

# روانشناسی ورزش

دانشگاه شهید بهشتی

دو فصلنامه روان‌شناسی ورزش

دوره چهارم، شماره ۱، بهار و تابستان ۱۳۹۸، صفحه‌های ۲۷-۱۴

## تأثیر تمرین مهارت‌های روان‌شناختی بر نیمرخ روانی و عملکرد دربیبل بازیکنان نوجوان فوتبال در مرحله آماده‌سازی

ناهد صدیقی<sup>۱</sup>، سید حجت زمانی ثانی<sup>۲\*</sup>، نادر حسن زاده<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> گروه تربیت بدنی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرند، پرند، ایران.

<sup>۲</sup> دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

<sup>۳</sup> دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، کرج، ایران.

پذیرش مقاله: ۱۳۹۷/۱۲/۰۸

اصلاح مقاله: ۱۳۹۷/۰۵/۲۳

دریافت مقاله: ۱۳۹۶/۰۴/۰۲

**هدف:** هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر یک دوره تمرین مهارت‌های روان‌شناختی بر نیمرخ روانی و عملکرد دربیبل بازیکنان نوجوان فوتبال پیش از فصل مسابقات بود.

**روش‌ها:** شانزده دانش‌آموز فوتبال‌بالیست به صورت هدفمند انتخاب و در دو گروه هشت نفری کنترل و تجربی به صورت همگن تقسیم شدند. گروه تجربی علاوه بر تمرینات جسمانی، در ۱۲ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای (آموزش و تمرین حضوری) و ۱۲ جلسه ۱۵ دقیقه‌ای (فضای مجازی) به آرام‌سازی، هدف‌گزینی، تصویرسازی و خودگفتاری پرداختند. به منظور جمع‌آوری داده‌ها از ابزار اندازه‌گیری مهارت‌های ذهنی اوتوا-۳ و آزمون دربیبل اسلalom استفاده شد.

**نتایج:** نتایج نشان داد گروه تجربی در خرده مقیاس‌های هماهنگی چشم و سر (آماره یومن ویتنی = ۶ و  $p=0/035$ )، واکنش به استرس ( $t=2/70$  و  $p=0/02$ ) و کنترل ترس (آماره یومن ویتنی =  $35/50$  و  $p=0/035$ ) نسبت به گروه کنترل پیشرفت معنادار داشته است.

**نتیجه‌گیری:** به نظر می‌رسد تمرین مهارت‌های ذهنی در زمان آمادگی برای مسابقات در بازیکنان نوجوان فوتبال می‌تواند در برخی از موقعیت‌های تمرینی تکلیف محور و هم‌چنین مقابله با استرس و کاهش ترس اثرگذار باشد.

**واژه‌های کلیدی:** هدف‌گزینی، تصویرسازی، خودگفتاری، آرام‌سازی، دربیبل.

## مقدمه

پژوهش‌های مختلف، نتایج یکسانی به دست نیامده است. وینبرگ (۲۰۱۱) در بررسی مروری خود گزارش کردند که ۸۵ درصد از موارد بررسی شده حاکی از تأثیر مثبت تمرین مهارت‌های روانی بر عملکرد بوده‌اند (۳). هم‌چنین تلول، گرینلس و وستون (۲۰۱۰) نشان دادند که درصد تکل و پاس‌های صحیح و هم‌چنین تماس اول با توپ در فوتبال در نتیجه‌ی تمرین مهارت‌های روانشناختی شامل آرام‌سازی، تصویرسازی و خودگفتاری در برخی موارد بهبود یافته بود (۴). هم‌چنین پژوهش لیم و اسولیوان (۲۰۱۶)، نشان داد اگرچه دقت سرویس تنیس بهبود یافته بود، با این حال دقت پنالتی فوتبال تغییر بسیار اندکی داشت، چراکه به نظر می‌رسید بازیکنان جوان تمرکز بیش‌تری روی سرعت حرکت داشتند تا دقت حرکت (۵). ناسی (۲۰۱۱)، نیز در پرش ارتفاع نشان داد که اگرچه آموزش و تمرین این مهارت‌ها توانسته بود رکوردها را افزایش دهد، با این حال با توجه به مقایسه‌ی رکوردها در طول دو سال متوالی قابلیت استناد نتایج به دست آمده به تمرینات روانی ارائه شده، به اندازه‌ی کافی قوی نبود (۱). هم‌چنین پاتریک (۱۹۹۵) در دوندگی‌های ۱۶۰۰ متر (۶)، تلول و گرینلس (۲۰۰۳)، در استقامت (۷)، ولفرام و میکلا رایت (۲۰۱۱)، در اسبسواری درساژ (۸) نتایج مثبتی را به دست آوردند.

از طرف دیگر پژوهش در برخی ورزش‌ها مانند فعالیت‌های موزون (۹) و شنا (۱۰)، نشان داده است که آموزش و تمرین مهارت‌های روانی می‌تواند اثرات مفیدی در توانایی و میزان استفاده از این مهارت‌ها داشته باشد. صنعتی منفرد (۲۰۰۶) نشان داد که برنامه‌ی تمرین مهارت‌های روانی شامل آرام‌سازی، تصویرسازی و بازیافت تمرکز در ورزشکاران شرکت‌کننده در بازی‌های آسیایی ۲۰۰۶ منجر به بهبود مهارت‌های تمرکز، اعتماد به نفس و تمرین ذهنی در ورزشکاران شده است (۱۱). با این حال

