



Research Paper

## Role of Psychological Preparation in Team Cohesion and Success of Student Soccer Teams

Mohammad Taghi Khoran<sup>1</sup> and Hojatollah Latifi<sup>2</sup>

1. Assistant Professor in Motor Behavior and Sports Psychology, Department of Islamic Education, Sari Agricultural Sciences and Natural Resources University, Sari, Iran.
2. Instructor in Physical Education and Sports Science, Department of Physical Education and sports science, K.N. Toosi University of Technology, Tehran, Iran.

Received: 3 May 2019

Accepted: 17 September 2019

### Extended Abstract

#### Summary

The purpose of this work is to investigate the role of psychological preparation in team cohesion and success of the student soccer teams. The objective is to make the student teams as successful as possible. In the present work, two questionnaires are used: one by Thomas (1999) in order to assess the mental fitness, and the second one by Karen (1985) in order to measure the group cohesion and success. The test results obtained show that there is a direct relationship between the team cohesion and the psychological skills. Based on the findings, the coaches should use the skills of the two- and four-factor hierarchical models of Calot and Cardenoso's self-talk and Lu Vygotsky's positive inner speech, S.T.U.C.K (stop, self-talk, output, attention and success) emotion control, verbal encouragement, mental imagery, mental review, and Benson and Jacobsen relaxation.

#### Introduction

The psychological preparation along with the physical training plays an important role in increasing the performance of an athlete so that it helps him/her to have a better team cohesion, and perform sports activities in a more desirable way, and ultimately, achieve more success. The purpose of the present work was to investigate the role of the psychological preparation in team cohesion and success of the student soccer teams.

#### Methodology and Approach

The research method was descriptive-correlation, which was done by the field method. The statistical population of this work included all the football players participating in the national student championship (N = 165), and finally, 142 people were selected as the statistical sample of the work. In the present work, two questionnaires were used: one by Thomas (1999) in order to assess the mental fitness, and the second one by Karen (1985) in order to measure group cohesion and success. The data was analyzed using the ANOVA test, and the Pearson correlation coefficient and the Bonferroni post hoc test were used to examine the differences between the sub-scales.

## Results and Conclusions

The results obtained showed that there were significant differences in the sub-scales of the psychological preparation, self-talk (Sig = 0.001,  $F = 6.58$ ), subjective imagery (Sig = 0.038,  $F = 5.37$ ), emotional control (Sig = 0.016,  $F = 4.62$ ), and level of relaxation (Sig = 0.01,  $F = 5.60$ ) between the successful and unsuccessful teams. However, in the other sub-scales, there was no significant difference. Also, there was a significant difference between the successful and the less successful teams only in the sub-scales of self-talk ( $F = 6.58$ , Sig = 0.001) and mental imagery ( $F = 6.71$ , Sig = 0.004). The test results also showed that although there was no significant relationship between some sub-scales of the psychological skill and team cohesion, but finally, a direct relationship was observed between the team cohesion and the emotional control skills ( $R = 0.19$ ). Based on the findings of the present work, which showed the role and effect of the sub-scale of mental skills in strengthening and maintaining team cohesion, and ultimately, the success of teams, the coaches should improve and develop the level of mental fitness of the athletes, which ultimately leads to an improved performance. They can use the skills of the two- and four-factor hierarchical model models of Calot and Cardenoso's self-talk and Lu Vygotsky's positive inner speech, S.T.U.C.K emotion control, verbal encouragement, mental imagery, mental review, and Benson and Jacobsen relaxation.

**Keywords:** Psychological preparation, Team cohesion, Self-talk, Relaxation, Goal setting.

---

### To cite this article:

Khorand, M. T., & Latifi, H. (2021). Role of Psychological Preparation in Team Cohesion and Success of Student Soccer Teams. *Journal of Human Resource Management in Sport*, 8(1), 93-104.

---

Corresponding Author: **Mohammad Taghi Khorand**

**E-mail:** mtkhorand@yahoo.com



## نقش آمادگی روانی بر انسجام تیمی و موفقیت تیم‌های فوتبال دانشجویی

محمد تقی خورند<sup>۱</sup> و حجت الله لطیفی<sup>۲</sup>

۱. استادیار رفتار حرکتی و روانشناسی ورزشی، گروه معارف اسلامی، دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی ساری، ساری، ایران.

۲. مربی تربیت بدنی و علوم ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی، تهران، ایران.

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۶/۲۶

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۲/۱۳

### چکیده

**هدف:** هدف از تحقیق حاضر بررسی نقش آمادگی روانی بر انسجام تیمی و موفقیت تیم‌های فوتبال دانشجویی بود. **روش‌شناسی:** روش تحقیق توصیفی-همبستگی بود که به روش میدانی انجام شد. جامعه آماری این تحقیق شامل، کلیه فوتبالیست‌های شرکت‌کننده در مسابقات قهرمانی دانشجویان کشور بود ( $N=165$ ) که در نهایت ۱۴۲ نفر به عنوان نمونه آماری تحقیق انتخاب شدند. در تحقیق حاضر از دو پرسشنامه توماس (۱۹۹۹) جهت ارزیابی آمادگی روانی و پرسشنامه کارن (۱۹۸۵) برای اندازه‌گیری انسجام گروهی و موفقیت استفاده گردید. داده‌ها با بکارگیری آزمون‌های آماری آنوا و ضریب همبستگی پیرسون تجزیه و تحلیل شدند؛ همچنین برای بررسی تفاوت بین خرده مقیاس‌ها از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد.

