در این پژوهش از مهارت خودگویی آموزشی و انگیزشی استفاده شد. نتایج پژوهش هاتزیگور گیادیس، تدودوراکیس و زوربانوس^۱ (۲۰۱۰) هم نشان داد که استفاده از مهارت خودگویی در ورزش، عملکرد ورزشی بازیکنان را ارتقاء می‌بخشد که با نتیجه پژوهش حاضر همسو است.

چون محتوای مهارت خودگویی آموزشی بر روی جنبه‌های فنی، تاکتیکی یا حرکتی اجرای تکلیف تأکید می‌کنند. کانون توجه بازیکنان را بر جنبه‌های فنی فعالیت افزایش می‌دهد. خودگویی انگیزشی بر افزایش تلاش و اعتماد به نفس و ایجاد خلق و خوی مثبت تأکید می‌کند و از طریق تلاش بیش‌تر و ادامه تلاش عملکرد بازیکنان تلول، گرینلس و وستون^۲ (۲۰۱۰) در پژوهشی نشان دادند که استفاده از مهارت‌های روان‌شناختی برای بازیکنان فوتبال ممکن است توانایی تصمیم‌گیری بازیکنان را در سطوح متغیر انجام یک فعالیت تحت تأثیر قرار دهد. همان طوری که سالمالا (۲۰۱۱)، روجرسون و هریکایکو^۳ (۲۰۰۲) و جانسون و همکاران (۲۰۰۴) اظهار داشتند عملکرد ورزشی مطلوب نیازمند تقویت‌کننده‌ها و پشتوانه‌های روانی خاصی هستند. هالیدی، بورتون و سان^۴ (۲۰۱۳) معتقد هستند که عملکرد مطلوب در پاس دادن مستلزم این است که بازیکنان از دقت، انگیزش، تمرکز و توجه و اعتماد به نفس بالایی بهره‌مند باشند. از آن جایی که در این پژوهش مهارت‌های روانی تصویرسازی و خودگویی به بازیکنان آموزش داده شده است، هر کدام از این مهارت‌ها به واسطه مکانیزه‌هایی مهارت‌های روانی مورد نیاز و تقویت‌کننده، عملکرد ورزشی پاس‌دادن را در بازیکنان افزایش دادند.

همچنین بر اساس یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مبتنی بر برنامه آماده‌سازی روانی، عملکرد ورزشی «حفظ و کنترل توپ» را در بازیکنان فوتبال افزایش می‌دهد. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های صادقی، اومار فیوز، جمالیس، اب لطف و چارده چریک^۵ (۲۰۱۰)، بورتون و ریدیک^۱ (۲۰۰۸) و برتولو، سالتارلی و روبازا^۲ (۲۰۰۹) همسو بود.

-
1. Hatzigeorgiadis, Theodorakis & Zourbanos
 2. Thelwell, Greenless & Weston
 3. Rogerson & Hrycaiko
 4. Halliday, Burton & Sun
 5. Sadeghi, Omar-Fauzee, Jamalis, Ab-Latif & Chahrdeh- Cheric

تأثیر آموزش خودگویی انگیزشی و مهارت‌های تصویرسازی ذهنی... ۸۹

نتایج این پژوهش‌ها نشان دادند که مهارت‌های روانی تصویرسازی ذهنی و خودگویی، عملکرد ورزشی ورزشکاران را تا حد زیادی افزایش می‌دهند.

همان‌طور که در بخش تبیین فرضیه اول توضیح داده شد، عملکرد ورزشی به مقتضیات روانی خاصی نیاز دارد تا به نحو مطلوبی انجام شود. مهارت فنی «حفظ و کنترل توپ» یکی از مؤلفه‌های عملکرد ورزشی است که به مهارت‌های روانی اعتماد به نفس، قدرت تصمیم‌گیری، آرامش افکار و درون، توجه و تمرکز و داشتن نقشه حرکتی و مهارت فنی در ذهن نیاز دارد. هر یک از مهارت‌های روانی تصویرسازی ذهنی و خودگویی به تقویت مهارت‌های روانی واسطه‌ای مورد نیاز برای بهبود مهارت فنی «حفظ و کنترل توپ» کمک می‌کنند.

