



Designing and Compiling Mental Knowledge Management Strategies and Its Effectiveness on the Psychological Characteristics of Teenage Football Players in Pre-Season: A Research Study

Fahimeh Sepehri

PhD student in sports management, Qazvin Branch, Islamic Azad University, Qazvin, Iran

Rokhsareh Badami

Department of Sports Management, Faculty of Management and Accounting, Qazvin Branch, Islamic Azad University, Qazvin, Iran

Zohreh Mshkati

Assistant Professor, Department of Sports Management, Faculty of Management and Accounting, Qazvin Branch, Islamic Azad University, Qazvin, Iran

Abstract

The purpose of this research was to design and compile mental knowledge management strategies and its effectiveness on the psychological characteristics of teenage football players in the pre-season. For this purpose, 21 male adolescent athletes with an age range of 11 to 13 years from a specialized football academy that played in the premier league of Isfahan cities were selected as participants in this study. This study was qualitative from the point of view of method, action research and the method of data collection. For this purpose, data were collected using reflective diaries, researcher's observations and notes, informal conversations with the teacher, and semi-structured interviews with the teacher and parents. The collected data were carefully implemented and analysed using the qualitative content analysis method. The findings of the research were placed in 7 inclusive categories (lifestyle, goal setting, relaxation, visualization, pre-performance and competition routines, team cohesion - empathy and mindfulness). The results showed that the formulation of mental knowledge management strategies is different based on the needs of the athletes and the duration of the pre-season. Since it is important to pay attention to individual needs and the duration of the pre-season for the intervention of mental skill programs for athletes; Therefore, it is necessary that coaches, psychologists, sports managers pay attention to environmental and individual factors to develop an effective mental skill program.

Key words: Mental Knowledge, Football, Teenager, Action Research

* Corresponding Author: Fahimesephiri@gmail.com

How to Cite: Sepehri F, Badami R, Mshkati Z. Designing and Compiling Mental Knowledge Management Strategies and Its Effectiveness on the Psychological Characteristics of Teenage Football Players in Pre-Season: A Research Study, Journal of Innovation in Sports Management, 2022;1(4):318-336.



نوآوری در مدیریت ورزشی
دوره 4، شماره 1، زمستان ۱۴۰۱،
۳۱۸-۳۳۶

<https://jism.srbiau.ac.ir/>

طراحی و تدوین راهبردهای مدیریت دانش ذهنی و اثربخشی آن بر ویژگی‌های روانی فوتبالیست‌های نوجوان در پیش فصل: یک مطالعه پژوهی

فهیمة سپهری	دانشجوی دکترای مدیریت ورزشی، واحد قزوین، دانشگاه آزاد اسلامی، قزوین، ایران
رخساره بادامی	گروه مدیریت ورزشی دانشکده مدیریت و حسابداری، واحد قزوین، دانشگاه آزاد اسلامی، قزوین، ایران
زهره مشکاتی	استادیار گروه مدیریت ورزشی دانشکده مدیریت و حسابداری، واحد قزوین، دانشگاه آزاد اسلامی، قزوین، ایران

چکیده

هدف از این پژوهش طراحی و تدوین راهبردهای مدیریت دانش ذهنی و اثربخشی آن بر ویژگی‌های روانی فوتبالیست‌های نوجوان در پیش فصل بود. بدین منظور ۲۱ ورزشکار نوجوان پسر با دامنه سنی (۱۱ تا ۱۳) سال از یک آکادمی تخصصی فوتبال که در لیگ برتر شهرستان‌های اصفهان حضور داشتند به عنوان شرکت‌کننده در این مطالعه انتخاب شدند. این مطالعه از منظر روش، اقدام پژوهی و از منظر شیوه جمع‌آوری داده‌ها کیفی بود. برای این منظور داده‌ها با استفاده از دفتر خاطرات بازتابی، مشاهدات و یادداشت‌های محقق، گفتگوهای غیر رسمی با مربی و مصاحبه نیمه ساختاریافته با مربی و والدین جمع‌آوری گردید. داده‌های جمع‌آوری شده به دقت پیاده‌سازی و با استفاده از روش تحلیل محتوای کیفی تجزیه و تحلیل شدند. یافته‌های پژوهش در ۷ مقوله فراگیر (سبک زندگی، هدف‌گزینی، آرام‌سازی، تصویرسازی، روتین‌های قبل از اجرا و مسابقه، انسجام تیمی - همدلی و ذهن آگاهی) قرار داده شد. نتایج نشان داد تدوین راهبردهای مدیریت دانش ذهنی بر اساس نیاز ورزشکاران و مدت زمان پیش فصل متفاوت می‌باشد. از آنجایی که توجه به نیازهای فردی و مدت زمان پیش فصل جهت مداخله برنامه‌های مهارت ذهنی برای ورزشکاران حائز اهمیت می‌باشد؛ بنابراین ضروری است که مربیان، روانشناسان، مدیران ورزشی عوامل محیطی و فردی را برای تدوین برنامه مهارت ذهنی اثرگذار مورد توجه قرار دهند.

واژگان کلیدی: دانش ذهنی، فوتبال، نوجوان، اقدام پژوهی

* نویسنده مسئول: Fahimesephri@gmail.com

سپهری فهیمة، بادامی رخساره، مشکاتی زهره، طراحی و تدوین راهبردهای مدیریت دانش ذهنی و اثربخشی آن بر ویژگی‌های روانی فوتبالیست‌های نوجوان در پیش فصل: یک مطالعه پژوهی، فصلنامه نوآوری در مدیریت ورزشی، زمستان ۱۴۰۱، (۴): ۳۱۸-۳۳۶

مقدمه

فوتبال یک ورزش محبوب در سراسر جهان است که در اکثر کشورها برای اهداف رقابتی بازی می‌شود. مسابقات فوتبال مملو از چالش‌هایی همچون کسب آمادگی جسمانی، حفظ شرایط روانی مطلوب و چالش‌هایی در زمینه روابط بین فردی است (پرمدادی^۱، ۲۰۱۶؛ هونر و فایچتینگر^۲، ۲۰۱۶؛ گلد هیل، هاروود و فورس‌دیک^۳، ۲۰۱۷). لازم به ذکر است، که دانش بازیکنان فوتبال در زمینه مهارت‌های روانی به آنها کمک می‌کند تا بتوانند از توانایی‌های ذهنی خود برای عملکرد بهتر در مسابقات استفاده کنند. متأسفانه اغلب شاهد آن هستیم که بازیکنان و حتی مربیان برای عوامل ذهنی ارزش قائل نیستند (تلول، وود، هاردود، ولوی و ون ریلت^۴، ۲۰۱۸؛ گیل و لوان^۵، ۱۹۸۶). این در حالی است که برخی از محققان نشان داده‌اند که آمادگی ذهنی بازیکنان فوتبال پایین است و باید مداخلاتی پایدار برای آنها در نظر گرفته شود (اوریلی و وانگ^۶، ۲۰۱۳؛ ساین و ساین^۷، ۲۰۱۴؛ ناتالیا^۸، ۲۰۱۵). ساین و ساین (۲۰۱۴) نیز پیشنهاد کرده‌اند که مهارت‌های ذهنی از سطوح پایه در فوتبال آموزش داده شود. هنریکسون، استامبولوا، و روسلر^۹ (۲۰۱۰) نیز عنوان کرده‌اند ورزشکاران نوجوانی که مهارت‌ها و ویژگی‌های ذهنی بالایی دارند در رویارویی با موقعیت‌ها، چالش‌ها و عوامل استرس‌زا، عملکرد شناختی و رفتاری بهتری از خود بروز می‌دهند و به طور بالقوه از ترک ورزش یا فرسودگی

زود هنگام در ورزش اجتناب می‌کنند. آمادگی ذهنی عبارت است از یادگیری و اجرای تکنیک‌های رفتاری شناختی با هدف کمک به ورزشکاران در توسعه مهارت‌های ذهنی برای دستیابی به موفقیت در عملکرد و رفاه شخصی (ویلی^{۱۰}، ۱۹۸۸). پژوهش‌های مختلفی اثر آموزش مهارت‌های ذهنی^{۱۱} (MST) بر ویژگی روانشناختی و عملکرد ورزشی در ورزشکاران جوان و بزرگسال را بررسی کرده و به این نتیجه رسیده‌اند که آموزش مهارت‌های ذهنی، عملکرد ورزشی (کینز و لارسون^{۱۲}، ۲۰۲۱) و ویژگی‌های روانی همچون انعطاف‌پذیری، سرسختی، خودآگاهی و خودتنظیمی (موران^{۱۳}، ۲۰۱۸؛ ماریانا، مارکولونگ، مرجیوری و کیسیز^{۱۴}، ۲۰۱۹ و کینز و لارسون، ۲۰۲۱) را ارتقاء می‌دهد اما مطالعات کمتری بر روی نوجوانان انجام شده‌است (هولت و تامینن^{۱۵}، ۲۰۱۰؛ لامونت، هاریس، مکدونالد، کرین و دیکنز^{۱۶}، ۲۰۱۷؛ توگرسن-نتومانی، فاکس و نتومانیس^{۱۷}، ۲۰۰۵). اخیراً، تعدادی از مطالعات به تعیین اثر آموزش مهارت‌های ذهنی بر روی مهارت‌های روانی و عملکرد ورزشی ورزشکاران نوجوان پرداخته‌اند (فورتس، جونیور، پیس، ویرا، جونیور، لیما و فریرا^{۱۸}، ۲۰۱۸؛ فورنر، کالمس، دوران بوش و سالملا^{۱۹}، ۲۰۰۵؛ انگ و گریوا^{۲۰}، ۲۰۱۷؛ شارپ، وود کوک، هلند، کامینگ، و