**یافته‌ها:** نتایج تحقیق نشان داد که تفاوت معناداری در خرده مقیاس‌های آمادگی روانی شامل، خودگویی ( $F=6/58, Sig=0/001$ )، تصویرسازی ذهنی ( $F=5/37, Sig=0/038$ )، کنترل عواطف ( $F=4/62, Sig=0/016$ ) و سطح آرامش ( $F=5/60, Sig=0/019$ ) و بین تیم‌های موفق و تیم‌های ناموفق وجود دارد؛ اما در سایر خرده مقیاس‌ها تفاوت معناداری مشاهده نگردید. در بین تیم‌های موفق و کم موفق نیز فقط در خرده مقیاس‌های خودگویی ( $F=6/58, Sig=0/001$ ) و تصویرسازی ذهنی ( $F=6/71, Sig=0/004$ ) تفاوت معناداری مشاهده گردید؛ همچنین نتایج آزمون نشان داد با اینکه بین برخی از خرده مقیاس‌های مهارت روانی با انسجام تیمی رابطه معناداری وجود ندارد، اما در نهایت رابطه مستقیمی بین میزان انسجام تیمی و مهارت‌های روانی کنترل عواطف مشاهده شد.

**بحث و نتیجه‌گیری:** بر اساس یافته‌های تحقیق حاضر که بیانگر نقش خرده مقیاس‌های مهارت روانی در تحکیم و تداوم انسجام تیمی و در نهایت موفقیت تیم‌ها بود، مربیان باید به منظور بهبود و توسعه سطح آمادگی روانی ورزشکاران که در نهایت منجر به ارتقاء عملکرد و اجرا می‌شود، از تکنیک مهارت‌های مدل دو و چهار عاملی سلسله مراتبی خودگویی کالوت و کاردنوسو و گفتار درونی مثبت لو ویگوتسکی، کنترل عواطف (توقف، خودگویی، بروز، توجه و موفقیت)، تشویق زبانی، تصویرسازی ذهنی، مرور ذهنی و آرامش‌دهی بنسون و جاکوبسن، بهره ببرند.

**واژه‌های کلیدی:** آمادگی روانی، انسجام تیمی، خودگویی، آرام‌سازی، هدف‌گزینی.

## مقدمه

امروزه یکی از دانش‌های ضروری برای اداره سازمان‌های انسانی، مدیریت منابع انسانی است. مدیریت منابع انسانی، عبارت است از ایجاد و توسعه برنامه‌هایی که از طریق آنها، ضمن بهبود توانایی‌های منابع انسانی، اهداف فردی و سازمانی حاصل گردد. در واقع مدیریت منابع انسانی، ایجاد، پرورش و حفظ سرمایه‌های منابع انسانی برای دستیابی به اهداف است (آشاند و لوین، ۱۹۸۰).

رنج و کاترین<sup>۱</sup> (۲۰۰۶)، اعتقاد دارند که انسجام، بعنوان عنصر اساسی در توسعه قابلیت‌های تیم و افراد همکار قلمداد می‌شود. کارن<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۶)، انسجام را عاملی حیاتی در فرآیند پویایی تیم می‌دانند که در جهت همگرایی و متحدشدن برای رسیدن به اهداف و یا نیازهای ضروری اعضا نمود پیدا می‌کند. روانشناسان ورزش معتقدند که تعیین هدف مشترکی که بتواند تلاش‌های گروه را به سوی آن متمرکز کند. برای دستیابی به موفقیت جنبه حیاتی دارد. احساس با هم بودن، یک ویژگی گروهی است که انسجام تیمی نامیده می‌شود. در ورزش‌های گروهی که تیم‌ها با یکدیگر تقابل دارند، موفقیت زمانی حاصل می‌شود که اعضای تیم به شیوه‌ای موثر و هماهنگ با هم کار کنند (فلچر و هانتون، ۲۰۰۶). تیم‌های موفق ورزشی معمولاً یک ویژگی برجسته دارند که آنها را از تیم‌های ناموفق متمایز می‌سازد و آن انسجام و انضباط است. انجام موفقیت آمیز هر کار گروهی مستلزم وجود همبستگی در بین اعضای تیم است. در ورزش و به خصوص در ورزش‌های گروهی، شرط لازم برای تحقق هدف مشترک، داشتن وحدت و انسجام تیمی است که بی تردید علاوه بر دخالت همه عناصر و عوامل از جمله مربیان، آمادگی روانی هم می‌تواند بسیار تاثیرگذار باشد (رمضانی‌نژاد و همکاران، ۲۰۱۰).

مربیان می‌توانند با داشتن مهارت‌های خاص و شناخت عوامل روانی و فیزیکی، در بسیاری از فعالیت‌های ورزشی که به ویژه به شکل گروهی صورت می‌گیرد، ورزشکاران را با توجه به توانایی‌های فردی و عوامل اثرگذار بر عملکرد گروهی به سوی انسجام بیشتر و در نهایت پیشرفت و موفقیت سوق دهند؛ لذا نقش یک مربی در انگیزه بازیکنان و بازدهی واقعی تیمی قابل انکار نیست، هر چند ابزارهای به کار برده شده در راستای رهبری موثر با توجه به ماهیت خاص رشته‌های ورزشی از لحاظ ساختاری متفاوت است و توانایی‌های انفرادی ورزشکاران و اعمال متقابل آنها را می‌طلبد (بلاک و همکاران، ۲۰۱۱). اعتقاد عمومی مربیان ورزش این است که اعضای تیم برای موفقیت طلبی، به داشتن احساس اتحاد گروهی و انسجام نیاز دارند، سال‌های متممادی چنین فرض کرده‌اند که احساس‌های مثبت در بین اعضای تیم به عملکرد ورزشی بهتر می‌انجامد. مربیان اصرار می‌کنند که اتحاد تیمی اساس موفقیت است و در نتیجه فنونی را بکار می‌برند تا به روح صمیمیت و یگانگی در بین بازیکنان مطمئن شوند (بخششی هریس، ۱۳۹۰). نکته قابل توجه این که اگر تمرکز بر موفقیت طلبی بیش از اندازه باشد، در آن صورت اعتماد از بین می‌رود و روحیه ورزشکاران آسیب می‌بیند که در نهایت به کاهش کارایی ورزشکاران و تنزل اعتماد به نفس مربیان می‌انجامد. تحقیقات نشان می‌دهد که مربیان با استعداد هر چه فشار بیشتری برای موفقیت بیشتر به ورزشکاران وارد کرده‌اند، به جای پیشرفت کردن، بیشتر در هم شکسته‌اند. اگرچه انگیزه بالای موفقیت طلبی همچنان یک منبع قدرت است، ولی سازمان‌ها باید یاد بگیرند که چه زمانی به این منبع قدرت مجال عمل بدهند و کی آن را کنترل کنند (بلاک و همکاران، ۲۰۱۱).