تمرین مهارت‌های روانشناختی<sup>۱</sup> (PST)، تمرین‌های سازمان یافته و مداوم مهارت‌های روانی هستند که با اهداف مختلف شامل افزایش لذت، بهبود عملکرد یا دستیابی به اهداف ورزشی بالاتر، بهبود وضعیت سلامتی و توانبخشی، پایبندی به ورزش و در نهایت خودتنظیمی<sup>۲</sup>، استفاده می‌شوند (۱). روش‌های متنوعی برای توسعه‌ی این مهارت‌ها به کار گرفته شده است. البته می‌توان آن‌ها را به دو دسته‌ی شناختی و جسمانی طبقه بندی کرد که باهم دیگر همپوشانی نیز دارند. روش‌های شناختی شامل مرور ذهنی<sup>۳</sup> (تمرین ذهنی انجام یک کار در مقابل اجرای واقعی آن)، تصویرسازی ذهنی و تجسم<sup>۴</sup> (دیدن در چشم ذهن، شنیدن در سر و تصور احساسات دیگر بدون محرک خارجی)، مرور رفتار بینایی- حرکتی<sup>۵</sup> (شامل مراحل آرام‌سازی، تصویرسازی حرکت و در طول موقعیت استرس‌زای به خصوص و در نهایت اجرای مهارت در زمینه‌ی شبیه‌سازی شده مهارت واقعی) و درمان شناختی- رفتاری<sup>۶</sup> (مداخلات روانی- اجتماعی است که به منظور بهبود سلامت روانی انجام می‌شود و بر چالش و تغییر اختلالات شناختی مانند تفکرات، باورها و نگرش‌ها و هم‌چنین رفتارها تمرکز دارد، که منجر به تنظیمات هیجانی در فرد می‌شود و استراتژی‌های سازگاری فردی را در حل مشکلات رایج ایجاد می‌کند) و روش‌های جسمانی شامل بازخورد زیستی<sup>۷</sup> (فرآیند بدست آوردن آگاهی از عملکردهای فیزیولوژیکی بدن به منظور ایجاد تغییر و کنترل در آن‌ها)، آرام‌سازی پیشرونده‌ی عضلانی<sup>۸</sup> (تکنیک آرام‌سازی عمیق برای کنترل استرس و هیجان جسمانی و کاهش علائم دردهای بخصوص) و مراقبه<sup>۹</sup> (نوعی تمرین تمرکز ذهنی بر یک شیء، تفکر یا فعالیت برای به دست آوردن حالت ذهن روشن و روانی آرام) است (۲). در زمینه‌ی اثرگذاری تمرین مهارت‌های روانی بر عملکرد ورزشی در

می‌تواند پایه گذار تمرینات روانی آتی در ورزشکاران باشد. درحالی‌که بیش‌تر پژوهش‌های انجام شده بر نشان دادن نیمرخ مهارت‌های روانی یا مقایسه این مهارت‌ها در ورزشکاران بزرگسال تمرکز کرده‌اند، در پژوهش حاضر تأثیر یک دوره برنامه‌ی پی.اس.تی در طول دوره‌ی آماده‌سازی بازیکنان پسر فوتبال در ورزش دانش‌آموزی و در سنین نوجوانی مدنظر قرار گرفته است. با توجه به این‌که سن قهرمانی پایین آمده، اگر شخصی در سن کم بتواند به سطح بالاتر مهارت روانی دست یابد، موفقیت بیش‌تری داشته و طی سال‌های زیادی از این مزیت سود خواهد برد. بنابراین هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر یک دوره برنامه‌ی تمرین مهارت‌های روانشناختی شامل آرام‌سازی، تصویرسازی و خودگفتاری بر نیمرخ مهارت‌های روانشناختی و عملکردی در بازیکنان نوجوان دانش‌آموز رده سنی ۱۵ الی ۱۸ سال بود، از این رو به بررسی دو سؤال اساسی پرداخته شده است؟ (۱) آیا تمرین مهارت‌های روان‌شناختی مذکور اثری بر نیمرخ مهارت‌های روانی بازیکنان نوجوان فوتبال دارد؟ و (۲) آیا تمرین مهارت‌های روانشناختی مذکور اثری بر عملکرد مهارت دربیبل بازیکنان نوجوان فوتبال دارد؟

### روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی بود و به صورت میدانی در دو گروه تجربی و کنترل انجام شد. گروه تجربی به مدت ۲۴ جلسه یادگیری و تمرین مهارت‌های روانشناختی پرداختند. روش‌های تمرینی شامل آرام‌سازی، تصویرسازی ذهنی، هدف‌گزینی و خودگفتاری بود.

### نمونه‌های پژوهش

شرکت‌کنندگان شامل ۱۶ بازیکن حرف‌های فوتبال از تیم منتخب استان آذربایجان شرقی با

خنجری، عرب عامری، گروهی، متشرعی و حمایت طلب (۱۳۹۳)، نتایج متناقضی به دست آوردند و نشان دادند که در مهارت‌های واکنش به استرس و تمرکز تفاوت معناداری بین گروه کنترل و آزمایش وجود دارد، اما در کنترل ترس بین گروه کنترل و آزمایش تفاوت معناداری مشاهده نشد (۱۲). در این راستا بلکسلی و گوف (۲۰۰۷)، نیز نتایج متناقضی در اسب‌سواری به دست آوردند، به طوری که نتوانستند از آموزش مهارت‌های روانی در جهت بهبود عملکرد حمایت کنند (۱۳).

علاوه بر این، توماس و فوگارتی (۱۹۹۷)، در گلف (۱۴)؛ هگازی، شریف و هوتا (۲۰۱۵)، در ضربات تنیس و هاکی (۱۵)؛ آدیبه‌یه (۲۰۱۳)، در تنیس روی میز (۱۶)، تللول و وگرینلس (۲۰۰۱)، در ورزش سه‌گانه (۱۷)؛ اسپونهلز (۲۰۱۲)، در شیرجه‌روها (۱۸) و خنجری، عرب عامری، گروهی، متشرعی و حمایت طلب (۱۳۹۳)، در تکواندوکاران (۱۲)؛ اثربخشی تمرین مهارت‌های روانشناختی را در هر دو بخش عملکرد و ویژگی‌های روانی موردبررسی قرار داده و نتایج مشابهی به دست نیاوردند.

با توجه به نتایج پژوهش‌های بیان شده، به نظر می‌رسد میزان و زمانبندی تمرینات پی.اس.تی اهمیت به‌سزایی دارد (۱۹). در این پژوهش بر مرحله‌ی آماده‌سازی تیم که زمان یادگیری پی.اس.تی بسیار کم و آماده‌سازی جسمانی و روانی برای مسابقه است (۱۹)، تمرکز کردیم. هم‌چنین تأکید بر دوره‌ی میانی نوجوانی که اکثر نیازمندی‌های مربوط به مشاوره‌های روانشناسی ورزشی در این سنین مشاهده شده است، شاهد دیگری بر اهمیت پژوهش حاضر است (۲۰). در این مرحله اکثر ورزشکاران از لحاظ جسمانی و روانی در حال بلوغ کامل بوده و قادر به ابراز احساسات، تفکر انتزاعی، اندیشیدن به معضلات اجتماعی و اخلاقی و نمایش استقلال رفتاری هستند (۲۱). بدون شک آشنایی و یادگیری در سنین پایه

درجه‌ای لیکرت شامل کاملاً مخالف تا کاملاً موافق از ۱ تا ۷ نمره گذاری می‌شود. گویه‌های مربوط به واکنش به استرس، کنترل ترس، تمرکز و بازیافت تمرکز به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند. در نتیجه بیش‌ترین نمره‌ی هر گویه ۷ و مجموع بیش‌ترین نمره‌ی هر یک از ۱۲ مهارت روانی ۲۸ است. ساخت پرسش‌نامه توسط دوران‌د بوش، سالملا و گرین-دمرز (۲۰۰۱)، انجام شد (۲۳). در ایران نیز روایی صوری، همسانی درونی (ضریب آلفای کرونباخ ۰/۶۶ تا ۰/۷۶ برای خرده‌مقیاس‌ها و ۰/۹۱ برای کل پرسش‌نامه)، پایایی زمانی (با ضریب همبستگی ۰/۷۲ تا ۰/۸۴) و تحلیل عامل تأییدی آن بررسی و تأیید شده است (۱۱، ۲۴).