11 Mental Skills Training

12 Kiens & Larsen

13 Morahan

14 Mariani, Marcolongo, Melchiori & Cassese

15 Holt & Tamminen

16 Lamont, Harris, McDonald, Kerin & Dickens

17 Thøgersen-Ntoumani, Fox & Ntoumanis

18 Fortes-Junior, Paes, Vieira, Junior, Lima & Ferreira

19 Fournier, Calmels, Durand & Salmela

20 Ong & Griva

1 Permadi

2 Höner & Feichtinger

3 Gledhill, Harwood & Forsdyke

4 Thelwell, Wood, Harwood, Woolway & van Raalte

5 Gill & Lavon

6 O'Reilly & Wong

7 Singh & Singh

8 Natalia

9 Henriksen, Stambulova & Roessler

10 Vealey

آن هم به صورت کیفی ممکن است منجر به ارزیابی دقیق-تری از اثربخشی مداخله شود. بروور و شیلینلاو^۲ (۱۹۹۲) استدلال کردند که روش‌های کیفی برای ارزیابی مطالعات آموزش مهارت‌های ذهنی مناسب هستند. همین‌طور، کمتر مطالعه‌ای، نیازهای روانی ورزشکاران را برای طراحی پروتکل مد نظر قرار داده است (دوهمه، بولوم، پیگوت و پیکهوس، ۲۰۲۰؛ مورگان^۳، ۲۰۰۶). بر اساس، دیدگاه راجرز، تجربیات یک شخص منحصر به فرد است و برای خودشکوفایی و پرورش باید به توان بالقوه فردی توجه کرد (شولتز و شولتز، ۲۰۱۶) و از این نظر توجه به تفاوت‌های فردی و نیاز ورزشکار حائز اهمیت است. براساس چالش-های ذکر شده، هدف از مطالعه حاضر، طراحی و تدوین راهبردهای مدیریت دانش ذهنی و اثربخشی آن بر ویژگی-های روانی فوتبالیست‌های نوجوان در پیش فصل به صورت کیفی و با توجه به نیازهای ورزشکاران بوده است.

روش شناسی

این مطالعه بر اساس واقع‌گرایی انتقادی که یک پارادایم فلسفی است که امکان کاوش عمیق پدیده‌های اجتماعی را فراهم می‌کند، انجام شد. واقع‌گرایی انتقادی، یک فرآیند پژوهشی دوره‌ای، که هدف آن، نزدیک کردن محققان به واقعیت مطالعه است (پاوسون و تیلی^۴، ۱۹۹۷). این پژوهش از نظر پارادایم، انتقادی و از منظر استراتژی، اقدام پژوهی است.

هدف اقدام پژوهی تولید دانش عملی است که می‌تواند به توسعه دانش جدید یا حل مشکلات عملی خاص در یک

دودا^۱، ۲۰۱۳). به عنوان مثال، فورنر و همکاران (۲۰۰۵) در پژوهشی اثر یک برنامه ۱۰ ماهه آموزش مهارت‌های ذهنی را بر عملکرد ورزشی ژیمناستیک کاران زن نوجوان در رده ملی ارزیابی کردند. برنامه آموزش مهارت‌های ذهنی شامل ۲۵ جلسه نیم ساعته بود که توسعه مهارت‌های آرام سازی، خودگویی مثبت، هدف‌گزینی، تمرکز و تصویرسازی را در بر می‌گرفت. نتایج نشان داد که عملکرد ورزشکاران در خرنک و میله، در طول برنامه آموزش مهارت‌های ذهنی بهبود یافته است. علاوه بر بهبود عملکرد ورزشی، دانش و توانایی ورزشکاران در استفاده از مهارت‌های روانی افزایش یافت.

کینز و لارسن (۲۰۲۱) در یک پژوهشی کیفی به ارائه یک برنامه مداخله مهارت‌های ذهنی در یک مدرسه ورزشی پرداختند. مشارکت‌کنندگان در این پژوهش شامل دانش-آموزان ورزشکار پایه دهم با سن ۱۵ تا ۱۷ سال بودند که در طی ۱۶ جلسه ۸۰-۵۰ دقیقه در طول سال تحصیلی به جز روزهای تعطیل در جلسات تمرین مهارت ذهنی حضور یافتند. آنها بر مهارت‌های ذهنی دانش‌آموزان ورزشکار که شامل مهارت‌های خود تنظیمی، خودآگاهی، پذیرش، تعهد، تمرکز و بازیافت تمرکز بود؛ توجه داشته‌اند. نتیجه این مطالعه نشان داد که این برنامه در توسعه مهارت‌های ذهنی مؤثر بوده است.

با اینکه مطالعاتی بر روی اثربخشی تمرین مهارت‌های ذهنی بر مهارت‌های روانی و ورزشی ورزشکاران نوجوان انجام شده‌است اما کمتر مطالعه‌ای، به روش اقدام پژوهی با بهره-گیری از روش جمع‌آوری داده‌ها به صورت کیفی بوده-است. قراردادن ورزشکاران و مربیان در فرآیند ارزشیابی،

شرکت کنندگان

یک آکادمی تخصصی فوتبال که به طور خاص به پرورش فوتبالیست‌های نوجوان تمرکز داشت، برای این مطالعه انتخاب گردید. این تیم بر اساس نظر مربی و مطابق با گروه‌بندی رده سنی، در مسابقات زیر ۱۳ سال لیگ برتر شهرستان‌های اصفهان مجاز به شرکت شد. در مجموع، ۲۱ ورزشکار نوجوان پسر، در محدوده سنی ۱۱ تا ۱۳ سال؛ سر مربی این تیم فوتبال به عنوان شرکت کنندگان در این پژوهش انتخاب شدند.

پیشینه و نقش محقق و سرمربی تیم

با توجه به اینکه تحقیق کیفی فرآیندی ذهنی است و غوطه‌وری در محیط پژوهش، هدف این نوع از پژوهش‌ها می‌باشد و محققین به جستجوی ارزش‌ها و دیدگاه‌های مشارکت کنندگان خود پرداختند، ارائه شرح مختصری از سوابق و تجربیات محققین و نقش اول آن تجربیات در رسیدن به هدف پژوهش کیفی حائز اهمیت می‌باشد (کلارک و براون، ۲۰۱۳). نویسنده اول این پژوهش در یک خانواده ورزشی متولد شده‌است. پدرش به عنوان مدیر عامل باشگاه فرهنگی ورزشی سیمان سپاهان سال‌ها فعالیت داشته است. هر دو برادر او، در رشته فوتبال به صورت تخصصی با حضور در تیم فوتبال سپاهان موفق به کسب عناوین مختلف شده‌اند. علاوه بر این، شخصاً، رشته فوتبال را در نوجوانی به صورت ماهرانه تجربه کرده‌است و علی‌رغم میل باطنی مجبور به تغییر رشته ورزشی از فوتبال به تنیس روی میز شده‌است. پس از آن در رشته تنیس، مقام‌های متعددی در سطح قهرمانی کشور به دست آورده‌است. او در سن ۱۸ سالگی، مربیگری درجه ۳ تنیس روی میز را اخذ نمود و در حال حاضر دارای مربیگری بین‌المللی در این رشته است.

سازمان یا جامعه کمک کند (واگستاف، هنتون و فلتچر، ۲۰۱۳). اقدام پژوهی به شکل یک فرآیند چهار سویه: برنامه‌ریزی، اقدام، مشاهده و تأمل است. این روند تا زمانی که تغییر آشکار شود، تکرار می‌شود. با انجام این کار، امکان تعامل مداوم بین موضوع و راه‌حل‌ها را فراهم می‌کند و بنابراین فرآیندی روان برای حل مسئله است (نچام، ۲۰۱۸). مطالعه حاضر، از منظر روش یک مطالعه اقدام پژوهی است که شامل طراحی و تدوین راهبردهای مدیریت دانش ذهنی و اثربخشی آن بر ویژگی‌های روانی فوتبالیست‌های نوجوان در پیش فصل و مطابق با نیاز و مشکلات عملی آن‌ها انجام شد. از آنجایی که در اقدام پژوهی جمع‌آوری داده‌ها همزمان با آشکار شدن نیاز شروع می‌شود، بخش مهمی از اطلاعات مربوط به نیاز به تحلیل اطلاعات ابتدایی برمی‌گردد و سایر اطلاعات مورد نیاز در طول مطالعه براساس ارزیابی مشارکت کنندگان به روش کیفی جمع‌آوری گردید (اسپیلا، استربرت و کارپنتر، ۲۰۱۱). در اقدام پژوهی اغلب چندین نفر برای برنامه‌ریزی و اجرای مراحل پژوهش با یکدیگر مشارکت می‌کنند؛ اجرای این مراحل شامل شناسایی یک مشکل، برنامه‌ریزی عملی برای حل (یا شفاف سازی) مشکل و ارزیابی مداخله است (مک نیف، ۲۰۱۳). ماهیت تعاملی این فرآیند، افراد را قادر می‌سازد تا از یکدیگر بیاموزند، که درک موقعیت‌های پیچیده را از منظرهای مختلف تسهیل کنند (مک نیف، ۲۰۱۳). این مطالعه اقدام پژوهی فعلی به سه مرحله (پیش مداخله، مداخله، ارزیابی) تقسیم می‌شود (ایوانز، هاردی و فلمینگ، ۲۰۰۰).