مهارت‌های روانشناختی و آمادگی روانی در کنار تمرین جسمانی نقش مهمی در افزایش آمادگی ورزشکار دارد به طوری که به ورزشکار کمک می‌کند تا بتواند از انسجام تیمی بهتری برخوردار گردیده و فعالیت ورزشی را به شکل مطلوب‌تری انجام دهد و

1. Rang and Catharine  
2. Carron

در نهایت به موفقیت‌های ورزشی نایل آید. تجارب کسب شده حاکی از آن است که در شرایط جسمانی برابر، در نهایت آمادگی روانی پیروزی را به نفع یکی از طرفین رقم خواهد زد (رضوانی‌نژاد و حسینی، ۲۰۰۹).

اجرای بهینه مهارت‌های ورزشی به وجود آمادگی جسمانی، آمادگی مهارتی (آمادگی تکنیکی)، آمادگی تاکتیکی و آمادگی روانی وابسته است (ماماسیس و دوگانیس<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴). از آنجا که روش‌های مختلف تمرینی و شیوه‌های اجرای مهارت، تکامل یافته‌اند و در نتیجه سطوح مهارت به هم نزدیک شده‌اند، به نظر می‌رسد، تفاوت عملکرد قهرمانان بیش از هر زمانی به آمادگی روانی آنها مربوط باشد (میرزایی و اکبرنژاد، ۲۰۰۸). تحقیقات انجام شده در حوزه روانشناسی ورزش حاکی از آن است که بکارگیری مهارت‌های روانی می‌تواند نقش چشمگیری در بهبود عملکرد ورزشکار داشته باشد. نتایج تحقیقات انجام شده توسط متخصصان ورزشی موید آن است که کیفیت جلسات تمرین، آمادگی جسمانی، آمادگی تکنیکی و آمادگی تاکتیکی در کنار آمادگی روانی عناصر مهم موفقیت ورزشکاران المپیک را تشکیل می‌دهند (شجاعی و همکاران، ۱۳۸۹). تحقیقات انجام شده در زمینه عملکرد ورزشکاران نخبه نیز نشان داده است، ورزشکارانی که از مهارت‌های روانی استفاده می‌کنند، بهتر تمرکز کرده، از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند و کمتر دچار هیجان شده و در عملکردشان موفق‌ترند (محمدزاده، ۲۰۰۸)؛ لذا عاملی که سبب برتری ورزشکاران در شرایط جسمانی برابر در رویدادهای حساس می‌شود، میزان برخورداری و استفاده از مهارت‌هایی مانند تصویرسازی، تمرکز، کنترل احساسات و کیفیت جلسات تمرینی است. از سوی دیگر در چند سال اخیر مربیان و ورزشکاران با توجه به نزدیک شدن عملکرد ورزشکاران، بویژه در ورزش‌های رکوردی و همچنین عدم انتقال تکنیک‌ها و تاکتیک‌های استفاده شده در جلسات تمرین به روز مسابقه، هر چه بیشتر بر آماده‌سازی روانی توجه و تاکید کرده و توانسته‌اند با استفاده از مهارت‌های روانی پیشرفت قابل ملاحظه‌ای در عملکرد ورزشکاران حرفه‌ای به وجود آورند (میرزایی و اکبرنژاد، ۲۰۰۸).

مورفی<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۸)، عملکرد عالی ورزشکاران المپیک را به سطح مهارت‌های روانی آنها نسبت داده و معتقدند که تصویرسازی ذهنی ضمن ایجاد شرایط آرامش برای بازیکنان پراسترس و مضطرب، می‌تواند تاثیر بسزایی در تجسم عملکرد مثبت و نمایش آن داشته باشد. یافته‌های تحقیقات پیرس<sup>۳</sup> (۲۰۰۷) در زمینه تاثیر عوامل منفی بر فوتبالیست‌ها و داوران بیانگر این واقعیت بود که ورزشکارانی که از سطح آمادگی روانی مطلوبی برخوردار نیستند، در رویدادهای حساس از اضطراب رقابتی بالاتری برخوردارند که با تاثیر روی تمرکز و اعتماد به نفس، باعث افت عملکرد می‌شود. جیمز<sup>۴</sup> (۲۰۰۲)، طی تحقیقی رابطه بین مهارت‌های روانی و اثربخشی را در فوتبالیست‌ها مورد بررسی قرار داد. نتایج تحقیق وی نشان داد که استفاده از مهارت‌های روانی باعث بهبود اثربخشی و عملکرد در فوتبالیست‌ها می‌شود. وی پیشنهاد می‌کند که مربیان باید با آموزش و تمرین مهارت‌های روانی در جلسات تمرینی، اثربخشی افرادی ورزشکاران را بهبود دهند تا ورزشکاران بتوانند در روز مسابقه عوامل مخل در عملکرد خود را کنترل نمایند. یکی از روش‌هایی که مربیان می‌توانند برای افزایش اثربخشی و عملکرد ورزشکاران بکار برند، تجربه مسابقات مهم است تا ورزشکاران مهارت خود را در این زمینه افزایش دهند. بویز<sup>۵</sup> (۲۰۰۹) نیز در تحقیقی که روی گلف بازان حرفه‌ای انجام شده بود، بیان داشت با توجه به ماهیت خاص ورزش گلف در مقایسه با سایر ورزش‌ها، استفاده از مهارت‌های روانی همانند کنترل عواطف، تمرکز، تصویرسازی و خودگویی مثبت جزء لاینفک برنامه تمرینی این ورزشکاران را تشکیل می‌دهد. شفیع زاده (۲۰۰۷) برخورداری از انگیزه بالا، هدف‌گزینی در جلسات تمرین و تمرکز را از