### روش اجرای پژوهش

بعد از معرفی پژوهش حاضر به کلیه افراد شرکت‌کننده از آن‌ها خواسته شد تا پرسش‌نامه‌ی اطلاعات شخصی و همچنین سنجش مهارت‌های روانی را تکمیل کنند. افراد بر اساس نمره‌ی به دست آمده در این آزمون به صورت همگن در دو گروه جایگزین شدند. هم‌چنین آزمون دربیبل فوتبال اسلalom به عمل آمد. سپس برای گروه آزمایش برنامه‌ی تمرین مهارت‌های روانی در طول ۱۲ جلسه‌ی ۴۵ دقیقه‌ای که شامل آموزش و تمرین بود، انجام شد. هم‌چنین به منظور تکرار بیش‌تر با استفاده از شبکه‌ی مجازی، ۱۲ جلسه‌ی تمرینی ۱۵ دقیقه‌ای برای روز بعد هر جلسه‌ی تمرینی در منزل در نظر گرفته شد. به منظور اطمینان از انجام تمرینات، آزمودنی‌ها در جلسه‌ی بعدی گزارش کار خود را به پژوهشگر ارائه می‌کردند. بدین منظور از روتین‌های تنفسی شامل تنفس شکمی، تنفس سینه‌ای، تنفس کامل و آرام‌سازی پیشرونده‌ی عضلانی جاکوبسن برای تمرینات آرام‌سازی، تمرینات تصویرسازی حرکت دربیبل شامل آموزش و تمرین تصویرسازی درونی و بیرونی و تصویرسازی انگیزشی،

دامنه‌ی سن ۱۵ الی ۱۸ سال بودند که به صورت در دسترس در مرحله‌ی آماده‌سازی برای رقابت انتخاب شدند. نمونه‌ها براساس نمره‌ی به دست آمده در آزمون مهارت‌های روانی در دو گروه کنترل و تمرین ترکیبی (هر گروه ۸ نفر)، به صورت همگن قرار گرفتند.

### ابزار اندازه‌گیری

۱- پرسش‌نامه‌ی اطلاعات شخصی شامل سن، سابقه‌ی فعالیت ورزشی و ...

۲- آزمون استاندارد دربیبل اسلalom<sup>۱۱</sup> در فوتبال. این آزمون توسط ریلی و هولمز (۱۹۸۳)، طراحی شده که از روایی سازه بسیار خوب و پایایی زمانی بالا (۲=۰/۹۵) برخوردار است (۲۲). هم‌چنین در یک پژوهش اولیه توسط پژوهشگر روایی سازه آن برای متمایز کردن گروه‌های ماهر و مبتدی تفاوت معناداری بین آن‌ها نشان داد که بیانگر روایی سازه خوب برای آزمون بود. در پژوهش‌های مختلف، این آزمون با قابلیت‌های متفاوت سنجیده شده است. در این پژوهش نیز تعداد گام‌ها بین هر تماس توپ، وضعیت چشم و سر، سرعت حرکت، وضعیت توپ و زمان کل حرکت به عنوان متغیرهای وابسته اندازه‌گیری شد. هرکدام از شرکت‌کنندگان دو بار این آزمون را انجام دادند و میانگین دو بار اجرا در مؤلفه‌های مختلف به عنوان داده‌ی مورد نظر وارد تحلیل شد.

۳- ابزار ارزیابی مهارت‌های ذهنی اتاوا<sup>۱۱</sup>. این پرسش‌نامه‌ی ۴۸ گویه‌ای دارای ۱۲ مهارت ذهنی یا روانی است که در سه گروه مهارت‌های پایه (اعتماد به نفس، هدف‌گزینی و تعهد)، مهارت‌های روان‌تنی (واکنش به استرس، کنترل ترس، آرمیدگی و نیروبخشی) و مهارت‌های شناختی (تمرکز، بازیابی تمرکز، تصویرسازی، تمرین ذهنی و طرح مسابقه) قرار می‌گیرند. هر گویه بر اساس مقیاس هفت

روش خودگفتاری کلمات و جملات مثبت مانند «من قوی هستم، من موفق و مصمم هستم، چه در بیل زیبایی اجرا کردم، و ...»، و تمرینات هدف‌گزینی‌های کوتاه مدت برای هر جلسه‌ی تمرینی و بلندمدت برای ایجاد انگیزه در تمرین استفاده شد. این تمرینات به صورت مدون برای هر جلسه آماده می‌شد و در اختیار آزمودنی قرار میگرفت. پژوهشگر آموزش‌های لازم را در هر جلسه برای آزمودنی‌ها ارائه می‌کرد و تمرینات لازم انجام می‌شد (جدول ۱).