به واسطه آموزش مهارت تصویرسازی درونی، بازیکنان بر بدن خودشان و توپ و ارتباط بین توپ و خودشان بیش‌تر تمرکز می‌کردند. به این علت بهتر و کامل‌تر توانستند به نقشه‌ها و تصویرهای ساخته شده در ذهن خود تمرکز کنند و نهایتاً اینکه روان‌تر و راحت‌تر این عملکرد ورزشی را انجام دادند. در هنگام آموزش مهارت خودگویی هم بر بعد آموزشی و هم بر بعد انگیزشی تأکید شد. در این پژوهش جنبه‌های آموزشی خودگویی موجب شد که بازیکنان مهارت خودشان را در مؤلفه «حفظ و کنترل توپ» افزایش دهند. وقتی از بازیکنان خواسته شد که جملات مثبتی مانند «با این مهارت بهتر می‌توان جلو رفت» یا «اگر این شرایط در بازی پیش آمد از این مهارت استفاده خواهم کرد» را در هنگام تمرین در ذهن خود تکرار کنند، موجب شد که یادگیری و گسترش مهارت‌های فنی بازی سریع‌تر اتفاق افتد. علاوه بر این تمرکز خود را در هنگام بازی افزایش داد. بنابراین، بازیکنانی که از مهارت خودگویی در ورزش استفاده کرده بودند، توانستند عملکرد «حفظ و کنترل توپ» را بهتر انجام دهند. بنابراین، در این پژوهش منطقی به نظر می‌رسد که آموزش تصویرسازی ذهنی و خودگویی، توانسته است عملکرد ورزشی «حفظ و کنترل توپ» را در بازیکنان فوتبال افزایش دهد.

درباره تأثیر مهارت‌های تصویرسازی ذهنی و خودگویی بر عملکرد «گرفتن توپ از حریف» هم نتیجه گرفته شد که این برنامه آماده‌سازی روانی می‌تواند عملکرد «گرفتن توپ از حریف» را در بازیکنان فوتبال افزایش دهد که این نتیجه با نتایج پژوهش‌های ریلی و

-
1. Burton, & Raedeke
 2. Bertollo, Saltarelli & Robazza

گیلبورن (۲۰۰۳)، هاردی^۱ (۲۰۱۵)، هایسلیپ، پتری و مکلتایر و جونز^۲ (۲۰۱۵) مطابقت داشت. نتایج این پژوهش‌ها نشان دادند که مهارت‌های تن آرامی، تصویرسازی ذهنی و خودگویی به واسطه ایجاد و تقویت مهارت‌های روانی ادراکی و تصمیم‌گیری، فعال‌سازی، تنظیم حالت برانگیختگی در سطح بهینه^۳، افزایش انگیزش و بهینه کردن کانون توجه^۴ عملکرد ورزشی «گرفتن توپ از حریف و تملک توپ» را در بازیکنان هافبک^۵ تا حد زیادی افزایش می‌دهند. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت که انجام موفقیت‌آمیز عملکرد ورزشی بازیکنان هافبک توانایی «تحت کنترل در آوردن توپ»^۶، «دریافت توپ و پاس دادن»^۷ و «گرفتن توپ از حریف و تملک توپ» را شامل است. عملکرد ورزشی «گرفتن توپ از حریف و تملک توپ» یکی از مهارت‌های حرکتی پیچیده است که افزون بر مهارت‌های فیزیکی به مهارت‌های روان‌شناختی آرامش عضلانی، قدرت تصمیم‌گیری و مهارت‌های ادراکی، توانایی بهینه کردن کانون توجه و هماهنگ کردن سطح برانگیختگی هم نیاز دارد. از آن جایی که در این پژوهش مداخلات بر اساس آموزش مهارت‌های روانی تصویرسازی ذهنی و خودگویی انجام شد، پس از اعمال مداخلات، مهارت‌های واسطه‌ای و مورد نیاز برای بهبود عملکرد «گرفتن توپ از حریف» تقویت شد. بازیکنان پس از تمرین مهارت تصویرسازی توانستند سطح انگیزش خودشان را بهینه کنند و صلاحیت برای انجام دادن جنبه‌های گوناگون عملکرد را به دست آورند. به ویژه در مهارت تصویرسازی، هنگامی که بازیکنان خودشان را در حال انجام موفقیت‌آمیز فعالیت‌های حرکتی، تصمیم‌گیری و ادراکی تصور می‌کردند، به آن‌ها کمک کرد که در تمرین و مسابقه با اعتماد به نفس و انگیزش بالاتر بتوانند به طرف بازیکن حریف حرکت کنند و برای به دست آوردن توپ در برابر بازیکن حریف موفق‌تر عمل کنند. افزون بر این، انجام دادن مهارت خودگویی به بازیکنان کمک کرد که بتوانند کانون توجه خود را بر حرکت بازیکن حریف متمرکز کنند و به‌طور مؤثری بتوانند برای گرفتن توپ به سمت بازیکن مقابل