1. Mamassis and Doganis
2. Murphy
3. Pears
4. James
5. Boise

خصوصیات ورزشکاران موفق دانسته و اظهار داشت که روانشناسی ورزش می‌تواند به عنوان ابزاری کاربردی برای کسب موفقیت در رویدادهای حساس مورد استفاده قرار گیرد. ماما سیس و دوگانیس (۲۰۰۴)، نیز به تفاوت بین ویژگی‌های روانی ورزشکاران نخبه و غیرنخبه اشاره می‌کنند. آنها در بررسی تاثیر شرکت در برنامه‌های آمادگی روانی بر اضطراب، اعتماد به نفس و عملکرد تنیس بازان گزارش کردند که قهرمانان نخبه تنیس همواره از مهارت‌های تصویرسازی ورزشی، هدف‌گزینی و خودگویی مثبت برای کنترل تنش‌ها و افکار منفی بهره می‌برند که باعث بهبود عملکرد آنها می‌شود.

بنابراین عوامل موثر بر ارتقاء عملکرد و موفقیت تیمی را بایستی در قالب ویژگی‌های بازیکنان، مربیان و فاکتورهای تیمی خلاصه نمود که در این راستا می‌توان به ویژگی‌های بازیکنان از قبیل سن، سابقه، انگیزش، اضطراب و اعتماد به نفس و ویژگی‌های مربیان به درجه مربیگری، سن، سابقه، سبک رهبری و رفتار مربی و در نهایت عوامل تیمی مانند موفقیت‌های گذشته تیم یا گروه، انسجام و اعتماد به نفس تیمی اشاره کرد (حسینی و همکاران، ۱۳۸۸). نتایج تحقیقات مختلف حاکی از آن است که میزان انسجام تیمی تاثیر چشمگیری بر موفقیت، عملکرد و حالات روانی ورزشکاران دارد. کارن و همکاران (۲۰۰۲)، رنج (۲۰۰۲) و هانگ<sup>۱</sup> (۲۰۰۴) گزارش کردند که انسجام تکلیف و انسجام اجتماعی (انسجام تیمی) به طور مثبت و معنی‌داری با عملکرد موفق ارتباط دارد. مورای<sup>۲</sup> (۲۰۰۶) در پایان فصل مسابقات، ضریب همبستگی بالایی بین انسجام تیمی و درصد پیروزی‌های یک تیم، مشاهده کرد. مونرئو<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۰۴)، طی تحقیقی در بررسی راهکارهای افزایش اثربخشی فوتبالیست‌ها با استفاده از مهارت‌های روانی از قبیل تصویرسازی، تمرکز و خودگویی مثبت<sup>۴</sup> ضمن تاکید بر وجود رابطه مستقیم بین مهارت‌های روانی و بهبود عملکرد ورزشکاران گزارش کردند، فوتبالیست‌های حرفه‌ای همواره با استفاده از تصویرسازی عملکرد عالی در ذهن خود برآیند جلسات تمرین خود را به روز مسابقه انتقال می‌دهند؛ بنابراین با توجه به نتایج تحقیقات پیشین و همچنین اهمیت آمادگی روانی در موفقیت ورزشکاران، در تحقیق حاضر تاثیر آمادگی روانی بر انسجام تیمی و موفقیت تیم‌های فوتبال دانشجویی مورد بررسی قرار گرفته است.

## روش‌شناسی

روش تحقیق، توصیفی-همبستگی بود که به روش میدانی انجام شد. جامعه آماری تحقیق متشکل از کلیه بازیکنان تیم‌های فوتبال مسابقات قهرمانی دانشجویان پسر دانشگاه‌های منطقه ۸ کشور به میزبانی دانشگاه گیلان بود (N=۱۶۵). بر اساس نمونه‌گیری تصادفی پرسشنامه‌ها بین کلیه نمونه‌ها توزیع و در نهایت تعداد (n=۱۴۲) پرسشنامه عودت و مورد استفاده قرار گرفت. این تحقیق به منظور ارزیابی آمادگی مهارت‌های روانی ورزشکاران از پرسشنامه عملکرد استراتژیک<sup>۵</sup> توماس (۱۹۹۹) که با ۶۴ سوال ۸ خرده‌مقیاس خودگویی<sup>۶</sup>، کنترل عواطف<sup>۷</sup>، هدف‌گزینی<sup>۸</sup>، تصویرسازی، افکار منفی<sup>۹</sup>، آرامش، انجام وظایف به صورت خودکار<sup>۱۰</sup> و میزان فعالیت<sup>۱۱</sup> را به صورت مقیاس ۵ نقطه‌ای لیکرت، امتیاز ۱ تا ۵ و با استفاده از گزینه‌های هرگز، بندرت، بعضی اوقات، بیشتر اوقات و همیشه، استفاده کرد. (توماس<sup>۱۲</sup> و همکاران (۱۹۹۹). روایی محتوایی کیفی حیطه‌های

1. Huang
2. Murray
3. Munroe
4. Positive Self-Talk
5. Test of Performance Strategic
6. Self-Talk
7. Emotional Control
8. Goal Setting
9. Negative Thinking
10. Automat City
11. Activation
12. Thomas

مختلف این پرسشنامه، ۰/۷۴ گزارش شده است. ثبات درونی این پرسشنامه توسط محقق در یک مطالعه مقدماتی به روش آلفا کرونباخ ۰/۷۱ دست آمد. پرسشنامه محیط گروهی کارن (۱۹۸۵) نیز با ۱۸ سوال انسجام گروهی را بر اساس مقیاس ۹ ارزشی لیکرت (کاملاً: مخالفم ۱ تا کاملاً موافقم: ۹) ارزیابی می‌کند؛ همچنین ثبات درونی این پرسشنامه را محقق با روش آلفا کرونباخ ۰/۷۶ گزارش کرده است. میزان موفقیت ورزشکاران نیز با توجه به جایگاه تیم‌ها در جدول مسابقات در سه گروه تیم‌های موفق (تیم‌هایی که موفق به کسب مدال شده بودند)، تیم‌هایی با موفقیت کمتر (تیم‌های رده میانی جدول) و تیم‌های ناموفق (تیم‌های انتهای جدول مسابقات) مورد ارزیابی قرار گرفت. از آزمون کالموگراف اسمرنف (K-S) برای چگونگی توزیع داده‌ها استفاده شد ( $P > 0/05$ )، از آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و سپس برای بررسی تفاوت بین گروه‌ها از آزمون آنوا و آزمون تعقیبی بونفرونی و برای بررسی ارتباط بین متغیرهای تحقیق از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شد.