جدول ۱. طراحی جلسات تمرین مهارت‌های روانی

جلسه اول: آشنایی با روش‌های آرام‌سازی، تمرین روتین‌های تنفسی برای آرام‌سازی، کنترل استرس، کنترل ترس، آرمیدگی، نیروبخشی، تمرکز و بازیافت تمرکز.
جلسه دوم: آشنایی با تصویرسازی، تمرین تصویرسازی ویژه‌ی شناختی برای تمرین مهارت در بیل و شوت توپ فوتبال. تمرین تصویرسازی ویژه‌ی انگیزشی - اهداف برای زدن گل پیروزی در یک بازی، تصویرسازی جمعیتی که بعد از اجرای یک حرکت خوب در زمین شما را تشویق می‌کنند.
جلسه سوم: تمرین روتین‌های تنفسی و آرام‌سازی تدریجی جاکوبسون برای آرام‌سازی، کنترل استرس، کنترل ترس، آرمیدگی، نیروبخشی، تمرکز و بازیافت تمرکز.
جلسه چهارم: تصویرسازی عمومی انگیزشی برای افزایش انگیزش، اعتماد به نفس و کنترل اضطراب (مانند سرسختی روان شناختی بعد از دست دادن یک شوت، حفظ تمرکز در طول بازی، رهایی از تنش بعد از یک پاس نامناسب، نگرانی در مورد حریف شب قبل از بازی). تصویرسازی عمومی شناختی برای تصویرسازی استراتژی‌های بازی (مانند نحوه دفاع نفردر مقابل نفر، قرار گرفتن در یک موقعیت خوب برای پاس).
جلسه پنجم: آشنایی با خودگفتاری مثبت. به منظور افزایش انگیزه، کنترل اضطراب، افزایش اعتماد به نفس، افزایش تعهد، کنترل استرس، کنترل ترس، نیروبخشی، تمرکز و بازیافت تمرکز (مانند استفاده از جملاتی چون "من قوی هستم، من مصمم و موفق هستم، من به خودم اعتماد دارم، من به توانایی‌هایم اعتماد دارم، من آرام هستم، شوت خوبی خواهم زد، امروز عملکرد من بدون توجه به وضعیت هوا و زمین بهترین خواهد بود، من به مسابقه علاقه مند هستم و انرژی لازم برای این کار را دارم."
جلسه ششم: تمرین روتین‌های تنفسی و آرام‌سازی تدریجی جاکوبسون برای آرام‌سازی، کنترل استرس، کنترل ترس، آرمیدگی، نیروبخشی، تمرکز و بازیافت تمرکز.
جلسه هفتم: آشنایی با تصویرسازی، تمرین تصویرسازی ویژه‌ی شناختی برای تمرین مهارت در بیل و شوت توپ فوتبال. تمرین تصویرسازی ویژه‌ی انگیزشی - اهداف برای زدن گل پیروزی در یک بازی، تصویرسازی جمعیتی که بعد از اجرای یک حرکت خوب در زمین شما را تشویق می‌کنند.
جلسه هشتم: آشنایی با خودگفتاری مثبت. به منظور افزایش انگیزه، کنترل اضطراب، افزایش اعتماد به نفس، افزایش تعهد، کنترل استرس، کنترل ترس، نیروبخشی، تمرکز و بازیافت تمرکز (مانند استفاده از جملاتی چون "من قوی هستم، من مصمم و موفق هستم، من به خودم اعتماد دارم، من به توانایی‌هایم اعتماد دارم، من آرام هستم، شوت خوبی خواهم زد، امروز عملکرد من بدون توجه به وضعیت هوا و زمین بهترین خواهد بود، من به مسابقه علاقه مند هستم و انرژی لازم برای این کار را دارم."

جلسه نهم: تصویرسازی عمومی انگیزشی برای افزایش انگیزش، اعتماد به نفس و کنترل اضطراب (مانند سرسختی روانشناختی بعد از دست دادن یک شوت، حفظ تمرکز در طول بازی، رهایی از تنش بعد از یک پاس نامناسب، نگرانی در مورد حریف شب قبل از بازی). تصویرسازی عمومی شناختی برای تصویرسازی استراتژی‌های بازی (مانند نحوه دفاع نفر در مقابل نفر، قرار گرفتن در یک موقعیت خوب برای پاس.
جلسه دهم: آشنایی با خودگفتاری مثبت. به منظور افزایش انگیزه، کنترل اضطراب، افزایش اعتماد به نفس، افزایش تعهد، کنترل استرس، کنترل ترس، نیروبخشی، تمرکز و بازیافت تمرکز (مانند استفاده از جملاتی چون "من قوی هستم، من مصمم و موفق هستم، من به خودم اعتماد دارم، من به توانایی‌هایم اعتماد دارم، من آرام هستم، شوت خوبی خواهم زد، امروز عملکرد من بدون توجه به وضعیت هوا و زمین بهترین خواهد بود، من به مسابقه علاقه مند هستم و انرژی لازم برای این کار را دارم."
جلسه یازدهم: ترکیب تمرین‌های آرام سازی و تصویرسازی
جلسه دوازدهم: ترکیب تمرین‌های آرام سازی و خودگفتاری

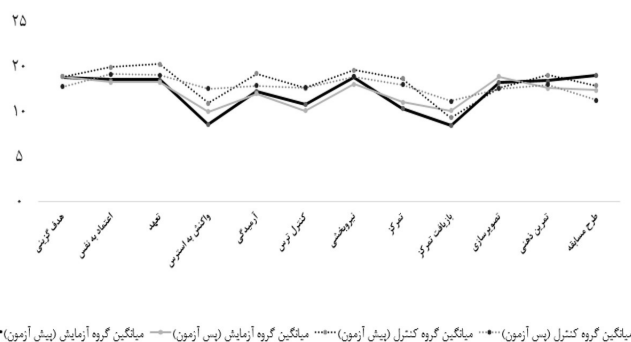
## تحلیل آماری

پارامتریک، آزمون تی مستقل<sup>۲</sup> در سطح ۰/۰۵ و با نرم افزار اس.پی.اس.اس<sup>۳</sup> نسخه ۲۰ استفاده شد.

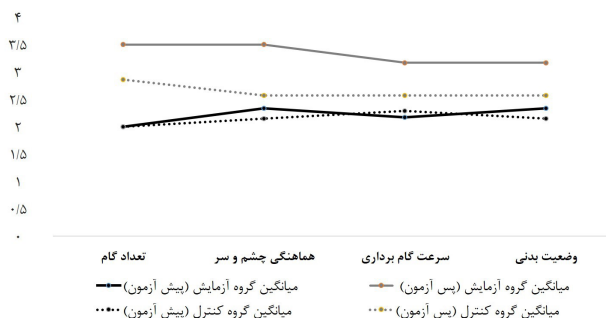
ابتدا از آمار توصیفی (تعداد، میانگین و انحراف استاندارد) استفاده گردید و سپس از روش چولگی، کشیدگی و آزمون شاپیروویلک برای بررسی توزیع نرمال داده‌ها استفاده شد. بنابراین برای آماره‌های ناپارامتریک از آزمون یو.من.ویتنی<sup>۱</sup> و برای آماره‌های

## نتایج

با توجه به عدم تکمیل تمرینات مربوطه و همچنین حاضر نشدن در زمان پس آزمون توسط سه نفر از آزمودنی‌ها،



شکل ۱. آماره‌های توصیفی مربوط به مهارت‌های روانی دو گروه در پیش آزمون و پس آزمون



شکل ۲. آماره‌های توصیفی مربوط به عملکرد دربیال فوتبال در آزمون اسلalom دو گروه در پیش آزمون و پس آزمون