-
1. Hardy
 2. Hayslip, Petrie, MacIntire & Jones
 3. optimal arousal state
 4. benefit attention focus
 5. midfielder
 6. bringing the ball under control
 7. receiving the ball and passing

تأثیر آموزش خودگویی انگیزشی و مهارت‌های تصویرسازی ذهنی... ۹۱

خودش حمله‌ور شوند. با تمرین مهارت خودگویی آموزشی بازیکنان مراحل انجام فنون و مهارت‌های حرکتی مرتبط با عملکرد ورزشی «گرفتن توپ از حریف» را بهتر یاد گرفتند و اعتماد بالاتری برای انجام آن مهارت به دست آوردند. بنابراین، چون مداخلات اعمال شده در این پژوهش توانست مقتضیات مرتبط با عملکرد ورزشی «گرفتن توپ از حریف و تملک توپ» را در بازیکنان ایجاد کند، لذا آن‌ها در مراحل تمرین و مسابقه توانستند عملکرد بهتر و موفق‌تری را انجام دهند.

همچنین تحلیل نتایج آزمایش‌ها در مراحل پیگیری، که برای همه زیرمؤلفه‌ها دو هفته بعد از اتمام مداخلات انجام شد، نشان داد تأثیر مداخلات اعمال شده ماندگار بوده است. علاوه بر مطالعه زیرمؤلفه‌های عملکرد ورزشی بازیکنان، اهداف نتیجه‌ای تیم‌ها (برد یا باخت) هم بررسی و مشخص شد؛ تیم‌های شرکت‌کننده در گروه آزمایش در سه بازی که عملکرد آن‌ها اندازه‌گیری شدند، همگی در برابر تیم رقیب نتایج برد یا مساوی به دست آوردند. در صورتی که تیم‌های شرکت‌کننده در گروه کنترل به مراتب به نتایج ضعیف‌تر دست یافتند.

به طور کلی نتیجه گرفته شد که آموزش برنامه آماده سازی روانی (تصویرسازی و خودگویی) می‌تواند عملکرد ورزشی بازیکنان فوتبال را افزایش دهد. لذا پیشنهاد می‌شود به منظور ارتقاء سطح عملکرد ورزشی بازیکنان فوتبال و همچنین بهبود عملکرد فرآیندی بازیکنان و با توجه به مقتضیات ورزش فوتبال و بر اساس موقعیت‌ها و مسئولیت‌های بازیکنان در ورزش فوتبال نسبت به آموزش مهارت‌های روانی مناسب برای بازیکنان اقدام شود. با توجه به اینکه پژوهش حاضر در میان بازیکنان نیمه حرفه‌ای انجام شد و این بازیکنان به لحاظ عوامل انگیزشی، توانایی‌های شناختی و ویژگی‌های شخصیتی بسیار متفاوت بودند، محدودیت‌هایی را در زمینه تعمیم یافته‌ها، تفسیرها و اسنادهای علت‌شناسی متغیرهای مورد بررسی ایجاد می‌کند که باید به آن‌ها توجه شود. لذا پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های بعدی بر روی بازیکنانی انجام شود که به لحاظ انگیزشی، توانایی‌های شناختی و شخصیتی همگن‌تر باشند.