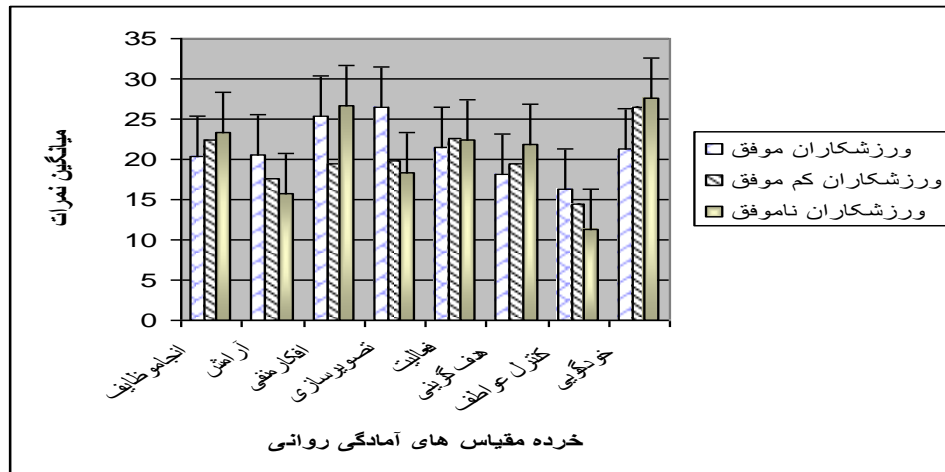
### یافته‌ها

ویژگی‌های جمعیت‌شناختی آزمودنی‌ها، نشان می‌دهد که جامعه آماری را دانشجویان پسر عضو تیم فوتبال دانشگاه‌های منطقه ۸ کشور، تشکیل می‌دهد که از دامنه سنی ۱۹ تا ۲۷ سال، تنوع تحصیلی مقاطع کارشناسی، ۱۳۴ نفر، کارشناسی ارشد، ۲۶ نفر و دکتری، ۵ نفر و سابقه عضویت در تیم‌های لیگ استانی، کشوری، ملی جوانان، ملی دانشجویان، ملی امید و ملی بزرگسالان، برخوردار می‌باشند.

بر اساس نمرات جدول ذیل نتایج نشان داد که تیم‌های موفق در مقایسه با تیم‌های کمتر موفق و ناموفق در خرده مقیاس‌های تصویرسازی ورزشی ( $M=26/51 \pm 1/13$ ) و آرامش ( $M=20/63 \pm 1/26$ ) از سطح مطلوب‌تری برخوردار بودند، ولی در خرده مقیاس افکار منفی تیم‌های رده میانی جدول ( $M=19/39 \pm 1/09$ ) به نسبت تیم‌های رده بالا ( $M=25/42 \pm 2/14$ ) و تیم‌های پایین جدول ( $M=26/65 \pm 1/59$ ) از وضعیت بهتری برخوردار بودند (جدول ۱).

جدول ۱. میانگین نمرات خرده مقیاس‌های آمادگی روانی تیم‌ها

خرده‌مقیاس‌های آمادگی روانی	تیم‌های ناموفق		تیم‌های کم موفق		تیم‌های موفق	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
خودگویی	۲۷/۶۴	۲/۲۶	۲۶/۴۲	۱/۱۴	۲۱/۳	۱/۴۲
کنترل عواطف	۱۱/۲۵	۱/۵۴	۱۴/۳۸	۱/۶۷	۱۶/۳۵	۲/۳۸
هدف‌گزینی	۲۱/۸۷	۱/۶۱	۱۹/۳۹	۲/۱۹	۱۸/۲۳	۱/۶۱
میزان فعالیت	۲۲/۴۱	۱/۳۹	۲۲/۶۳	۱/۵۱	۲۱/۴۹	۰/۷۶
تصویرسازی	۱۸/۴۲	۲/۸۴	۱۹/۸۲	۲/۳۶	۲۶/۵۱	۱/۱۳
افکار منفی	۲۶/۶۵	۱/۵۹	۱۹/۳۹	۱/۰۹	۲۵/۴۲	۲/۱۴
سطح آرامش	۱۵/۷۱	۱/۰۶	۱۷/۵۲	۱/۵۶	۲۰/۶۳	۱/۲۶
انجام وظایف	۲۳/۳۷	۱/۴۹	۲۲/۴۷	۱/۲۳	۲۰/۳۴	۰/۸۴



شکل ۱. مقایسه خرده مقیاس‌های آمادگی روانی بین ورزشکاران موفق، کم موفق و ناموفق

نتایج آزمون آنوا نشان داد که تفاوت معناداری در مقیاس‌های آمادگی روانی بین تیم‌های موفق ( $F=11/534$ ,  $Sig=0/01$ ), کم موفق ( $F=7/437$ ,  $Sig=0/34$ ) و ناموفق ( $F=2/254$ ,  $Sig=0/187$ ) وجود دارد (جدول ۲).