ورزشکاران می‌باشد. نویسنده سوم، این پژوهش دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان (خوراسگان) است و به صورت حرفه‌ای در ورزش والیبال فعالیت داشته است و دارای سوابق قهرمانی در این رشته ورزشی است. همچنین او، پژوهش‌های متعددی در حوزه هوش فرهنگی، کارکردهای شناختی و سلامت روان ورزشکاران انجام داده است. سرمربی این ورزشکاران نیز نقش مهمی در مداخله آموزش مهارت‌های ذهنی دارد. این مربی یک مرد ۲۹ ساله اصفهانی با ۱۲ سال سابقه مربیگری است، که دارای مدرک مربیگری فوتبال می‌باشد. او دارای مدرک کارشناسی در رشته تربیت بدنی و کارشناسی ارشد در رشته فیزیولوژی کاربردی است. ایشان، در هر دو مقطع، درس روانشناسی ورزش را با استاد راهنمای این پژوهش گذرانده است و در همان زمان، اهمیت مهارت‌های ذهنی برای ایشان روشن شده است. همین‌طور، در دوران مربیگری خود، اهمیت مهارت ذهنی را به صورت عملی درک کرده است.

جمع آوری داده

روش جمع آوری داده‌ها در مطالعه حاضر به شیوه کیفی می‌باشد. اقدامات کیفی شامل دفتر خاطرات بازتابی، مشاهدات و یادداشت‌های محقق و مصاحبه نیمه ساختاریافته و گفتگو-های غیر رسمی با مربی بود. این مشاهدات شامل نظارت بر رفتارهای کلامی و غیر کلامی شرکت‌کنندگان در حین انجام تمرینات تخصصی فوتبال بود. علاوه بر این محقق، برای شناخت افکار، احساسات و نگرش مشارکت‌کنندگان، مصاحبه نیمه ساختار یافته با مربی و والدین ورزشکاران انجام داد. این امر درک عمیقی برای شناسایی نیازهای روانشناختی بازیکنان از طریق تلاش مشترک و تأملی محقق و ورزشکاران فراهم کرد.

او کسب عنوان نائب قهرمانی بازی‌های آسیایی معلولین را در پرونده مربیگری خود ثبت نموده است. همچنین مدارج علمی خود را در مقطع کارشناسی در رشته تربیت بدنی و در مقطع کارشناسی ارشد در رشته روانشناسی ورزش و مقطع دکتری در رشته رفتار حرکتی اخذ نموده است. شانس این تجربیات توانایی او را برای برقراری ارتباط فنی با مربی، ورزشکاران و والدین و توسعه یک برنامه آموزش مهارت-های ذهنی که نمونه‌های مرتبط و تمرین‌های آموزش مهارت‌های ذهنی ویژه ورزشی را ارائه می‌کرد، افزایش می‌دهد. او در راستای ارتقای عملکرد مربیگری و ورزشی خود در کارگاه‌های مختلفی همچون کارگاه‌های مدیریت استرس و اضطراب، ذهن آگاهی مبتنی بر پذیرش و تعهد، برنامه-نویسی تمرینات مهارت روانی برای ورزشکاران، فرزندپروری، مدیریت هیجان و اعتماد به نفس شرکت کرده است. علاوه بر این، هر مرحله جمع‌آوری داده‌ها توسط دو نویسنده همکار (استاد راهنما و استاد مشاور) صورت می‌گیرد. نویسنده دوم، تجربه گسترده‌ای در طول دوران زندگی خود در ورزش بسکتبال داشته است، همچنین علاقه-مند به ورزش فوتبال بوده است و از سنین نوجوانی مسابقات مختلف را دنبال می‌کرده است و در آن سنین تحت تاثیر سخت‌کوشی و تلاشگری علی‌دایی اسطوره فوتبال ایران بوده است. فرزند او نیز در مسابقات فوتبال زیر سیزده سال لیگ برتر شهرستان حضور دارد و از نزدیک تمرینات و مسابقات را رصد می‌کند. از سوی دیگر، نویسنده دوم، در حوزه ورزش قهرمانی و محیط پرورش استعداد، پژوهش‌های متعددی انجام داده است. این اقدامات، زمینه ساز کسب عنوان پژوهشگر برتر استان برای ایشان شده است. به طور خاص، نویسنده دوم، دانشیار رشته رفتار حرکتی در دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان (خوراسگان) و مشاور عملکرد ذهنی

روش اجرا

پیش مداخله

در راستای پروتکل‌های اقدام پژوهی (مک نیف، ۲۰۱۳)، هدف از پیش مداخله، ایجاد درک عمیق و شناخت از نیازهای روانی بازیکنان از طریق تلاش مشترک و تأملی والدین، مربی و محقق و ورزشکاران بود. متعاقباً، نویسنده اول و دوم، بعد از ظهر روزهای شنبه، دوشنبه، چهارشنبه و پنجشنبه به مدت شصت ساعت در طی ۴ ماه جهت تشخیص نیاز ورزشکاران برای شروع برنامه آموزش مهارت‌های ذهنی در محیط تحقیق حضور یافتند. علاوه بر این، در اردوهای تدارکاتی و جلسات تمرینی باشگاه و کلیه برنامه‌هایی که باشگاه برای ورزشکاران تدارک دیده بود، جهت ایجاد رابطه مشاوره‌ای و غوطه‌وری در محیط تحقیق حضور یافتند؛ تا بتوانند از تفکر شرکت کنندگان، یادداشت‌های میدانی دقیق‌تری بگیرند تا لیستی از نیازهای ورزشکاران را درک و ثبت نمایند. همچنین آزادانه‌تر در محیط تحقیق حرکت کنند در حالی که به عنوان بخشی از گروه پذیرفته شدند (اسپارکس و اسمیت^۱، ۲۰۱۴). در همین راستا، با هدف ایجاد اعتماد متقابل و زبان مشترک، بین محققین و مشارکت کنندگان، جلسات متعددی قبل از شروع تمرینات تخصصی فوتبالشان برگزار شد. در طول این جلسات، به تعامل و گفتگو در زمینه فوتبال پرداخته شد. از سوی دیگر، حضور محققین در جلسات تمرین فوتبال، این امکان را فراهم کرد که داده‌هایی را برای غنی سازی برنامه آموزش مهارت‌های ذهنی استخراج نمایند. طراحی و تدوین راهبردهای مدیریت دانش ذهنی متناسب با نیازهای که در پیش فصل تشخیص داده شد، طراحی گردید. کار انجام شده توسط هالند، وودکاک،

کامینگ و دوا^۲ (۲۰۱۱) و دوهمه و همکاران^۳ (۲۰۲۰) مطالعه حاضر را با بینشی عمیق روبه‌رو کرد تا محقق در مورد شناسایی نیازهای روانشناختی فوتبالیست‌های نوجوان و انجام اقدامات لازم جهت ارائه یک برنامه آموزش مهارت‌های ذهنی برای ورزشکاران فوتبالیست‌های نوجوان زیر ۱۳ سال را انجام دهند. طراحی و تدوین راهبردهای مدیریت دانش ذهنی شامل ۲۰ جلسه تعاملی ۳۰ دقیقه‌ای بود که شامل سخنرانی‌ها، بحث‌ها و وظایف عملی برای یادگیری و تمرین تکنیک‌های مهارت‌های روانی بود؛ به دلیل تغییر جدول زمانبندی برگزاری مسابقات فوتبال لیگ نوجوان شهرستان اصفهان برنامه توسعه سه ماه و نیم در پیش فصل فوتبال تدوین شد. محققین به مشارکت-کنندگان اجازه می‌دهند تا به راحتی نیازهای خود را در جهت آموزش تکنیک‌های راهبردهای مدیریت دانش ذهنی عنوان کنند. این رویکرد، متفاوت از روشی است که در برنامه‌های راهبردهای مدیریت دانش ذهنی شناختی- رفتاری سنتی استفاده می‌شود که در آن مهارت‌های ذهنی به ترتیب خاصی اجرا می‌شوند؛ لذا در پژوهش حاضر، محققین در طول دوره مداخله براساس لیست نیازهای درک شده توسط آنها از دوره در پیش فصل، تعداد جلسات متفاوتی را برای آموزش هر مهارت روانی با توجه به ویژگی‌های فردی متناسب با اعضای تیم فوتبال در نظر گرفته شد (تلول و گرینلیز^۴، ۲۰۰۳، ۲۰۰۱؛ داو و بورتن^۵، ۱۹۹۴). علاوه بر این، در طول دوره مداخله محققین به فرآیند مشاهده و ثبت مشاهدات خود جهت درک نیازهای ورزشکاران طی این دوره می‌پردازند تا بتوانند اثرگذاری لازم برای تسهیل آموزش مهارت‌های روانی مورد نظر براساس نیاز ورزشکاران را در پیش فصل داشته باشند. با

4 Thelwell & Greenlees
5 Daw & Burton

1 Sparkes & Smith
2 Holland, Woodcock, Cumming & Duda
3 Dohme, Bloom, Piggott, Backhouse

برنامه توسعه آموزش مهارت‌های ذهنی در اوایل برنامه در یک جلسه آموزشی یک ساعته شرکت کردند. هدف آن جلسه ارائه یک نمای کلی از محتوا و ساختار جلسات برنامه آموزش مهارت‌های ذهنی به مربیان بود و علاوه بر تشویق به بحث و گفتگو بود. در مورد اینکه چگونه مربیان می‌توانند ورزشکاران را از این تکنیک‌ها در تمرینات و مسابقات حمایت و تشویق کنند. همچنین به مربیان برنامه توسعه فرصت داده شد تا در جلسات برنامه آموزش مهارت‌های ذهنی شرکت کنند. با توجه به تعهد زمانی قابل توجهی که از سوی کادر مربیگری داوطلبانه مورد نیاز بود، این افراد تنها توانستند حداقل در یکی از جلسات آموزش مهارت‌های ذهنی شرکت کنند.