منابع

- اصفهانى، نوشين و قزل سفلو، حميد (۱۳۹۲). مقایسه مهارت‌های روانی کاراته کاران قهرمان و غیرقهرمان و رابطه آن با عملکرد آن‌ها در مسابقات ورزشی. *فصلنامه مطالعات روان‌شناختی*، ۱۱(۱)، ۱۰۹-۱۲۰.
- جعفری، اصغر، پاکدامن، شهلا، فتح آبادی، جلیل و واعظ موسوی، سید محمدکاظم (۱۳۹۱). رابطه کمال‌گرایی و راهبردهای مقابله‌ای با فرسودگی در ورزشکاران فوتبال. *مجله تخصصی رفتار حرکتی: پژوهش در علوم ورزشی*، ۱۱(۱)، ۱۴۷-۱۶۲.
- جعفری، اصغر، پاکدامن، شهلا، فتح آبادی، جلیل و واعظ موسوی، سید محمدکاظم (۱۳۹۱). تدوین برنامه آماده‌سازی روانی برای بازیکنان فوتبال و سنجش اثربخشی آن در ارتقاء عملکردشان. رساله دکتری، دانشگاه شهید بهشتی.
- خدایاری فرد، محمد، اکبری زردخانه، سعید، زینالی، علیرضا و قهوه‌چی، فهیمه (۱۳۹۰). *کتابچه راهنمای تخصصی اجرا و نمره‌گذاری سیاهه خودگویی*. تهران، دانشگاه تهران، مؤسسه روان‌شناسی و علوم تربیتی.
- دلاور، علی (۱۳۸۴). *مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی*. تهران: رشد.
- سیف، علی اکبر (۱۳۸۵). *اندازه‌گیری، سنجش و ارزشیابی*. تهران: روان.
- صنعتی منفرد، شمسی (۱۳۸۵). *اعتبار یابی پرسشنامه (OMSAT-3) و بررسی تأثیر برنامه آمادگی روانی بر سطح مهارت‌های ذهنی منتخبی از ورزشکاران شرکت کننده در بازی‌های آسیایی دوحه ۲۰۰۶*، طرح پژوهشی، کمیته ملی المپیک، مرکز روان‌شناسی ورزشی.
- قمری گیوی، حسین، ابوالقاسمی، عباس و فلاح زاده محمود (۱۳۸۸). بررسی میزان شیوع اختلال اضطراب منتشر در میان دانش‌آموزان پایه پنجم و اثربخشی روش‌های خودگویی درونی و بیرونی بر کاهش آن. *فصلنامه مطالعات روان‌شناختی*، ۵(۲)، ۹-۲۶.
- میگل، آ. (۲۰۰۲). *تقش تمرین ذهنی در یادگیری حرکتی*. ترجمه فاطمه سلامی. *فصلنامه ورزش*، ۱۹(۲)، ۳۲-۳۴.
- نوفرستی، اعظم، حمیدپور، حسن و دروگر، خدیجه (۱۳۸۹). بررسی رابطه بین گفتار خصوصی و خلاقیت در کودکان پیش دبستانی. *فصلنامه مطالعات روان‌شناختی*، ۶(۴)،

تأثیر آموزش خودگویی انگیزشی و مهارت‌های تصویرسازی ذهنی..... ۹۳

۱۰۵-۱۲۴.

واعظ موسوی، سید محمد کاظم و مسیبی، فتح الله (۱۳۸۵). روان شناسی ورزشی. تهران: سمت.

هومن، حیدرعلی (۱۳۸۶). شناخت روش علمی در علوم رفتاری. تهران: سمت.

- Berin Topt, A.S., Boling, S. R; & Wilson, C.M. (2008). The inventory of self-talk in sport. *The sport psychologist*, 10(5), 25-37.
- Bertollo, M., Saltarelli, B. & Robazza, C. (2009). Mental preparation strategies of elite modern pent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(6), 244-254.
- Blumenstein, B., & Lidor, R. (2015). Psychological preparation in the Olympic village: a four- phase approach. *Psychological preparation in the Olympic village*, 6(1), 287-300.
- Brouziyane M., Molinaro C. (2005). Mental imagery Combined with physical practice of approach shots for golf beginners. *Perceptual and motor skills*, 101(12), 203-211.
- Burton, D., & Raedeke, T. (2008). *Sport psychology for coaches*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dallaire, J. (2006). *Develop your mental skills by training to improve personal performance*. Performance prime.
- Gould, D. (2006). *Goal setting for peak performance*. New York: Mc Graw- Hill.
- Hall, C. R., Munroe-Chandler, K. J., Cumming, J., Law, B., Ramsey, R. (2013). Imagery and observational learning use and their relationship to sport confidence. *Journal of Sports Sciences*, 4(2), 327-337.
- Halliday, B., Burton, D.M., & Sun, G. (2010). Building the better mental training mousetrap: is per iodization a more systematic approach to promoting performance excellence? *Journal of applied sport psychology*, 20 (6).199-219.
- Hardy, J. (2015). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Journal of Psychology of Sport and Exercise*, 7(3), 81-79.
- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis., & Zourbanos, N. (2010). Self-Talk in the Swimming Pool: The Effects of Self-Talk on Thought Content and Performance on Water-Polo tasks. *Journal of applied sport psychology*, 16(5), 138-150.
- Hayslip, J. B., Petrie, T. A., MacIntire, M. M., & Jones, G. M. (2015). The influences of skill level, anxiety, and psychological skills use on amateur golfers' performances. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22 (8), 123-133.
- Horn, T. S. (2008). *Advances in sport psychology*. Human kinetics, third edition.
- Hughes, M., & Bartlett, R. M. (2002). The use of performance indicators in performance analysis. *Journal of sport sciences*. 20(6), 739-754.
- Johnson, J. J. M., Hrycaiko, D. W., Johnson, G.V., & Halas, J. M. (2004). Self-talk and female youth soccer performance. *The sport psychologist*, 18(10), 44-59.
- McMorris, T., & Graydon, J. (2000). The effect of exercise on cognitive performance in soccer-specific tests. *Journal of Sports Sciences*, 15(11), 459-468.