جدول ۲. آزمون آنوا برای بررسی نحوه عملکرد تیم‌ها

تیم‌های ناموفق		تیم‌های کمتر موفق		تیم‌های موفق	
سطح معناداری	آماره آزمون (F)	سطح معناداری	آماره آزمون (F)	سطح معناداری	آماره آزمون (F)
0/187	2/254	0/34	7/437	0/01	11/534

همچنین برای مشاهده و بررسی نحوه تفاوت بین تیم‌ها از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد که نشان داد، تفاوت معناداری بین تیم‌های موفق و تیم‌های ناموفق در خرده مقیاس‌های خودگویی ( $F=6/58$ ,  $Sig=0/01$ ), تصویرسازی ذهنی ( $Sig=0/38$ ),  $F=5/37$ , کنترل عواطف ( $F=4/62$ ,  $Sig=0/16$ ) و سطح آرامش ( $F=5/60$ ,  $Sig=0/19$ ), وجود دارد ( $P<0/05$ )؛ اما در سایر خرده مقیاس‌ها تفاوت معناداری مشاهده نگردید؛ همچنین فقط در خرده مقیاس‌های خودگویی ( $F=6/58$ ,  $Sig=0/01$ ) و تصویرسازی ذهنی ( $F=6/71$ ,  $Sig=0/04$ ) بین تیم‌های موفق و کم موفق تفاوت معناداری مشاهده گردید. در بین تیم‌های کم موفق-ناموفق نیز فقط در خرده مقیاس افکار منفی ( $F=4/16$ ,  $Sig=0/13$ ) تفاوت معنادار وجود داشت و در سایر خرده مقیاس‌ها تفاوت معناداری مشاهده نگردید (جدول ۳).

جدول ۳. مقایسه سطح آمادگی روانی تیم‌های موفق، کم موفق و ناموفق

خرده مقیاس	تیم‌های موفق - ناموفق		تیم‌های موفق - ناموفق		تیم‌های کم موفق - ناموفق	
	آماره آزمون (F)	سطح معناداری	آماره آزمون (F)	سطح معناداری	آماره آزمون (F)	سطح معناداری
خودگویی	6/58	0/01	5/60	0/19	2/74	0/68
کنترل عواطف	4/62	0/16	1/38	0/89	1/87	0/26
هدف‌گزینی	2/51	0/74	3/39	0/64	1/91	0/56
میزان فعالیت	3/41	0/61	3/12	0/13	2/62	0/83
تصویرسازی	5/37	0/38	6/71	0/04	3/27	0/62
افکار منفی	6/89	0/12	2/28	0/69	4/16	0/13
سطح آرامش	3/82	0/02	2/85	0/42	2/29	0/78
انجام وظایف	6/87	0/81	4/16	0/71	2/68	0/66



به منظور بررسی رابطه مهارت‌های روانی بر میزان انسجام تیمی ورزشکاران ضریب همبستگی پیرسون مورد استفاده قرار گرفت. نتایج این آزمون نشان داد، همبستگی معناداری بین مهارت‌های روانی با انسجام تیمی وجود دارد (جدول ۴). با توجه به سطح معناداری بین انسجام تیمی و خرده مقیاس‌های خودگویی، کنترل عواطف، هدف‌گزینی، میزان فعالیت، تصویرسازی، سطح آرامش و انجام وظایف رابطه مستقیم (مثبت) و معنادار و همچنین بین انسجام تیمی و خرده مقیاس افکار منفی رابطه معکوس (منفی) و معناداری وجود دارد.

جدول ۴. رابطه بین خرده مقیاس‌های مهارت‌های روانی با انسجام تیمی

متغیر	خودگویی	کنترل عواطف	هدف‌گزینی	میزان فعالیت	تصویرسازی	افکارمنفی	سطح آرامش	انجام وظایف
انسجام تیمی	۰/۳۳**	۰/۱۹*	۰/۲۳**	۰/۳۲**	۰/۱۶*	-۰/۱۱*	۰/۱۵*	۰/۱۳*

\* در سطح کمتر از ۰/۰۵ معنادار است.

\*\* در سطح کمتر از ۰/۰۱ معنادار است.

### بحث و نتیجه‌گیری

ورزشکارانی که از سطح مطلوبی از آمادگی روانی برخوردارند، هیجان‌ها و تنش‌های منفی ناشی از اهمیت رویدادها را در زمین کنترل کرده و با اصرار و تلاش بیشتر هنگام رویارویی با مشکلات و یا شرایط سخت، سبب پیروزی تیم می‌شوند (لین و چاپل ۲۰۰۱). این تحقیق نیز با هدف تاثیر سطح متفاوت آمادگی روانی و میزان استفاده از مهارت‌های روانی بر انسجام تیمی و موفقیت تیم‌های فوتبال دانشجویی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج تحقیق حاکی از آن بود که تیم‌های فوتبال موفق از ورزشکارانی بهره می‌برند که استفاده از تکنیک مهارت‌های روانی با هدف ایجاد آرامش، افزایش تمرکز و کنترل عوامل مخرب عملکرد جزء برنامه‌های تمرینی این ورزشکاران است. در این گروه از ورزشکاران خودگویی، تصویرسازی ذهنی، کنترل عواطف و استراتژی‌های بهبود سطح آرامش کاربرد بیشتری در مقایسه با سایر مهارت‌ها داشتند که این نتایج با تحقیقات پیرس (۲۰۰۷)، ماماسیس و دوگانیس (۲۰۰۴)، شفیع‌زاده (۲۰۰۷) و بویز (۲۰۰۹) که در نتایج تحقیقات خود اظهار داشتند، ورزشکارانی که از مهارت‌های روانی بهره می‌برند، بهتر تمرکز کرده، از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند و کمتر دچار هیجان شده و در عملکردشان موفق‌ترند، همخوانی داشت (شفیع‌زاده، ۲۰۰۷؛ پیرس، ۲۰۰۷؛ ماماسیس و دوگانیس، ۲۰۰۴ و بویز، ۲۰۰۹). البته ورزشکاران موفق به علت شرکت در مسابقات و رقابت‌های مختلف با شرایط متفاوت، تجارب زیادی کسب می‌کنند که باعث نمایش عملکرد بهتر در رویدادهای حساس در مقایسه با ورزشکاران غیرنخبه می‌شود. شینکه و کاستا<sup>۱</sup> (۲۰۰۱)، نیز در بررسی علل شکست و ناکامی ورزشکاران و دلایل عملکرد ضعیف در مسابقات حساس، اظهار داشتند که نداشتن تجربه مسابقات حساس و عدم تمرکز و اعتماد به نفس کافی مهمترین عوامل موثر در کاهش عملکرد و بروز حالات غیرمعمول در ورزشکاران است. عواملی مانند افزایش تجربه ورزشکاران در تورنمنت‌های مختلف، آموزش اصرار بر فعالیت زیاد و یا برعکس کاهش فعالیت و اقتصاد انرژی در شرایط مختلف باعث افزایش اثربخشی و عملکرد ورزشکاران می‌شود.