مداخله

برنامه آموزش مهارت‌های ذهنی

هدف از این مرحله، استفاده از مهارت‌های ذهنی آموزش دیده در پیش فصل جهت ارتقاء ویژگی‌های روان‌شناختی ورزشکاران بود. برای انجام این کار، یک برنامه آموزش مهارت‌های ذهنی به ورزشکاران ارائه شد که با رویکرد نوین در مشاوره هدایت می‌شد (میس، ۱۹۹۰). این رویکرد به ورزشکاران کمک کرد که افکار و احساسات آنها که به طور مثبت و منفی بر عملکرد آنها تأثیر می‌گذارد؛ شناسایی کنند و با استفاده از مهارت‌های روان‌شناختی مانند روتین‌های قبل از مسابقه این احساسات و افکار را می‌توان به چالش کشید، مداخله کرد و کنترل کرد. در طول مرحله آموزش مهارت‌های ذهنی پس از مشاهده و ثبت و ارزیابی رفتارهای ورزشکاران نیازهایی جدید شناسایی شدند. در ادامه تکنیک

توجه به نظریه کوتاه و تحقیقات هلند و همکاران (۲۰۱۰) و دومه و همکاران (۲۰۲۰) مبنایی را برای محتوای جلسات آموزش مهارت‌های ذهنی با توجه به بی‌تجربگی ورزشکاران نوجوان فوتبال با آموزش مهارت‌های ذهنی، تصمیم گرفته شد که همه شرکت‌کنندگان باید به طور یکسان در معرض تمام تکنیک‌های برنامه آموزش مهارت‌های ذهنی قرار گیرند. یک جلسه اطلاع‌رسانی ۱ ساعته برای والدین و مربیان باشگاه این ورزشکاران نوجوان ارائه شد تا اطمینان حاصل شود که آنها از محتوا و هدف برنامه ارائه شده به ورزشکاران آگاه هستند. هدف از این جلسات تشویق والدین و مربیان برای حمایت از استفاده از تکنیک‌های آموزش مهارت‌های ذهنی با ورزشکاران بود. جلسات در روز و مکان جداگانه از جلسات تمرین بدنی برگزار شد. همراه با یک جلسه توجیهی جهت تأکید بر اهمیت آموزش مهارت‌های ذهنی برگزار گردید. پس از شناسایی نیاز روان‌شناختی ورزشکاران جلسه گروهی علمی برای انتخاب آموزش مهارت‌های روانی لازم تشکیل گردید. در ادامه تکنیک‌های آموزش مهارت‌های ذهنی زیر در مرحله پیش فصل توسط محققین آموزش داده شد. این مهارت‌ها عبارت‌اند از سبک زندگی، هدف‌گزینی، آرام-سازی، تصویرسازی، روتین‌های قبل از اجرا و مسابقه، انسجام تیمی و همدلی و ذهن‌آگاهی است. علاوه بر جلسات راهبردهای مدیریت دانش ذهنی، سه محقق (نویسنده اول) که برنامه راهبردهای مدیریت دانش ذهنی را ارائه می‌کردند، در تمام مسابقات دوستانه تیم شرکت کردند تا در صورت نیاز و در صورت لزوم از سوی شرکت‌کنندگان، پشتیبانی خاصی از مسابقه ارائه کنند و نیازهای شرکت‌کنندگان را به صورت کامل مشاهده و ثبت نمایند. علاوه بر این، همه مربیان درگیر در

به اینکه هدف اصلی تجزیه و تحلیل، به دست آوردن درک درستی از این است که ورزشکاران تا چه اندازه به راهبردهای مدیریت دانش ذهنی اعتقاد داشتند، بود. این برنامه علاوه بر بررسی درک عمیق برنامه راهبردهای مدیریت دانش ذهنی بر مهارت‌های روانی ورزشکاران و عملکردهای ورزشی، از رویکرد تحلیل محتوای موضوعی برای جستجوی مضامین مشترک در همه داده‌ها استفاده شد (وبر^۴، ۱۹۹۰). این رویکرد شامل یک رویکرد استقرایی مبتنی بر داده بود در حالی که از تحلیل قیاسی بر اساس سه دسته ارزیابی براون و کلارک^۳ (۲۰۱۳) نیز استفاده شد. این دسته‌بندی‌ها به عنوان چارچوبی برای طبقه‌بندی اطلاعات حاصل از مصاحبه‌های فردی گزارش‌ها و یادداشت‌های ثبت شده محقق، دفتر خاطرات بازتابی ورزشکاران، کاهش آن به واحدهای اطلاعاتی مرتبط‌تر و قابل مدیریت‌تر برای تشکیل توضیحاتی که جزئیات، شواهد و نمونه‌های شرکت‌کنندگان را منعکس می‌کند، مورد استفاده قرار گرفت. تعدادی از رویه‌ها در طول فرآیند تحلیل استفاده شد، به‌ویژه کدگذاری باز، کدگذاری خط به خط، روش‌های مقایسه ثابت و یادداشت‌نویسی، تا زمانی که به اشباع (یعنی زمانی که زیرمجموعه‌ها، دسته‌ها یا موضوعات جدیدی ظاهر نمی‌شوند) به دست آمد (کوربین و استراوس^۴، ۲۰۰۸). رویه‌های تحلیلی مورد استفاده در این تحقیق نباید ساختار یافته، سفت و سخت یا ایستا در نظر گرفته شوند. همانطور که استراوس و کوربین^۵ (۱۹۹۸) توضیح دادند، فرآیند تحلیل کیفی یک فرآیند خلاقانه و آزاد است که در آن تحلیل‌گران به سرعت بین انواع تکنیک‌های

هایی مطابق با نیازهای شناسایی شده در روند آموزش مهارت-های ذهنی پیش فصل قرار داده‌شد. ورزشکاران درگیر وظایف مختلفی بودند که بینشی را در مورد درک آنها از مفاهیم روانشناختی ارائه می‌کرد. برای کشف این درک و تسهیل ارزیابی برنامه از طریق جمع‌آوری داده‌ها، کلاس‌های حضوری، کلیپ‌ها و تصاویر آموزشی ارائه شدند.

ارزیابی

در طول این مرحله، برای دریافت بازخورد از شرکت‌کنندگان در مورد برنامه راهبردهای مدیریت دانش ذهنی جلسه گروهی و فردی تشکیل شد. همچنین فرم ارزیابی مشاور آموزش ذهنی به صورت ناشناس توسط والدین تکمیل گردید. نیازهای شناسایی شده هر شرکت‌کننده در پیش فصل به عنوان داده‌های پایه برای بررسی تغییرات ایجاد شده با استاد بر دفتر خاطرات بازتابی، مشاهدات و یادداشت‌های محقق و مصاحبه نیمه ساختاریافته و گفتگوهای غیررسمی با مربی ارائه می‌شود (کریستنسن^۱، ۲۰۰۱؛ دوهمه و همکاران، ۲۰۲۰).

تحلیل و بررسی

مصاحبه‌های ضبط شده کلمه به کلمه رونویسی شدند و ۹۰ صفحه داده به دست آمد؛ گزارش‌ها و یادداشت‌های ثبت شده محقق، دفتر خاطرات بازتابی ورزشکاران به طور دقیق چندین بار توسط محققین مطالعه شد تا نیازها و اطلاعات لازم برای استخراج مقوله‌های فراگیر برای آنها فراهم شود. روش‌های تجزیه و تحلیل داده‌ها پس از هر مصاحبه شروع می‌شد تا مشخص شود آیا مقوله‌های اضطراری مستلزم کاوش بیشتر در مصاحبه‌های فردی یا مشاهدات محققین هستند یا خیر. با توجه

4 Corbin & Strauss
5 Strauss A, Corbin

1 Christensen
2 Weber
3 Clarke & Braun

یافته با مشارکت کنندگان داده‌ها استخراج شد. داده‌های به دست آمده با استفاده از روش تحلیل مضمون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در نهایت، ۷ مضمون فراگیر «سبک زندگی، هدف‌گزینی، آرام‌سازی، تصویرسازی، روتین‌های قبل از اجرا و مسابقه، انسجام تیمی - همدلی و ذهن‌آگاهی» "جدول ۱ شناسایی شد. همچنین نمودار مضامین از داده‌های کیفی در "شکل ۱" ارائه شده‌است.