آزمون‌ها در مهارت‌های روانی تفاوت معناداری بین دو گروه در هیچ‌کدام از متغیرها نشان نداد (در آزمون تی مستقل: واکنش به استرس:  $t = -1/27$  و  $P = 0/22$ ؛ آرمیدگی:  $t = -2/01$  و  $P = 0/06$ ؛ کنترل ترس:  $t = -0/99$  و  $P = 0/33$ ؛ بازیافت تمرکز:  $t = -0/57$  و  $P = 0/58$ ؛ تصویرسازی:  $t = -0/54$  و  $P = 0/59$ ؛ کل (مهارت‌های روانی):  $t = -1/33$  و  $P = 0/20$ ؛ و در آزمون یو من ویتنی، هدف‌گزینی:  $P = 0/628$ ؛ اعتماد به نفس:  $P = 0/138$ ؛ تعهد:  $P = 0/181$ ؛ نیروبخشی:  $P = 0/445$ ؛ تمرکز:  $P = 0/73$ ؛ تمرین ذهنی:  $P = 0/445$  و طرح مسابقه:  $P = 0/445$ ). این موضوع با توجه به همگنس‌سازی گروه‌ها براساس نمرات به دست آمده در پیش آزمون مهارت‌های روانی قابل قبول بود. هم‌چنین بررسی پیش آزمون‌های عملکرد در دربیبل فوتبال بین دو گروه در هیچ‌کدام از متغیرها تفاوت معناداری نشان نداد (در آزمون تی مستقل، زمان:  $t = -1/35$  و  $P = 0/2$ ؛ و در آزمون یومن ویتنی، هماهنگی چشم و سر:  $P = 0/625$ ؛ سرعت:  $P = 0/731$ ؛ وضعیت توپ:  $P = 0/625$ ؛ کل آزمون:  $P = 0/731$ ). در ادامه به منظور بررسی اثر تمرینات انجام شده در متغیرهای موردبررسی از آزمون‌های تی مستقل و یومن ویتنی استفاده شد (جدول ۲).

داده‌های گروه آزمایش با شش و گروه کنترل با هفت نفر مورد تحلیل قرار گرفت. شکل ۱ و ۲ آماره‌های توصیفی نمرات آزمودنی‌ها در مهارت‌های روانی و آزمون دربیبل اسلalom را در پیش آزمون و پس آزمون هر دو گروه نشان می‌دهد.

همان‌طور که مشاهده می‌شود بیش‌ترین نمرات پیش آزمون در مهارت‌های روانی گروه آزمایش به ترتیب شامل عوامل طرح مسابقه، هدف‌گزینی و نیروبخشی بود. از طرف دیگر بیش‌ترین نمره در گروه کنترل به ترتیب مربوط به عوامل تعهد، اعتماد به نفس و نیروبخشی بود. هم‌چنین بیش‌ترین نمرات پس آزمون در مهارت‌های روانی گروه آزمایش به ترتیب شامل عوامل هدف‌گزینی، تصویرسازی، اعتماد به نفس و تعهد بود. از طرف دیگر بیش‌ترین نمره در گروه کنترل به ترتیب مربوط به عوامل اعتماد به نفس، نیروبخشی و تمرین ذهنی بود.

به دلیل عدم احراز شرایط نرمال بودن توزیع داده‌ها و برابری واریانس‌ها در برخی مؤلفه‌ها، لذا استفاده از آزمون مانوا<sup>۱</sup> امکان پذیر نشد. بنابراین مقایسه‌ی دو گروه در متغیرهای پژوهش با استفاده از روش‌های آماری تی مستقل و یومن ویتنی انجام شد. نتایج مقایسه پیش

جدول ۲. مقایسه‌ی پس آزمون‌های مهارت‌های روانی

آزمون تی برای برابری میانگین‌ها					آزمون لون برای برابری واریانس‌ها		
تفاوت انحراف استاندارد	تفاوت میانگین	سطح معناداری	درجه آزادی	تی	سطح معناداری	آماره اف	
۱/۱۰	۱/۳۰	۰/۲۶	۱۱	۱/۱۸	۰/۸۲	۰/۰۵	هدف‌گزینی
۱/۱۹	۳/۲۳	۰/۰۲*	۱۱	۲/۷۰	۰/۸۳	۰/۰۴	واکنش به استرس
۱/۷۶	-۲/۴۷	۰/۱۸	۱۱	-۱/۴۰	۰/۲۵	۱/۴۷	تمرکز
۱/۷۲	-۱/۳۵	۰/۴۴	۱۱	-۰/۷۸	۰/۵۶	۰/۳۶	بازیافت تمرکز
۱/۵۹	۱/۵۹	۰/۳۳	۱۱	۰/۹۹	۰/۰۶	۵/۳۰	تصویرسازی
۱/۶۱	-۰/۴۷	۰/۷۷	۱۱	-۰/۲۹	۰/۹۲	۰/۰۱	تمرین ذهنی
۱/۲۹	۱/۳۳	۰/۳۲	۱۱	۱/۰۳	۰/۴۶	۰/۵۸	طرح مسابقه
۸/۲۸	-۹/۱۱	۰/۲۹	۱۱	-۱/۱۰	۰/۱۳	۲/۶۱	کل (روانی)

$p \leq 0/05^*$

مهارت‌های روانشناختی بر نیمرخ روانی و عملکرد بازیکنان نوجوان فوتبال در مرحله‌ی آماده‌سازی بود. نتایج توصیفی تحقیق نشان داد که تمرکز و کنترل ترس کم‌ترین نمره را در بین مهارت‌های روانشناختی دارند. یافته‌های حاضر با نتایج واعظ‌موسوی و سمندر (۱۳۸۰)، هم‌خوانی دارد (۲۵). هم‌چنین نتایج پژوهش حاضر نشان داد تمرین مهارت‌های روانی می‌تواند نقش مؤثری در برخی شاخص‌های روانی و عملکردی بازیکنان نوجوان فوتبال داشته باشد. نشان داده شده است که تمرین مهارت‌های روانی تأثیر مستقیم بر عملکرد داشته و از لحاظ روانی بعد وسیعی از افکار ورزشکار را در برمی‌گیرد (۲۶). در این راستا بیان شده است که تمرین تصویرسازی همراه با آرام‌سازی تأثیر بیش‌تری بر عملکرد خواهد داشت (۲۷). فورنیر، کالمز، دوراند بوش و سالملا (۲۰۰۵) در بررسی ژیمناست کارها به این نتیجه رسیدند که تمرین مهارت‌های روانی باعث افزایش ۵ درصدی عملکرد آن‌ها شده است. این پژوهش‌ها هرکدام در گروهی از مؤلفه‌های مهارت‌های روانی، تأثیر مثبت خود را نشان داده‌اند. این بررسی‌ها بیان می‌کنند که تمرین مهارت‌های روانی تأثیر معناداری بر بهبود عملکرد ورزشکاران دارند (۲۸). در این پژوهش نیز تمرین تصویرسازی همراه با تمرین اولیه‌ی آرام‌سازی انجام می‌شد که بهبود معناداری در مؤلفه‌ی هماهنگی چشم/سر مشاهده گردید. نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های قبلی که نشان