سو سان<sup>۲</sup> (۲۰۰۱) در تحقیق خود با هدف بررسی رابطه بین اعتماد به نفس، مهارت‌های روانی و گزارش عملکرد بازیکنانی که اعتماد به نفس بالاتری دارند و از تکنیک مهارت‌های روانی استفاده می‌کنند در شرایط حساس عملکرد بهتری دارند؛ اما به نظر می‌رسد که علاوه بر ورزشکاران، کادر مربیان تیم‌ها نقش چشمگیری در افزایش آمادگی روانی ورزشکاران بر عهده دارند. کالمز<sup>۳</sup>

1. Shinke and Costa  
2. Susan  
3. Calmels

(۲۰۰۲)، ضمن تایید تاثیر مهارت‌های روانی بر عملکرد، آموزش مهارت‌های روانی توسط مربی آشنا با روانشناسی ورزش و همچنین کسب تجربه در شرایط واقعی و طبیعی را از طرق شبیه‌سازی شرایط مسابقه کاربردی‌ترین روش در این زمینه می‌داند. لین<sup>۱</sup> (۲۰۰۱)، نیز در بررسی رابطه بین مهارت‌های روانی و عملکرد بسکتبالیست ایالات متحده گزارش کرد، ورزشکارانی که در حین مسابقه عملکرد بهتری داشتند، مهارت‌های روانی مانند آرامش و تصویرسازی و کنترل احساسات را در جلسات تمرین استفاده کرده و در حین مسابقات از آنها بهره می‌برند. جعفری (۱۳۸۶)، میهن دوست (۱۳۸۲) و سوسان (۲۰۰۱)، ضمن تاکید بر تاثیر مثبت مهارت‌های روانی بر سطح عملکرد ورزشکاران، اظهار داشته‌اند که ورزشکاران برتر همواره موقعیت خود در مسابقه را درک کرده و از مهارتی بهره می‌برند که متناسب با شرایط موجود باشد.

بنابراین یافته‌های تحقیقات متعدد بیانگر این حقیقت است که مهارت‌های روانی علاوه بر تاثیر در عملکرد روانی بر آمادگی جسمانی ورزشکاران نیز تاثیر مثبتی می‌گذارد و افکار ورزشکار را در مسابقات مهم به عملکرد قوی تبدیل می‌کند، لذا ورزشکاران نخبه با تمرکز بهتر، اعتماد به نفس بالاتر و اثربخشی بیشتر کمتر دچار هیجان شده و سطح عملکرد بالایی را از خود به نمایش می‌گذارند (ماماسیس و دوگانیس، ۲۰۰۴). ولی ربکا<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۶) معتقد است که علاوه بر آمادگی جسمانی و روانی، کیفیت جلسات تمرین، مکان مسابقه (میزبان یا مهمان) و همچنین سطح عملکرد ورزشکار در مسابقه قبلی می‌تواند تاثیر چشمگیری بر عملکرد ورزشکاران داشته باشد.

از دیگر یافته‌های این تحقیق تاثیر مثبت مهارت‌های روانی بر انسجام تیمی فوتبالیست‌ها بود که با نتایج زیادی همخوانی داشت. رمضانی نژاد (۲۰۰۹)، هیوز<sup>۳</sup> (۲۰۰۶) و لوثر<sup>۴</sup> (۲۰۰۳) در بررسی تاثیر انسجام تیمی بر عملکرد و موفقیت ورزشکاران گزارش کردند که انسجام گروهی از مهمترین متغیرهای تاثیرگذار بر عملکرد تیمی است. برای<sup>۵</sup> (۲۰۰۱) نیز طی تحقیقی میزان تلاش بسکتبالیست‌ها را در دستیابی با سطوح بالای عملکرد را در افزایش انسجام تیمی موثر دانسته و معتقد است که هدف‌گزینی و همسو بودن اهداف انفرادی با اهداف تیمی نقش زیادی در افزایش انسجام تیمی دارد؛ بنابراین مربیان باید در جلسات تمرینی ضرورت کاربرد و استراتژی‌های صحیح استفاده از مهارت‌های روانی را برای ورزشکاران بیان کنند. به عنوان مثال استفاده از تصویرسازی ذهنی، تنفس عمیق، خودگویی مثبت، یادآوری عملکرد عالی ورزشکاران در مسابقات پیشین و ترغیب زبانی<sup>۶</sup> برای تسهیل عملکرد توسط مربیان درست قبل از شروع مسابقه، می‌تواند تاثیر زیادی بر عملکرد و کاهش اضطراب داشته باشد. عوامل و دست‌اندرکاران تیم‌های ورزشی می‌توانند با استفاده از راهبردهای مهارت‌های روان‌شناختی پروتکل‌های تمرینی ویژه‌ای را برای ورزش‌های تیمی و انفرادی در دستور کار قرار دهند.