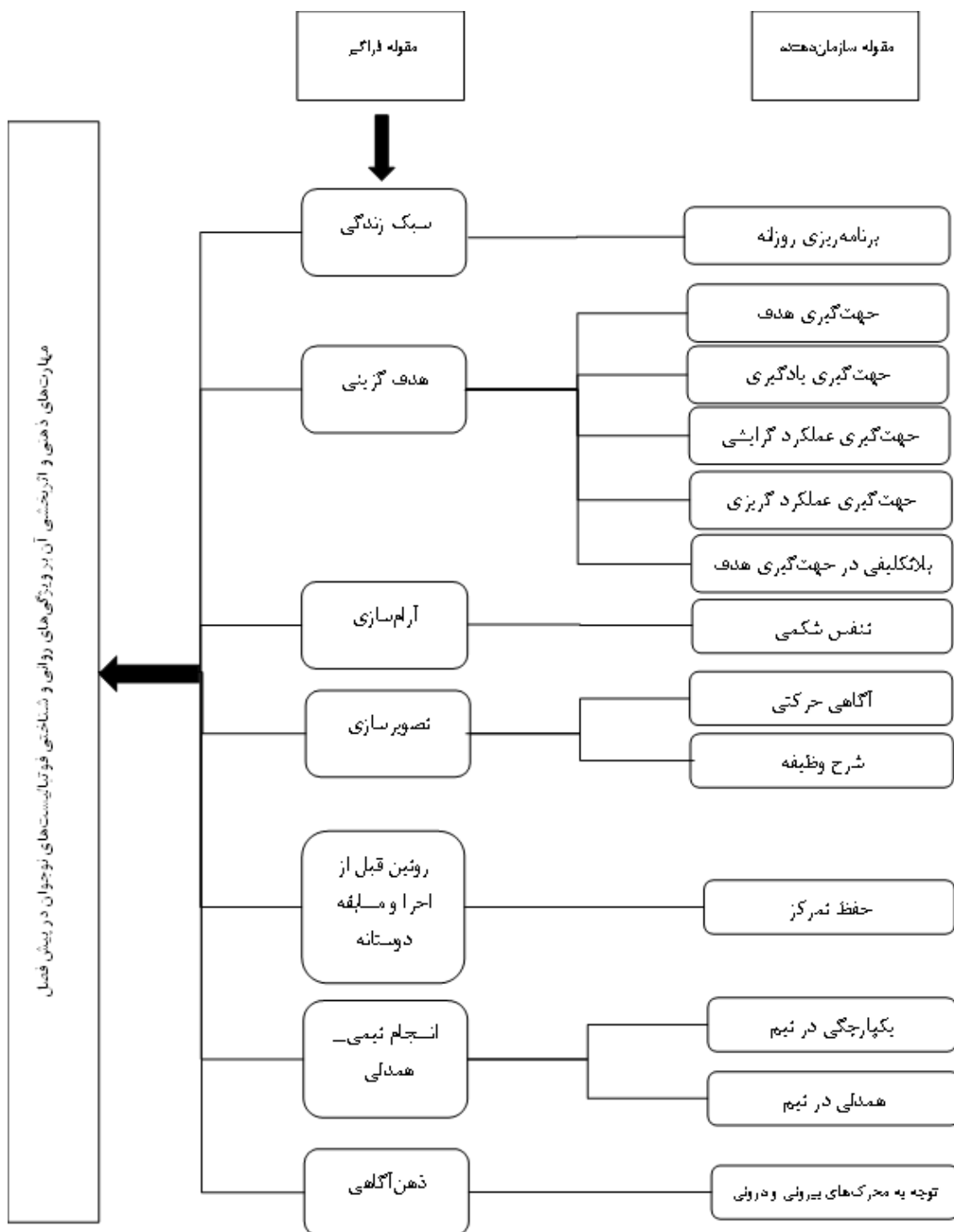
کدگذاری و رویه‌های تحلیلی در جهت واکاوی مقوله‌ها آزادانه حرکت می‌کنند.

یافته‌های پژوهش

یافته‌های پژوهش شامل دو بخش است: بخش اول مطالعات جمعیت‌شناختی مصاحبه‌شوندگان که با حفظ محرمانگی ارائه شده‌است. در بخش دوم پس از نوشتن گزارش مشاهدات در محیط پژوهش، گفتگوهای غیر رسمی و مصاحبه نیمه ساختار

جدول ۱. هفت مضمون فراگیر «سبک زندگی، هدف‌گزینی، آرام‌سازی، تصویرسازی، روتین‌های قبل از اجرا و مسابقه، انسجام تیمی - همدلی و ذهن‌آگاهی»

ردیف	مقوله پایه	مقوله سازمان‌دهنده	مقوله فراگیر
۱	زمان خواب، استراحت، بازی و تفریح بازیکنان زیاد است.	۱. برنامه ریزی روزانه	سبک زندگی
۲	بچه‌ها هدفی برای ارتقای مهارت و فوتبال خود ندارند. در مهارت‌هایشان پیشرفت نمی‌کردند. از روبه‌رو شدن با تکالیف دشوار فرار می‌کردند. در انجام دادن مهارت تردید داشتند.	۱. جهت‌گیری هدف. ۲. جهت‌گیری یادگیری ۳. جهت‌گیری عملکرد گرایشی ۴. جهت‌گیری عملکرد گریزی ۵. بلاتکلیفی در جهت‌گیری هدف	هدف‌گزینی
۳	بازیکنان زمان قبل از مسابقه و زمان پنالتی استرس داشتند.	۱. تنفس شکمی	آرام‌سازی
۴	مهارت‌ها را بدون اینکه درک کنند، اشتباه اجرا می‌کردند.	۱. آگاهی حرکتی ۲. شرح وظیفه	تصویرسازی
۵	در زمان ضربه پنالتی خطای زیادی داشتند.	۱. تمرکز نداشتن	روتین‌های قبل از اجرا و مسابقه دوستانه
۶	بازیکنان با هم بر سر نیمکت نشینی دعوا می‌کردند.	۱. یکپارچگی در تیم ۲. همدلی در تیم	انسجام تیمی و همدلی
۷	با صدای تماشاچیان و فریادهای مربی تیم حریف تمرکزشان بهم می‌ریخت.	۱. توجه به محرک‌های بیرونی و درونی	ذهن‌آگاهی



شکل ۱. طراحی و تدوین راهبردهای مدیریت دانش ذهنی و اثربخشی آن بر ویژگی‌های روانی فوتبالیست‌های نوجوان در پیش فصل

سبک زندگی

سبک زندگی مجموعه‌ای از رفتارها تعبیر می‌شود که فرد با به- کارگیری آن‌ها نیازهای جاری خود را برآورده می‌کند، تا عادت‌ها و ویژگی رفتاری خاص را که او برای هویت شخصی خود برگزیده است، در ذهن دیگران مجسم سازد (رحمت- آبادی و آقابخشی، ۱۳۸۵). این مقوله فراگیر شامل یک مقوله سازمان‌دهنده (برنامه‌ریزی روزانه) و یک مقوله پایه (زمان خواب و استراحت و بازی و تفریح بازیکنان زیاد است) می- باشد. کد یک عنوان کرد " فرزند من یا خواب یا دستش گوشی است و اصلا درس نمی‌خونه و منم نمی‌خوام بهش فشار بيارم". دفتر خاطرات محقق "پس از بررسی برنامه هفتگی و ثبت آن محققین به این مطلب دست یافتند که سبک زندگی بازیکنان بیشتر به صورت حضور در فضای مجازی، بازی‌های کامپیوتری می‌باشد و میزان تمرینات فوتبال آنها بسیار کم بود". در این مورد ما ارزیابی یک هفته‌ای از عادت‌هایی که ورزشکاران در طول روز انجام می‌دهند را ثبت کردیم و با مربیان آن‌ها مصاحبه کردیم که این امکان فراهم شود تا توسعه و تأثیرگذاری بر نظرات ورزشکاران نسبت به تغییر سبک زندگی جهت ارتقاء مهارت‌های ذهنی و جسمی ورزشکاران ایجاد شود (اندرسون، میلز، روبینسون و ماهونی^۱، ۲۰۰۴).

هدف‌گزینی

هدف‌گزینی ابزاری انگیزشی است که از طریق تأثیرات انگیزشی - شناختی، سبب می‌شود که فرد بیشتر تلاش کند و با درک برخی نتایج مطلوب و برنامه‌ریزی مجموعه‌ای از اعمال به نتایج مطلوبی دست یابد (نوروزی سیدهانی، ۲۰۱۵).