همان‌طور که مشاهده می‌شود در عامل واکنش به استرس نشان داده شد که میانگین گروه آزمایش بهتر از گروه کنترل بود. هم‌چنین مقایسه‌ی پس‌آزمون‌های دو گروه در متغیرهایی که از توزیع نرمال برخوردار نبودند، با استفاده از آزمون یومن ویتنی نشان داد که تفاوت آماری معناداری در اعتماد به نفس ( $P=0/296$ )، تعهد ( $P=0/445$ )، نیروبخشی ( $P=0/445$ ) و آرمیدگی ( $P=0/234$ ) بین گروه‌ها وجود نداشت. با این حال تفاوت معناداری بین کنترل ترس ( $P=0/035$ ) در دو گروه مشاهده شد؛ به طوری که گروه آزمایش بهتر از گروه کنترل بود. علاوه بر این نتایج بررسی آزمون عملکردی در بیبل فوتبال در متغیر زمان با استفاده از آزمون تی مستقل تفاوت معناداری بین گروه‌ها نشان نداد (جدول ۳).

در ادامه بررسی متغیرهای آزمون عملکردی در بیبل فوتبال با استفاده از آزمون یومن ویتنی نشان داده شد که در تعداد گام ( $P=0/181$ )، سرعت ( $P=0/234$ )، وضعیت توپ ( $P=0/234$ ) و کل آزمون در بیبل ( $P=0/101$ ) تفاوت معناداری بین گروه‌های آزمایش و کنترل وجود نداشت. با این حال تفاوت معناداری در هماهنگی چشم و سر ( $P=0/035$ ) بین دو گروه مشاهده شد که گروه آزمایش وضعیت بهتری نسبت به گروه کنترل داشت.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف اصلی تحقیق حاضر بررسی تأثیر تمرین

جدول ۳. نتایج پس‌آزمون عملکرد در بیبل فوتبال اسلاوم

آزمون لون برای برابری واریانس‌ها	آزمون تی برای برابری میانگین‌ها				سطح معناداری	آماره اف	زمان
	تی	درجه آزادی	سطح معناداری	تفاوت میانگین			
	۰/۰۸۹	۱۱	۰/۹۳	۰/۰۶	۰/۷۰	۱/۰۴	



موقعیت‌های ناآشنا در تمرین و مسابقه می‌تواند برای بازیکنان ترس و استرس ایجاد کند. در این پژوهش نیز با توجه به این که شرکت‌کنندگان هیچ‌گونه آشنایی قبلی با آزمون در بیل اسلalom نداشتند، به نظر می‌رسد تمرین مهارت‌های روانی که شامل آرام‌سازی، تصویرسازی در بیل مذکور و خودگفتاری بود، این موقعیت ناآشنا را برای گروه تجربی آسان‌تر کرده بود به طوری که در پس آزمون توانستند عملکرد بهتری داشته باشند و حتی واکنش به استرس و کنترل ترس بهتری نسبت به گروه کنترل نشان دادند. با این حال اگرچه انتظار میرفت در سایر مؤلفه‌های روانی نیز پیشرفت داشته باشند، ولی احتمالاً به علت عدم تأکید کافی در تمرین مهارت‌های روانی بر مؤلفه‌های عملکردی مذکور و هم‌چنین زمان کم برای تغییر در این موضوع که ۴۵ روز (از اولین روز تمرین تا آخرین روز آزمون) را شامل می‌شد، تفاوت معناداری در سایر مؤلفه‌ها مشاهده نشد. احتمالاً زمان زیادتر تمرین می‌تواند اثرات وسیعتری به همراه داشته باشد. در واقع زمان کم تمرینات روانی، عدم آشنایی کامل آزمودنی‌ها با عوامل مورد بررسی، و دلایل فیزیولوژیکی می‌تواند پاسخگوی عدم معناداری در بسیاری از مؤلفه‌های مورد بررسی باشد (۳۲). مثلاً برای بهبود سرعت، هماهنگی و زمان اجرا احتمالاً نیاز به تمرینات تخصصی بدنی و یا تمرینات تخصصی ویژه‌ی آن مؤلفه در تمرینات روانی باشد. برای مثال نشان داده شده است که در افراد ماهر تصویرسازی با سرعت‌های سریع می‌تواند منجر به افزایش سرعت حرکت واقعی شود (۳۳)، که نشان دهنده‌ی اهمیت نوع دستورالعمل ارائه شده در مهارت روانی تصویرسازی دارد.

هم‌چنین پژوهش نشان داد که دانش‌آموزان در خارج از جلسه‌ی آموزشی و تمرین مهارت‌های روانی، در تمرینی که روز بعد انجام می‌شد مشکلاتی در اجرا و تمرکز روی مهارت عنوان شده داشتند، که

داده بودند تمرین مهارت‌های ذهنی وسیله‌ای برای بهبود برخی عملکردهای ورزشی است هم‌خوانی دارد (۲۹، ۳۰). هم‌چنین این موضوع با نظریه‌ی رفتاری-شناختی تمرین مهارت‌های روانی هم‌خوانی دارد. نظریه‌ی رفتاری شناختی بر سه اصل اساسی بنیان نهاده شده است. اول این که محتوا و فرآیندهای شناختی قابل دسترس و یادگرفتنی هستند. اگرچه در بسیاری از موارد تفکرات و نگرش‌های ویژه در دسترس مستقیم فرد نیست، ولی با تمرینات مناسب فرد می‌تواند از آن‌ها آگاهی یابد. دو این که تفکرات ما روشی را که ما به محرک‌های محیطی پاسخ می‌دهیم، تعدیل می‌کند. از این دیدگاه، افراد صرفاً در مقابل رویدادهای زندگی، واکنش هیجانی و رفتاری نشان نمی‌دهند، بلکه نحوه تفکر ما نسبت به وقایع در پاسخ رفتاری ما تأثیرگذار است. در نهایت، چنین شناخت‌هایی می‌توانند به صورت سنجیده تعدیل یا تغییر یابند.