## منابع

- Black, S. J., & Weiss, M. R. (2011). The Relationship Among Perceived Coaching Behaviors, Perceptions of Ability, and Motivation in Competitive Age - Group Swimmer. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14(3), 94-77.
- Bois, E. (2009). Psychological characteristics and their relation to performance. *The sport psychologist*, 23, 252-270.
- Calmels, C. (2002). Development of mental skills among athletes. *Expert use in Elite Sport-INSEP*, 12-15.

1. Lane  
2. Rebeca  
3. Huze  
4. Lowther  
5. Bray  
6. Verbal Persuasion

- Carron, A. V., Bry, S. R., & Eys, M. A. (2002). Team cohesion & Team Success in Sport. *Journal of Sport Science*, 20(2), 119-126.
- Faraji, R., Hemmatinezhad, M. A., & Shabani, S. (2019). Role and Importance of Human Resources in Security of Football Stadiums. *Journal of Human Resource Management in Sport*, 6(2), 179-194. **(Persian)**.
- Hatami, S., Eyvazi, E., & Sadeghi Bouroujerdi, S. (2015). The Relationship between Coaching Leadership Style, Cohesion and Motivation in the Premier Soccer League. *Sports Management Studies*, 33, 1-14. **(Persian)**.
- Heuzé, J. P., Raimbault, N., & Fontayne, P. (2006). Relationships between cohesion, collective efficacy and performance in professional basketball teams: An examination of mediating effects. *Journal of sports sciences*, 24(1), 59-68.
- Hoseini, M., Ramezanezhad, R., & Ghezelseflou, H., R. (2009). The Relationship between Self-Confidence and Motivation with Team Cohesion and Self-efficacy of Student Volleyball Teams. National Conference on Physical Education and Sports Sciences, Arak University. **(Persian)**.
- Huang, Y. H. (2004). The Effectiveness of Charismatic Leadership and Support toward Team Behavior and Cohesion. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75(1), 243-256.
- Jafari, A., & Moradi M. R. (2007). Comparison of some Psychological Skills of Top and Non-Superior Female Taekwondo Fighters. *Olympic*, 1, 113-123. **(Persian)**.
- James, L. (2002). Self-efficacy and psychological skills during the amputee soccer world cup. *The journal of sport psychology*, 4(2), 23-34.
- Lane, A. M., & Chapple, R. (2001). Mood and performance relation at the World Students Games basketball competition. *Journal of sport behavioral*, 24, 182-196.
- Lowther, J., & Lane, A. M. (2002). Relationships between mood, cohesion and satisfaction with performance among soccer players. *Athletic Insight*, 4(2), 126-142.
- Mamassis, G., & Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on junior's pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 118-137.
- Mihan Doust, H. & Hatami, O. (2003). Psychological skills of elite and non-elite volleyball players. *Motor sciences and sports*, 1(2), 70-80. **(Persian)**.
- Mirzaei, B., & Akbarnezhad, A. (2008). A skill profile of elite Iranian Greco-Roman wrestlers. *Word journal of sports science*, 1(1), 8-11. **(Persian)**.
- Mohamadzadeh, Y. (2008). The comparison in psychological skills of superior and non-superior male karate ka dispatched to Japan word competition. *Journal of sport science*, 2(2), 121-124. **(Persian)**.
- Munroe-Chandler, K. J., & Hall, C. R. (2004). Enhancing the collective efficacy of a soccer team through motivational general-mastery imagery. *Imagination, Cognition and Personality*, 24(1), 51-67.
- Murphy, S. M., Nordin, S. M., & Cumming, J. (2008). Imagery in Sport, Exercise and Dance. In T. Horn (Ed.). *Advances in Sport Psychology* (3rd ed., pp. 297-324) Champaign, IL: Human Kinetics.
- Murray, N. P. (2006). The Differential Effect of Team cohesion and Leadership Behavior in High School Sports. *Individual Differences Research*, 4(4), 216-225.
- Pears, D. (2007). Cognitive component of competitive state anxiety in semiprofessional soccer: A case study. *Journal of Sports Science Medicine*. (Suppl 10): 153.
- Ramezani, N., & Hoseyni, M. (2009). The Relationship Between Team Cohesion Collective-Efficacy and Performance on Professional Volleyball Team. *Brazilian Journal of Biomotrcity*, 3(1), 31-39. **(Persian)**.

- Rang, C. O. (2002). The Relationship between Team cohesion & Leadership Style & Win/Loss Record in Collegiate Soccer Player. Unpublished Thesis, San Diego State University. USA.
- Wong, R. S., Thung, J. S., & Pieter, W. (2006). Mood and performance in young Malaysian karateka. *Journal of sports science & medicine*, 5(CSSI), 54-59.
- Ronald, A., Ashand & Edward, L. Levine. (1980). A framework for Evaluating Job Analysis-Methods. *Personnel*, 57(6), 53-59.
- Shafizadeh, M. (2007). The relationship between goal-orientation, Motivational climate and perceived ability with intrinsic motivation and performance in physical education students. *The journal of applied science*, 7(19), 2866-2871. (**Persian**).
- Shinke, R., & Costa, J. (2001). A plausible relationship between support infrastructure and major games performance. *Athletic insight*, 13(2), 163-184.
- Shojaei, M., Daneshfar, A., & Rahmati, A. R. (2010). The effect of age on the psychological skills of veteran freestyle wrestlers. *Quarterly Journal of Sports Science*, 2(4), 11-27. (**Persian**).
- Susan, A., (2001). Relationship between flow, self-concept and performance psychological skills and performance. *Journal of applied sport Psychology*, 13(2), 129-153.
- Thomas, P. R., & Murphy, S. M., (1999). Test of performance strategies: development and preliminary validation of a comprehensive of athlete's Psychological skills. *Journal of sports science*. 17(4), 697-711.

به این مقاله این‌گونه استناد کنید:

خورند، محمد تقی و لطیفی، حجت‌الله. (۱۳۹۹). نقش آمادگی روانی بر انسجام تیمی و موفقیت تیم‌های فوتبال دانشجویی. نشریه مدیریت منابع انسانی در ورزش، ۸(۱)، ۹۳-۱۰۴.