در پژوهش حاضر این مقوله فراگیر شامل پنج مقوله سازمان- دهنده: جهت‌گیری هدف، جهت‌گیری یادگیری، جهت‌گیری عملکرد گرایشی، جهت‌گیری عملکرد گریزی، بلا تکلیفی در جهت‌گیری هدف و هفت مقوله پایه است. مربی عنوان کرد " در تمرینات می‌دیدیم که بچه‌ها هدفی برای ارتقای مهارت فوتبالی خود ندارند و همچنین او می‌گفت که من از اینکه بازیکنان هدفی در زندگی فوتبالی خود ندارند ناراضی هستم". برای برنامه‌ریزی هدفمند ورزشکاران در پیش فصل از بازیکنان خواستیم که آرزوها و خواسته‌هایشان را در دفتر فوتبالیست‌شان بنویسند. به بازیکنان اهداف بلند مدت و کوتاه مدت را شرح دادیم و از آن‌ها خواستیم که در دفتر فوتبالیست‌شان اهداف کوتاه مدت و بلند مدت خود را بنویسند. از آن‌ها خواسته شد که یک الگوی فوتبالی را انتخاب کنند و مهارت‌ها و تکنیک‌های آن بازیکن مورد نظر را ببینند و نقاط ضعف و قوت خود را با توجه به الگوی انتخابی پوشش دهند. همچنین از بازیکنان خواسته شد که یک چک لیست کارهای روزانه خود را از شب قبل آماده کرده و فردای آن روز پس از انجام دادن تکالیف فوتبالی و مدرسه آن را علامت بزنند.

آرام‌سازی

آرام‌سازی از روش‌های مهم جهت بهبود عملکرد است که به- طور عام می‌توان آن را به آرام‌سازی جسمانی و روانی طبقه- بندی کرد. به فنون آرام‌سازی روانی، اغلب به‌عنوان فنون ذهن به جسم اطلاق می‌شود، زیرا هدف این روش‌ها ایجاد آرام- سازی از طریق ذهن است (رودسری و همکاران، ۲۰۲۰). این مقوله فراگیر شامل یک مقوله سازمان‌دهنده: تنفس شکمی و

1 Anderson, Miles, Robinson & Mahoney

روتین‌های قبل از اجرا و مسابقه

روتین‌های قبل از اجرا شامل افکار و رفتارهای پی در پی مرتبط با تکلیف هستند که ورزشکار قبل از اجرای تکلیف در آن‌ها درگیر می‌شود، این عادت‌های قبل از اجرا شامل عوامل شناختی و رفتاری هستند (ایپی، ۲۰۱۶). این مقوله فراگیر شامل یک مقوله سازمان‌دهنده حفظ تمرکز و دارای یک مقوله پایه است. مشاهدات محقق: "زمانی که به بازیکنان گفته می‌شد که این پنالتهی تعیین کننده نتیجه بازی است و تمرین پنالتهی انجام می‌دادند، بازیکنان توپ را بیرون از دروازه (اوت) می‌زدند". محققین یک روتین را برای کاهش اضطراب و بهبود اجرای مهارت حرکتی آن‌ها مهیا کردند. از آنها خواسته شد با استفاده از فایل صوتی آرامسازی و مرور صحیح تکنیک مهارت مورد نظرشان و تاکتیک بازی فوتبال، این روتین را در ذهنشان تمرین کنند و قبل از تمرین‌شان و مسابقه دوستانه این مهارت روانی را به کار ببرند. همچنین روتین قبل از ضربه پنالتهی را برای هر شخص به صورت جداگانه معین شد تا در هنگام ضربه پنالتهی بتوانند تمرکز و اضطرابشان را کنترل کنند. محققین با بکارگیری تعمیم‌پذیری فضای تمرین را به فضای رقابت شبیه‌سازی کردند تا ورزشکاران بتوانند تحت شرایط روانی بالا ضربات پنالتهی را تمرین کنند. محققین برای بازیکنان یک روتین مشخصی را در نظر گرفتند از شب قبل آماده-سازی کیف ورزشی، مرور جملات مثبت و آرام بخش قبل از خواب، صبح مسابقه جهت یادآوری نقاط مثبت یک علامت ستاره یا دایره روی دست خود رسم کنند. قبل از رقابت در آینه نقاط مثبت را به خود خود بازگو کنند. همچنین موسیقی دلخواه خود را در مسیر رفتن به زمین مسابقه گوش دهند.

یک مقوله پایه است. مشاهده محقق: "زمانی که مسابقه دوستانه می‌خواست شروع شود و یا زمانی که در بازی دوستانه به ضربات پنالتهی کشیده می‌شد ورزشکاران استرس شدیدی داشتند". در این پژوهش، به ورزشکاران تمرین تنفس شکمی آموزش داده شد، یک فایل تصویرسازی برای کاهش استرس بازیکنان به آنها ارائه شد تا از مزایای آرام‌سازی در جهت کاهش پاسخ‌های روانی فیزیولوژیکی اضطراب رقابتی و بهبود اعتمادبه‌نفس بهره‌مند شوند.

تصویرسازی

تصویرسازی ذهنی یک فرآیند درونی آگاهانه است که تجربه زندگی واقعی را در غیاب تجربه ادراکی و حسی زندگی واقعی به تصویر می‌کشد. تصویرسازی را می‌توان استفاده از تمام حواس جهت بازسازی یا ساخت تجربه‌ای در ذهن بیان کرد (شهبازی و عالی، ۱۳۹۹). این مقوله فراگیر شامل دو مقوله سازمان‌دهنده آگاهی حرکتی و شرح وظیفه می‌باشد. همچنین دارای یک مقوله پایه است. دفتر خاطرات محقق "محقق در دفتر خود یادداشت کرده بود که بازیکنان که در حین تمرین و مسابقه دوستانه اجرای صحیح تکنیک را درک نکرده‌اند". در این پژوهش با بهره‌مندی از تئوری یادگیری مشاهده‌ای از مربی خواسته شد تکنیک‌های مورد نظر خود را اجرا کند و از آن‌ها فیلم برداری شد و سپس در گروه مجازی ارسال گردید، تا ورزشکاران بتوانند هر روز فیلم را تماشا کنند. در جلسه حضوری با استفاده از تکنیک مشاهده و تجسم خلاق تمرین تصویرسازی با شکلات، بطری های آب ورزشکاران، جام قهرمانی انجام گردید. تمرین تصویرسازی با تماشای دریل یک بازیکن در محل تمرین، ضبط و ارائه فایل تصویرسازی اجرای هر تکنیک در گروه مجازی و تمرین از دیگر اقدامات مؤثر برای تثبیت و یادگیری این مهارت بود.

انسجام تیمی، همدلی

انسجام شاخص مهمی است که بر کار تیمی اثرگذار است. انسجام تیمی به این معناست که در آن افراد تیم جذب یکدیگر شده و در هدف‌های تیمی با هم سهیم می‌شوند. هر چقدر اعضای تیم بیشتر جذب یکدیگر شوند و هدف‌های فردی آنها هماهنگ‌تر می‌شود، در نتیجه انسجام تیم بیشتر خواهد شد. در محیط ورزشی، انسجام تیمی به عنوان فرآیندی پویا است که تمایل یک گروه برای پیوستن به همدیگر و باقی ماندن به صورت یک تیم را برای رسیدن به اهداف نشان می‌دهد (کاندان^۱، ۲۰۰۷؛ کارون و ایز^۲، ۲۰۰۲). این مقوله فراگیر شامل دو مقوله سازمان‌دهنده یکپارچگی در تیم و همدلی در تیم و دارای دو مقوله پایه است. دفتر خاطرات محقق: "بازیکنان در زمان مسابقه دوستانه از اینکه مربی آنها را روی نیمکت ذخیره می‌گذاشت ناراحت بودند به همدیگر غر می‌زدند". گفتگوی غیر رسمی با مربی: "مربی از محقق خواست که چون بازی‌های مهمی در پیش رو داریم و احتمال اینکه کمتر تعویض کنیم وجود دارد و شما روی این مسئله کار کنید که بازیکنان ناراحت نشوند. محققین از بازیکنان خواستند که در زمان تمرین با هم همکاری کنند تا تیم نتیجه مطلوبی را کسب کند و نسبت به تصمیمات مربی احترام قائل شوند و این باور را داشته باشند که بازی فوتبال یک ورزش تیمی است و تمام بازیکنان اعم از نیمکت نشین و بازیکن داخل زمین متحد و یک دل در جریان مسابقه حضور دارند. همچنین با توجه به تأثیر هنر بر رفتار نوجوانان نمایشنامه شلخته نباشد و ورزشکار توسط ورزشکاران اجرا شد و از بازیکنان خواسته شد که نسبت به تجهیزات و وسایل خود، هم تیمی‌شان و باشگاه مسئولیت‌پذیر باشند.