مهم‌ترین دستاورد این پژوهش در زمینه‌ی عملکرد، تأثیر مثبت تمرین مهارت‌های روانی بر بهبود عملکرد در هماهنگی چشم و سر بازیکنان فوتبال مشاهده شد. می‌توان این امر را در اثر استفاده ورزشکاران از برنامه‌های تصویرسازی دانست (۳۱)، بدین‌گونه که ورزشکاران با استفاده از تصویرسازی درونی و بیرونی و با توجه به حرکات اندام‌های خود و هم‌چنین تصویرسازی خود از نمای دوربین، مهارت و خود را تجسم کرده‌اند و این امر باعث بهبود عملکرد آن‌ها از لحاظ هماهنگی چشم و سر شده است. هم‌چنین در این پژوهش تأثیر مثبت معناداری در برخی خرده مقیاس‌ها مانند تعداد گام، سرعت، وضعیت توپ و زمان، مشاهده نگردید که می‌تواند به دلیل عواملی مانند نوع و هدف تمرین، مدت زمان تمرین مهارت‌های روانی و هم‌چنین احتمال تأکید ناکافی بر مؤلفه‌های مذکور در مهارت‌های روانی باشد. بدون شک مواجهه با

همان‌طور که مشاهده شد در زمینه‌ی مهارت‌های روانی، واکنش به استرس و کنترل ترس و در زمینه‌ی عملکردی هماهنگی چشم و سر در گروه تجربی بهتر از گروه کنترل بود. به نظر می‌رسد تمرین مهارت‌های روانشناختی می‌تواند تأثیرات مثبتی در هر دو زمینه‌ی روانی و عملکردی بازیکنان نوجوان فوتبال داشته باشد. اگرچه برخی محدودیت‌ها مانند میزان کنترل در تمرین مهارت‌های روانی، تعداد کم شرکت‌کنندگان و زمان کم تمرین مهارت‌های روانی تعمیم این یافته‌ها را مخدوش می‌کند، با این حال نتایج پیشنهاد می‌کنند که برای بهبود شرایط واکنش به استرس و کنترل ترس در مرحله‌ی آماده‌سازی برای مسابقات می‌توان از تمرین مهارت‌های روانشناختی بهره برد. هم‌چنین می‌توان از برنامه‌های تصویرسازی به‌منظور بهبود مهارت‌های هماهنگی چشم و سر در دربیال فوتبال استفاده کرد. با در نظر گرفتن نتایج به دست آمده از تحقیق حاضر می‌توان بیان کرد که در تحقیقات آتی می‌توان برخی مهارت‌های عملکردی دیگر مانند شوت، تاکتیک‌های بازی و ... را نیز با استفاده از تمرین مهارت‌های روانشناختی مورد بررسی قرار داد.

#### پی‌نوشت‌ها

- <sup>1</sup> Psychological skills training (PST)
- <sup>2</sup> Self-regulation
- <sup>3</sup> Mental rehearsal
- <sup>4</sup> Mental imagery and visualization
- <sup>5</sup> Visuo-motor behavior rehearsal
- <sup>6</sup> Cognitive-behavior therapy (CBT)
- <sup>7</sup> Biofeedback
- <sup>8</sup> Progressive muscle relaxation
- <sup>9</sup> Meditation
- <sup>10</sup> Slalom Dribbling
- <sup>11</sup> The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3)
- <sup>12</sup> U Mann Whitney Test
- <sup>13</sup> Independent T test
- <sup>14</sup> Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)
- <sup>15</sup> MANOVA

احتمالاً به علت آشنایی ناکافی و نیاز به تمرین برای این مهارت‌ها بود. هم‌چنین پرسش‌نامه‌ی اطلاعات دموگرافیکی نشان داد که هیچ‌کدام از شرکت‌کنندگان تا به حال آشنایی با تمرین مهارت‌های روانشناختی نداشتند (اگرچه در برخی موارد تصویرسازی‌های مبهم و کوتاه از عملکردهای خود و دیگران گزارش کردند). این موضوع بیانگر جدید بودن پی.اس.تی برای آن‌ها بود که نیازمند تمرین بیش‌تر در این مهارت‌ها هستند. هم‌چنین به دلیل محدودیت‌های زمانی و مکانی پژوهش حاضر این مهارت‌ها به صورت گروهی انجام می‌شد، با این حال برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که پی.اس.تی‌های انفرادی می‌تواند تأثیرات بهتری در برخی مهارت‌ها داشته باشد (۹).

از طرفی دیگر پی.اس.تی در پژوهش حاضر در زمان آماده‌سازی تیم برای مسابقات انجام شد. بدون شک عوامل استرس‌زا در این زمان که می‌تواند شامل استرس از عدم انتخاب شدن در تیم، پیش‌بینی نتایج و نگرانی از آن‌ها، مواجهه با شرایط جدید و ... باشد، در این زمان بسیار زیاد است (۲۸). هم‌چنین دوره‌ی نوجوانی همیشه همراه بوده با میزان بالایی از استرس و اضطراب که از ویژگی‌های دوره‌ی نوجوانی است. بدون شک در این زمان، استفاده از روش‌های آرام‌سازی، خودگفتاری‌های انگیزشی و افزایش اعتماد به نفس می‌توانست تأثیر به‌سزایی در واکنش به استرس و کنترل ترس در بازیکنان ایجاد کرده باشد، که با نتایج پژوهش حاضر هم‌خوانی دارد.

در این پژوهش با توجه به کم بودن تعداد افراد شرکت‌کننده احتمال تأثیر تعداد شرکت‌کنندگان بسیار زیاد است. به طوری که نرمال نبودن توزیع داده‌های برخی از مؤلفه‌های مورد بررسی نیز بیانگر این موضوع بود، که از طرفی دیگر قابلیت استفاده از روش‌های آماری پیشرفته مانند مانوا را نیز از بین برده بود.