- Meyer, B. B., & Fletcher, T. B. (2007). Emotional intelligence: A theoretical overview and implications for research and professional practice in sport psychology. *Journal of applied sport psychology*, 19(8), 1-15.
- Mike, S. (2005). The role of Mindfulness in peak performance. *The journal of sports sciences*, 46(13), 67-79.
- Munroe, K. J., Giacobbi, P. R., Hall, C. R., & Weinberg, R. (2000). The four W's of imagery use: Where, when, why, and what. *The Sport Psychologist*, 14(4), 119-137.
- Pain, M. A., & Harwood, C. G. (2004). Knowledge and perceptions of sport psychology within English soccer. *Journal of Sport Sciences*, 22(7), 813-826.
- Rattanakoses, R., Omar-Fauzee, M. S., Geok, S. K., Abdullah, M. C., Choosakul, C., Nazaruddin, M. N. & Nordin, H. (2009). Evaluating the relationship of imagery and self-confidence in female and male athletes. *European Journal of Social Sciences*, 10(3), 129-142.
- Rogerson, I. J., & Hrycaiko, D. W. (2002). Enhancing competitive performance of ice hockey goaltenders using centering and self-talk. *Journal of applied sport psychology*, 14(4), 14-26.
- Sadeghi, H., Omar-Fauzee, M., Jamalis, M., Ab-Latif., & Chahrdeh- Cheric, M. (2010). The mental Skills Training of University Soccer Players. *International Education Studies*, 2(1), 81-90.
- Salmela, J. H. (2011). *Mental Training for Practicing and Competing in Gymnastics*. Ottawa, Canada, University of Ottawa.
- Taylor, J. (2012). A conceptual model for integrating athletes needs and sport demands in the development of competitive mental preparation strategies. *The sport psychologist*, 9(3), 336-357.
- Thelwell, R., Greenless, I. A., & Weston, J. V. (2006). Using psychological training to develop soccer performance. *Journal of applied sport psychology*, 18(6), 254-270.
- Thelwell, R., Greenless, I. A., & Weston, J. V. (2010). Examining the use of psychological skills throughout soccer performance. *Journal of sport behavior*, 33(12), 109-127.
- Tovares, A. V. (2014). Managing the voices: Athlete self-talk as a dialogic process. *Journal of Language and Social Psychology*, 29 (3), 261-277.
- Vanyperen, N.W. (2010). why some make it and others do not: identifying psychological factors that predict career success in professional adult soccer. *The journal of the sport psychologist*, 23(5). 317-329.
- Vazne, Z. (2014). Correlation between factors of psychological preparation and physical condition and team performance in Latvian youth basketball. *Sport education*, 4(1), 119-126.
- Vealey, S. R. (2013). Mental Skills Training in Sport. In G. Tenenbaum, R. Eklund and R. Singer (Eds.), *Handbook of sport psychology*. New Jersey: Wiley.
- Voaght, M. (2010). Sources of stress and coping strategies of us soccer officials. *The journal of the stress and health*, 25(6), 91-101.
- Weintroub, A. (2006). Finding your peak performance with mental skills training. *The Journal of Sport Psychologist*, 16(3), 35-48.

- Weiss, M. R. (2014). Psychological skill development in children and adolescents. *Sport Psychologist*, 4(1), 335-346.
- Wesbury, T. (2009). A case study exploring a gestalt approach to coping in elite rugby union. *Sport & exercise psychology review*, 2(1), 56-71.
- Williams, J. M. & Harris, V. D. (2001). Relaxation and energization technique for regulation of arousal. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. California: Mayfield.
- Williams, J. M., & Straub, W. F. (2015). *Sport psychology: past, present. Future*. New York: McGraw-Hill.
- Zakrajsek, R. A., & Zizzi, S. J. (2007). Factors influencing track and swimming coaches' intentions to use sport psychology services. *Athletic Insight*, 19(4), 1-21.
- Zinsser, N. (2014). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In J.M. Williams (Ed), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*, 9(3), 270-295.