ذهن آگاهی

ذهن آگاهی به‌عنوان حالتی از توجه کامل و پذیرش تمامی تجربیات درونی و بیرونی، بدون هیچ قضاوتی در مورد این تجربیات تعریف می‌شود (کابات-زین^۳، ۲۰۰۳). توجه و آگاهی لحظه به لحظه دو مفهوم بنیادی در ذهن آگاهی است که در بهبود توانایی ورزشکاران نقش به‌سزایی دارد (پینیو، گلس، کافمن^۴، ۲۰۱۴). این مقوله فراگیر شامل دو مقوله سازمان‌دهنده توجه به محرک‌های بیرونی و درونی و دارای یک مقوله پایه است. محققین با استفاده از تکنیک خودگویی از بازیکنان خواستند که در لحظه حال زندگی کنند و با خود این جمله خودگویی اینک، اینجا و اینکار را تکرار کنند. در ادامه به بازیکنان شکلات داده شد و از آن‌ها خواسته شد که از حواس پنج‌گانه خود در حین خوردن شکلات استفاده کنند. همچنین با استفاده از تکنیک رول پلی، مقوله ذهن و مانع‌های ذهنی به ورزشکاران آموزش داده شد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر طراحی و تدوین راهبردهای مدیریت دانش ذهنی و اثربخشی آن بر ویژگی‌های روانی فوتبالیست‌های نوجوان در پیش فصل بوده‌است. برای دستیابی به این هدف محققین اقدام به بررسی نیاز و شناسایی عوامل اثرگذار بر موفقیت و بهبود عملکرد ورزشکاران در پیش فصل کرده‌اند. نتایج بدست آمده از پژوهش حاضر شامل مقوله‌های فراگیر «سبک زندگی، هدف‌گزینی، آرام-سازی، تصویرسازی، روتین‌های قبل از اجرا و مسابقه، انسجام تیمی - همدلی و ذهن آگاهی» بود و به تفصیل مورد بحث قرار می‌گیرند.

رودسری، عبدلی و فارسی (۲۰۲۰) اذعان داشتند که آرام-سازی تأثیر مثبتی بر روی کاهش اضطراب و افزایش اعتماد به نفس و خودکارآمدی دارد.

این مطالعه بیان می‌کند یکی از استراتژی‌های شناختی در ورزش تصویرسازی می‌باشد که این مهارت در جهت ارتقای عملکرد ورزشی مؤثر است. اسکات، تیلور، چسترتون، یوگات و ایوز^۴ (۲۰۱۷) بیان کردند که استفاده از تصویرسازی حرکتی و مشاهده مهارت، نیاز به توجه دقیق اجرای حرکت مشاهده شده دارد که امکان اصلاح و به-روزکردن بازنمایی‌های حرکتی درونی را فراهم می‌کند. بنابراین به نظر می‌رسد ورزشکاران به نقش مؤثر تصویرسازی در تنظیم هیجان، جنبه‌های شناختی، تمرکز و کنترل شرایط واقف‌اند و لازم است که آنها را در جهت کسب بهترین نتیجه هدایت و راهنمایی کرد.

علاوه بر این، برای افراد مبتدی استفاده از رویکرد رفتاری در روتین‌های اجرا نسبت به رویکرد شناختی منجر به بهبود عملکردشان می‌شود. همسو با نتایج این تحقیق ولنزاس، هینن، تینیوم و اسپچاک^۵ (۲۰۱۰) در پژوهش خود عنوان کردند که جنبه‌های رفتاری روتین‌های اجرا که شامل تلاش-های تمرینی است منجر به اجرای موفقیت آمیز می‌گردد.

زردشتیان و خزایی (۱۳۹۳) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که، رابطه‌ی مثبت و معناداری بین رفتارهای مربیگری، آموزش فنی با انسجام تیمی بازیکنان زن لیگ برتر هاکی ایران وجود دارد؛ اما، بین آموزش فنی تنبیهی و تنبیه با انسجام تیمی، رابطه منفی و معنی‌داری مشاهده شد. همسو با ادبیات پژوهشی، یافته‌های پژوهش حاضر میزان

با در نظر گرفتن سبک زندگی ورزشکاران در جهت پیشرفت در ورزش، اهمیت سبک زندگی ورزشی برای آن-ها به طور واضح و مبرهن درونی‌سازی می‌شود (مهرسفر، سرانوسورا، مقدم زاده و گازرانی، ۲۰۲۰). دننگ و چنگک، تسائو، یانگ و تیواری^۱ (۲۰۱۴) تأثیر سبک زندگی و عوامل مؤثر بر آن، مانند استرس روزانه، تعامل خانوادگی، کیفیت خواب، رژیم غذایی، فعالیت بدنی در جمعیت‌های مختلف را آشکار کرده‌اند. به نظر می‌رسد طبق نتایج این مطالعه، یک مؤلفه تعیین کننده از هر برنامه ورزشی موفق، هدف‌گزینی می‌باشد. فرد با استفاده از تکنیک هدف‌گزینی اهدافی را تعیین و برای تحقق آن‌ها تلاش می‌کند (سنه، نمازی‌زاده، فرخی و شفای زاده، ۲۰۰۷). همسو با نتایج این پژوهش برینکمن، بز، جنوس و هوک^۳ (۲۰۲۰) در تحقیق خود به این نتیجه رسیدند که هدف‌گزینی یک مهارت روانی مناسبی برای افزایش خودکارآمدی و بهبود عملکرد ورزشکاران است.

یکی دیگر از شیوه‌های مستقل در بهبود عملکرد ورزشکاران، آرام‌سازی است. از آنجایی که آرام‌سازی روانی، اغلب به عنوان فنون ذهن به جسم اطلاق می‌شود؛ مطابق با یافته‌های این پژوهش آرام‌سازی از تولید فکر و هیجان منفی جلوگیری می‌کند؛ باعث رهاسازی عضلات می‌شود و در کاهش اضطراب و افزایش انگیزش ورزشکاران نقش بسزایی ایفا می‌کند. همسو با نتایج حاضر،

4 Scott, Taylor, Chesterton, Vogt & Eaves
5 Valentzas, Heinen, Tenenbaum & Schack

1 Deng, Cheung, Tsao, Wang & Tiwari
2 Sene, Namazizadeh, Farokhi & Shafizadeh,
3 Brinkman, Baez, Genoese & Hoch

به طور کلی به نظر می‌رسد که توجه به نیازهای شناسایی شده و مدت زمان پیش فصل برنامه‌های مهارت ذهنی برای ورزشکاران حائز اهمیت است. بنابراین متناسب با یافته‌های این پژوهش پیشنهاد می‌شود که مربیان، روانشناسان، مدیران ورزشی برای رسیدن به موفقیت و اهداف تیم به عوامل محیطی و فردی برای تدوین برنامه مهارت‌های ذهنی اثرگذار توجه لازم را داشته باشند.

اگرچه مطالعه حاضر برخی از نتایج عملی را ارائه می‌دهد، محدودیت‌هایی باید در نظر گرفته شود. از مهمترین محدودیت‌های این پژوهش مدت زمان مداخله در پیش فصل می‌باشد که می‌تواند نتایج پژوهش را تحت تأثیر قرار دهد. یکی دیگر از محدودیت‌های این پژوهش عدم آموزش مهارت‌های روانی به مربیان بوده است. پیشنهاد می‌شود مطالعات آتی اثرات مداخله آموزش مهارت‌های ذهنی را در پیش فصل به صورت کمی و کیفی بر روی مربیان و ورزشکاران بررسی نمایند. همچنین مطالعه‌ایی به طور دقیق فرصتی را برای بررسی شاخص‌های سبک زندگی در ورزشکاران نخبه فراهم کند. به نظر می‌رسد مطالعات بعدی باید بر روی اثرات راهبردهای مدیریت دانش ذهنی بر سایر رشته‌های ورزشی تیمی و انفرادی با توجه به تفاوت مرد و زن متمرکز شوند.

Reference

- Anderson, A., Miles, A., Robinson, P., & Mahoney, C. (2004). Evaluating the athlete's perception of the sport psychologist's effectiveness: What should we be assessing? *Psychology of sport and exercise*, 5(3), 255-277.
- AP., M. (2016). *The psychology of concentration in sport performers: A cognitive analysis*. Psychology Press.
- Brewer, B. W., & Shillinglaw, R. (1992). Evaluation of a psychological skills training workshop for

دوستی و وابستگی اعضای گروه برای کسب موفقیت به عنوان یک واحد کلی مطرح می‌شود. مربیان با اتکا به دانش، تجربیات، سبک‌های رهبری تقویتی و اطلاعات خویش در جهت رساندن ورزشکاران به افتخارات در سطوح رقابتی نقش اصلی را می‌توانند ایفا کنند.

از سوی دیگر به کارگیری آموزش ذهن آگاهی در کنار تمرینات جسمانی می‌تواند در بهبود عملکرد ورزشی مؤثر واقع شود. شاه‌حسینی، صباحی، مکوندحسینی، شاهرخ و گل‌محمدی (۲۰۲۰) در پژوهش خود عنوان کردند که آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی موجب بهبود عملکرد شناختی و مهارتی ورزشکاران می‌شود. از آنجایی که ذهن آگاهی یک استراتژی و راهبردی در جهت ارتقای عملکرد شناختی مطرح شده است (بولماهر، بییر، روتلین، فد و دوناس، ۲۰۱۷). یافته‌های این پژوهش نشان داد که توجه به آگاهی لحظه به لحظه بر روی نشانه‌های مرتبط با هدف و اجرای مهارت ورزشی نقش موثری دارد. به عبارت دیگر ذهن آگاهی بر متغیرهای روانشناختی در طول تمرینات به تناسب سطح تجربه ورزشکاران برای کاهش اضطراب ورزشی و مشکلات هیجانی مؤثر واقع می‌گردد.

male intercollegiate lacrosse players. *The sport psychologist*, 6(2), 139-147.