## منابع

1. Nässi A. Case study: A mental coaching program for a high jumper. Bachelor's Thesis, Degree Program in Sports and Leisure Management, Finland: Haaga-Helia University of Applied Sciences; 2011, P: 36.
2. Behncke L. Mental skills training for sports: A brief review. *Online J Sport Psychology*. 2004;6(1): 1-19.
3. Weinberg RS, Williams JM. Integrating and implementing a psychological skills training program. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. 2001;4:347-77.
4. Thelwell RC, Greenlees IA, Weston NJ. Examining the use of psychological skills throughout soccer performance. *Journal of Sport Behavior*. 2010;33(1):109-27.
5. Lim T, O'Sullivan DM. Case Study of Mental Skills Training for a Taekwondo Olympian. *Journal of Human Kinetics*. 2016; 50(1):235-45.
6. Patrick, T.D. and Hrycaiko, D.W., 1998. Effects of a mental training package on an endurance performance. *The Sport Psychologist*, 12(3):283-299.
7. Thelwell RC, Greenlees IA. Developing competitive endurance performance using mental skills training. *The Sport Psychologist*. 2003;17(3):318-37.
8. Wolframm IA, Micklewright D. The effect of mental skills training on non-elite dressage performance. *Journal of Veterinary Behavior: Clinical Applications and Research*. 2011;6(5):298-9.
9. Klockare E. A psychological skills training program for dancers. Master's Thesis, Master in Sport Science, Swedish: Swedish School of Sport and Health Sciences; 2013, P:2.
10. Sheard M, Golby J. Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International journal of sport and exercise psychology*. 2006;4(2):149-69.
11. Sanati Monfared S. Reliability of OMSAT-3 and the effect of mental preparation program on level of mental skills of selective athletes participated in Doha 2006 Asian games. Iran. *Psychology Center of National Olympic Academy*; 2006, P:56. [In Persian]
12. Khanjari Y, Arab Ameri E, Garooei R, Motashareei E, Hemayattalab R. 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. *Research in Sport Management and Motor Behavior*. 2013;3(5):25-34. [In Persian]
13. Blakeslee ML, Goff DM. The effects of a mental skills training package on equestrians. *The Sport Psychologist*. 2007;21(3):288-301.
14. Thomas PR, Fogarty GJ. Psychological skills training in golf: The role of individual differences in cognitive preferences. *The Sport Psychologist*. 1997;11(1):86-106.
15. Hegazy K, Sherif AM, Houta SS. The Effect of Mental Training on Motor Performance

- of Tennis and Field Hockey Strokes in Novice Players. *Advances in Physical Education*. 2015;5(2):77-83.
16. Adeyeye M. Effects of Mental-Skills Training On the Performance of TableTennis Players of National Institute for Sport, Lagos. *IOSR Journal of Research & Method in Education*. 2013;3(2):22-27.
  17. Thelwell RC ,Greenlees IA. The effects of a mental skills training package on gymnasium triathlon performance. *The Sport Psychologist*. 2001;15(2):127-141.
  18. Sponholz k. Effects of mental-skills training on collegiate divers' performance and perception of success. Master's Thesis, Master of Science in Education Curriculum and Instruction, USA: State University of New York; 2012: 23-39.
  19. Blumenstein B, Lidor R, Tenenbaum G. *Psychology of sport training*. Aachen, Germany: Meyer & Meyer Verlag; 2007, Pp:23, 48.
  20. Martin GL, Vause, T., Schwartzman, L. Experimental studies of psychological interventions with athletes in competitions: Why so few? . *Behavior modification*. 2005;29(4):616-641.
  21. Visek AJ, Harris BS, Blom LC. Mental training with youth sport teams: Developmental considerations and best-practice recommendations. *Journal of sport psychology in action*. 2013;4(1):45-55.
  22. Reilly T, Holmes M. A preliminary analysis of selected soccer skills. *Physical Education Review*. 1983;6(1): 64-71.
  23. Durand-Bush N, Salmela JH, Green-Demers I. The Ottawa mental skills assessment tool (OMSAT-3). *The Sport Psychologist*. 2001;15(1):1-19.
  24. Zeidabadi R, Rezaee F, Motesharee E. Psychometric properties and normalization of Persian version of Ottawa mental skills assessment tools (OMSAT-3). *Sport Psychology Studies*. 2014;3(7):63-82. [In Persian]
  25. VaezMousavi M, Samandar G. The norm of mental skills among elite man of six sport fields. *Harekat*. 2001;9(9):611-672. [In Persian]
  26. Thelwell RC, Greenlees IA, Weston NJ. Using psychological skills training to develop soccer performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(3), 254-270.
  27. Taktek K. The effects of mental imagery on the acquisition of motor skills and performance: A literature review with theoretical implications. *Journal of mental imagery*. 2004;28(1-2):79-114.
  28. Fournier JF, Calmels C, Durand-Bush N ,Salmela JH. Effects of a season-long PST program on gymnastic performance and on psychological skill development. *International journal of sport and exercise psychology*. 2005;3(1):59-78.
  29. Hall N, Fishburne G. Mental imagery research in physical education. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*. 2010;5(1):1-17.

30. Weinberg R. Does imagery work? Effects on performance and mental skills. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity* 2008;3(1):1-21.
31. Narimani M, Ariapuran S, Abolghasemi A, Ganji M. The effect of relaxation and mental imagery on self-efficacy and sportive performance. *Harekat*. 2007;32(32):5-17. [In Persian]
32. Quinn C. Effects of psychological skill training on anxiety levels among division 1 female soccer athletes. USA: Central Connecticut State University; 2012, Pp:23-49.
33. Zamani Sani SH, Farsi A, Abdoli B. Effect of motor imagery speeds on football dribbling among skilled players. *Sport Psychology Studies*. 2014;2(6):1-12. [In Persian]



Shahid Beheshti University  
Sport Psychology

Spring & Summer 2019/ No.1/ Vol. 4/ Pages: 14-27

---

---

## The Effect of Mental Skills Training on Mental Profile and Dribble Performance of Teenager Soccer Players in Preparation Phase

Nahid Sadeghi<sup>1</sup>, Seyed Hojjat Zamani Sani<sup>2\*</sup>, Nader Hasanzadeh<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Department of Physical education, Faculty of Humanities, Islamic Azad University, Parand branch, Parand, Iran.

<sup>2</sup>Faculty of Physical education and sport science, University of Tabriz, Tabriz, Iran.

<sup>3</sup>Faculty of Physical education, Islamic Azad University, Karaj branch, Karaj, Iran.

Received: 23/06/2017

Revised: 14/08/2018

Accepted: 27/02/2019

**Purpose:** The aim of this study was to investigate the effect of psychological training on mental profile and dribble performance of teenager soccer players in pre-competition season.

**Methods:** Sixteen students of soccer players were selected by purposive sampling and were assigned homogeneously in two groups of eight subjects: control and experimental. In addition to the physical training, the experimental group accomplished relaxation, goal setting, imagery, and the self-talk, that was conducted over 12 sessions for 45 min (in-person teaching and training) and 12 session for 15 min (cyberspace). Data were collected by Ottawa mental skills assessment tool-3 and Slalom dribble test in pre and post-tests.

**Results:** Results showed that the experimental group significantly improved in eye and head coordination (Mann–Whitney  $U = 6$ ,  $P = 0.035$ ), stress reaction ( $t = 2.70$ ,  $P = 0.020$ ) and fear control (Mann–Whitney  $U = 35.50$ ,  $P = 0.035$ ) than control group.

**Conclusion:** It seems that mental skills training in preparation period for competition could affect in some task oriented training conditions and also in coping with stress and reduce of fear among teenager soccer players.

**Keywords:** Goal Setting, Imagery, Self-taking, Relaxation, Dribbling.