- Brinkman C, B. S., Genoese F, Hoch JM. (2019). Use of goal setting to enhance self-efficacy after sports-related injury: a critically appraised topic. *Journal of sport rehabilitation*. , Oct 2;29(4):498-502.

Bühlmayer L, B. D., Röthlin P, Faude O, Donath L. (2017). Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance

- outcomes in sports: A meta-analytical review. *Sports medicine*, Nov; 47:2309-2321.
- Carron AV, B. S., Eys MA. (2002 Jan). Team cohesion and team success in sport. *Journal of sports sciences*.
- Christensen, L. B., Johnson, B., Turner, L. A., & Christensen, L. B. (2011). Research methods, design, and analysis.
- Clarke, V., & Braun, V. (2013). Successful qualitative research: A practical guide for beginners. *Successful qualitative research*, 1-400.
- Daw, J., & Burton, D. (1994). Evaluation of a comprehensive psychological skills training program for collegiate tennis players. *The sport psychologist*, 8(1), 37-57.
- Deng W, C. S., Tsao SW, Wang XM, Tiwari AF. (2016). Telomerase activity and its association with psychological stress, mental disorders, lifestyle factors and interventions: A systematic review. *Psychoneuroendocrinology*. , Feb 1;64:150-63.
- Dohme, L.-C., Bloom, G. A., Piggott, D., & Backhouse, S. (2020). Development, implementation, and evaluation of an athlete-informed mental skills training program for elite youth tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(5), 429-449.
- Evans, L., Hardy, L., & Fleming, S. (2000). Intervention strategies with injured athletes: An action research study. *The sport psychologist*, 14(2), 188-206.
- Fortes, L. S., Freitas-Júnior, C. G., Paes, P. P., Vieira, L. F., Nascimento-Júnior, J. R., Lima-Júnior, D. R. A. A., & Ferreira, M. E. (2020). Effect of an eight-week imagery training programme on passing decision-making of young volleyball players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 120-128.
- Fournier, J. F., Calmels, C., Durand-Bush, N., & Salmela, J. H. (2005). Effects of a season-long PST program on gymnastic performance and on psychological skill development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3(1), 59-78.
- Gledhill, A., Harwood, C., & Forsdyke, D. (2017). Psychosocial factors associated with talent development in football: A systematic review. *Psychology of sport and exercise*, 31, 93-112. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.04.002>
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International review of sport and exercise psychology*, 1(1), 58-78.
- Henriksen, K., Stambulova, N., & Roessler, K. K. (2010). Holistic approach to athletic talent development environments: A successful sailing milieu. *Psychology of sport and exercise*, 11(3), 212-222.
- Holland, M. J., Woodcock, C., Cumming, J., & Duda, J. L. (2010). Mental qualities and employed mental techniques of young elite team sport athletes. *Journal of clinical sport psychology*, 4(1), 19-38.
- Holt, N. L., & Tamminen, K. A. (2010). Improving grounded theory research in sport and exercise psychology: Further reflections as a response to Mike Weed. *Psychology of sport and exercise*, 11(6), 405-413.
- Höner, O., & Feichtinger, P. (2016). Psychological talent predictors in early adolescence and their empirical relationship with current and future performance in soccer. *Psychology of sport and exercise*, 25, 17-26.
- KA, C. (2008.). Leadership and group cohesion: The impact of coach participation on the effectiveness of a team building intervention.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future*. *Clinical Psychology: Science And Practice*, 10(2), 144-156.
- Kiens, K., & Larsen, C. H. (2021). Provision of a mental skills intervention program in an elite sport school for student-athletes. *Journal of Sport Psychology in Action*, 12(1), 11-25.
- Lamont, E., Harris, J., McDonald, G., Kerin, T., & Dickens, G. L. (2017). Qualitative investigation of the role of collaborative football and walking football groups in mental health recovery. *Mental Health and Physical Activity*, 12, 116-123.
- Mace, R. (1990). Cognitive behavioural interventions in sport. *Stress and performance in sport*, 203-230.
- Mariani, A. M., Marcolongo, F., Melchiori, F. M., & Cassese, F. P. (2019). Mental skill training to enhance sport motivation in adolescents. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, 1908-1913.
- McNiff, J. (2013). *Action research: Principles and practice*. Routledge.
- Mehrsafar AH, S. R. M., Moghadam Zadeh A, Gazerani P. (2020). Stress, professional lifestyle, and telomere biology in elite athletes: a growing trend in psychophysiology of sport. *Frontiers in*

- psychology.(persion)
- Morahan, A. (2018). Effects of Psychological Skills Training on Golf Performance. Western Carolina University.
- Morgan, T. K. (2006). A season-long mental skills training program for collegiate volleyball players. The University of Tennessee.
- Nachum, A. (2018). Self-regulation and high school athletes: an action research case study.
- Natalia, K. (2015). Psycho-Pedagogical Support in the Preparation of Young Football Players. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 185, 286-289.
- Norouzi Siddhani, E. H., A. Bahrami, Shahab. (2015). The effects of educational self-talk and goal setting on the acquisition, memorization and transfer of badminton long serve. (persion)
- O'Reilly, J., & Wong, S. H. (2013). Effect of a carbohydrate drink on soccer skill performance following a sport-specific training program. *Journal of exercise science & fitness*, 11(2), 95-101.
- Ong, N. C., & Griva, K. (2017). The effect of mental skills training on competitive anxiety in schoolboy rugby players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(5), 475-487.
- Pawson, R., & Tilley, N. (2004). Realist evaluation. In.
- Permadi, A. A. (2016). Pengaruh Model Latihan Fisik Dan Kecerdasan Emosi Terhadap Keterampilan Sepakbola. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*, 3(2), 135-148.
- Rahmat Abadi, E., & Aghabakhshi, H. (2006). Lifestyle and social identity (the emphasis on youth). *Social Welfare Quarterly*, 5(20), 235-256. (persion)
- Roodsarabi, M., Abdoli, B., & Farsi, A. (2020). The effect of relaxation and mindfulness on female adolescent sports anxiety. *journal of motor and behavioral sciences*, 3(3), 237-245. (persion)
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2016). *Theories of personality*. Cengage Learning.
- Scott M, T. S., Chesterton P, Vogt S, Eaves DL. (2018). Motor imagery during action observation increases eccentric hamstring force: an acute non-physical intervention. *Disability and rehabilitation*. Jun 5;40(12):1443-51.
- Sene A, N. Z. M., Farokhi A, Shafizadeh M. (2007). Comparing the effect goal-setting of knowledge result on learning volleyball service of female student. *Motor sense and sport.*, 1(7): 77-90. (persion)
- Shahbazi M, A. M. (2021). he effect of active and passive imagery on the learning of the dart throwing skills in 7-12 years old student. *Sports Psychology*. (persion)
- SHahoseini, M. M. h., SH. Golmohamadi, B. (2020). The effectiveness of the mindfulness model based on sports performance enhancement (MSPE) on the attention, planning and sports performance of elite judokas. *May 10;7(2):37-52*. (Persian).
- Sharp, L.A., Woodcock, C., Holland, M. J., Cumming, J., & Duda, J. L. (2013). A qualitative evaluation of the effectiveness of a mental skills training program for youth athletes. *The sport psychologist*, 27(3), 219-232.
- Singh, M., & Singh, J. (2014). Comparison of Mental Skills between Medalist and Non-Medalist Football Players. *Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies*, 2, 1283-1291.
- Sparkes, A. C., & Smith, B. (2013). *Qualitative research methods in sport, exercise and health: From process to product*. Routledge.
- Speziale, H. S., Streubert, H. J., & Carpenter, D. R. (2011). *Qualitative research in nursing: Advancing the humanistic imperative*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research techniques*.
- Thelwell, R. C., & Greenlees, I. A. (2001). The effects of a mental skills training package on gymnasium triathlon performance. *The sport psychologist*, 15(2), 127-141.
- Thelwell, R. C., Wood, J., Harwood, C., Woolway, T., & Van Raalte, J. L. (2018). The role, benefits and selection of sport psychology consultants: Perceptions of youth-sport coaches and parents. *Psychology of sport and exercise*, 35, 131-142.
- Thøgersen-Ntoumani, C., Fox, K. R., & Ntoumanis, N. (2005). Relationships between exercise and three components of mental well-being in corporate employees. *Psychology of sport and exercise*, 6(6), 609-627.
- Timothy R. Pineau, C. R. G., Keith A. Kaufman. (21 March 2014). *Mindfulness in Sport Performance*.
- Vealey, R. S. (1988). Future directions in psychological skills training. *The sport psychologist*, 2(4), 318-336.
- Velentzas K, H. T., Tenenbaum G, Schack T. (2010). Functional mental representation of volleyball routines in German youth female national players.

. Journal of Applied Sport Psychology. , Nov 2;22(4):474-485.

Wagstaff, C. R., Hanton, S., & Fletcher, D. (2013). Developing emotion abilities and regulation strategies in a sport organization: An action research intervention. *Psychology of sport and exercise*, 14(4), 476-487.

Weber, R. P. (1990). *Basic content analysis* (Vol. 49).

Sage.

Zardoshtian SH, K. S. (2019). Investigating the relationship between team cohesion and team cohesion and cooperative performance of women players in Iran hockey league. *sport management and motor behavior research*.9(17):17-34. (Persian).