

## Research Paper

**Evaluation of the Effectiveness of Selected Psychological Skills Training (PSTs) on the Mental Toughness, Sport Commitment and Dribbling Skills of 13- to 15-year-old Football Players in Mashhad****Naser Pazeshi Roshtkhar<sup>1</sup>, Mahdi Mohammadi-Nezhad<sup>2</sup>, Saeed Nazari Kakvandi<sup>3</sup>**

1. Master of Motor Development, Department of Motor Behavior, Ferdowsi University of Mashhad

2. Assistant Professor, Sport Psychologist, Department of Motor Behavior, Ferdowsi University of Mashhad (Correspond Author)

3. PhD in Motor Learning and Control, Department of Motor Behavior, Ferdowsi University of Mashhad

**Abstract**

The present study was conducted to investigate the effectiveness of selected psychological skill training (PSTs) on mental toughness, sport commitment and football dribbling skill of youth football players in Mashhad. They were selected as available samples and participated in the present study, as quasi-experimental research with experimental and control group was done in pre and posttests. Subjects were initially asked to answer mental toughness questionnaires and sport commitment. For eight weeks, the experimental group performed specific football dribbling skill exercise along with selected PSTs, and the control group performed only specific dribbling skills exercises. A mixed-design ANOVA and t-test were used. The findings showed at post-test, the experimental group performed better than the control group in all variables. Moreover, the practice of psychological skills improved football dribbling skills. It shown that PSTs had a significant effect on mental toughness and sports commitment and dribbling skill of adolescent football players.

**Received:**  
30 May 2021

**Accepted:**  
13 Sep 2021

**Keywords:**  
Psychological  
Skill Training,  
Mental  
Toughness,  
Sports  
Commitment,  
Football,  
Dribbling.

**Extended Abstract****Abstract**

The specific objectives of this study were the effect of practicing the

selected psychological skills on the variables of football dribbling skills, mental Toughness and sports commitment in 13-15-year-old



adolescent football players in Mashhad, respectively.

### Methods

The present study was a quasi-experimental study with pre-test and post-test design with control group. The sample size was estimated to be 30 people using G-Power Software Based on analysis of variance with repeated measures (within-between interactions, two groups, two measurements) at 95% confidence level, power =0/8,  $\alpha=0.05$ , with based on moderate effect size 0.25. Participants were then randomly assigned into experimental(N=15) and control (N=15) groups.

### Research Tools

The research instruments included the Mental Toughness Questionnaire (Clough et al., 2002), the Sports Commitment Questionnaire (Scanlan et al., 1993) and the Moore-Christine Football Dribbling Skills Test.

### Statistical Analysis

Analysis of variance with repeated measures in a  $2 \times 2$  design (two groups and two phases: pre-test and post-test) was used.

### Findings

Mixed ANOVA showed that the mean of the experimental group after the test of the variables of mental Toughness, sports commitment and dribbling skills

was higher than the mean of the control group. The results show that practicing psychological skills improves psychological indicators and motor function.

### Conclusion

Overall, the results of data analysis showed that practicing selected psychological skills (i.e., goal setting, positive self-talk, mental imagery and breathing exercises) resulted in increasing mental toughness and athletic commitment, and subsequently in promoted performance of dribbling skills in adolescent football players.

It is concluded that psychological skill training (PSTs) may increase athletic performance in adolescents. Thus, it is suggested that to train the appropriate psychological skills in order to improve the level of sports performance of football players and also to improve the process performance of players based on the role and tasks of players in the field of football.

**Keywords:** Psychological Skill Training, Mental Toughness, Sports Commitment, Football, Dribbling.



مقاله پژوهشی

## اثربخشی تمرینات منتخب مهارت‌های روان‌شناختی (PSTs) بر استحکام ذهنی، تعهد ورزشی و مهارت دریبلینگ فوتبالیست‌های نوجوان ۱۳ تا ۱۵ سال مشهد

ناصر پازنشی رشتخوار<sup>۱</sup>، مهدی محمدی نژاد<sup>۲</sup>، سعید نظری کاکوندی<sup>۳</sup>

۱. کارشناس ارشد، گروه رفتار حرکتی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد  
 ۲. استادیار و روان‌شناس ورزشی، گروه رفتار حرکتی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد (نویسنده مسئول)  
 ۳. دکتری یادگیری و کنترل حرکتی، گروه رفتار حرکتی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد

### چکیده

پژوهش حاضر به منظور بررسی اثربخشی تمرین مهارت‌های روان‌شناختی منتخب بر استحکام ذهنی، تعهد ورزشی و مهارت دریبلینگ فوتبال، فوتبالیست‌های نوجوان ۱۳ تا ۱۵ سال مشهد صورت گرفت. تعداد ۳۰ نفر از فوتبالیست‌های نوجوان عضو باشگاه‌های دسته اول شهر مشهد به عنوان نمونه در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی به دو گروه تجربی و گواه تقسیم شدند. در مرحله پیش‌آزمون، آزمودنی‌ها به تکمیل پرسش‌نامه‌های استحکام ذهنی، تعهد ورزشی و همچنین آزمون مهارت دریبلینگ (مور-کریستین) پرداختند. گروه تجربی به مدت هشت هفته به انجام تمرینات ویژه مهارت دریبلینگ فوتبال به همراه تمرینات منتخب مهارت‌های روان‌شناختی پرداخت. در تحلیل داده‌های پژوهش از آزمون‌های تحلیل واریانس مرکب و تی مستقل استفاده شد. یافته‌ها در پس آزمون نشان داد گروه تجربی در تمامی متغیرها عملکرد بهتری نسبت به گروه گواه داشت. نتایج نشان می‌دهد که تمرین مهارت‌های روان‌شناختی شاخص‌های روانی و عملکرد حرکتی را بهبود می‌بخشد.

### تاریخ دریافت:

۱۴۰۰/۰۳/۰۹

### تاریخ پذیرش:

۱۴۰۰/۰۶/۲۲

### واژگان کلیدی:

مهارت‌های روان‌شناختی، استحکام ذهنی، تعهد ورزشی، مهارت دریبلینگ فوتبال.

### مقدمه

مهارت‌های روان‌شناختی<sup>۱</sup> اجزای اصلی و اثبات شده اجرای پیوسته در سطوح بالای رقابت به شمار می‌روند. به عبارتی می‌توان یکی از تفاوت‌های مهم بین قهرمانان با ورزشکاران سطوح پایین‌تر را به بالاتر بودن

مهارت‌های روانی قهرمانان نسبت داد. با توجه به تأثیر فراوان محیط رقابت بر اجرای مهارت ورزشکار و این که قسمت اعظم عوامل محیطی به‌طور مستقیم جنبه‌های روانی ورزشکاران را مورد هدف قرار داده است، اهمیت پرورش این مهارت‌ها و سنجش آن در ورزشکار

## 1. Psychological Skills



همچنین تارگت<sup>۸</sup> و یاسار<sup>۹</sup> (۲۰۲۰) در پژوهشی که بر روی ۴۸۵ ورزشکار حرفه‌ای در چهار رشته فوتبال، هندبال، بسکتبال و والیبال به انجام تمرین مهارت‌های ذهنی پرداختند و به این نتیجه رسیدند که بیشتر ورزشکاران از سطح بالای آموزش پذیری تمرین مهارت‌های روان‌شناختی برخوردار بودند. به علاوه، تمرین مهارت‌های روان‌شناختی بر روی ورزشکاران تأثیرگذار بوده است.

بر اساس نتایج پژوهشی که به بررسی پیشرفت مهارت‌های روان‌شناختی در یک آکادمی فوتبال در انگلیسی پرداخت، نشان داده شد که گرچه اهمیت مهارت‌های روانی اجتماعی به طور فعال در محیط پذیرفته می‌شد، اما تأکید محدودی بر نهادینه کردن آنها در زندگی روزمره و علمی وجود دارد که باعث ایجاد یک شکاف بین تصمیم و اجرا می‌شود. محیط و شرایط محیطی و همچنین شرایط اجتماعی-فرهنگی، می‌تواند تأثیر زیادی بر این موضوع بگذارند و همچنین عدم درک سازگار و مشترک از چگونگی اجرای مهارت‌های روان‌شناختی، باعث شده است تا باشگاه‌ها و آکادمی‌ها از انجام این تمرینات غافل شوند. باشگاه‌های فوتبال باید توجه بیشتری به محیط‌های روانی-اجتماعی برای بازیکنان در حال رشد، داشته باشند و متخصصین روان‌شناسی ورزشی باید عوامل محیطی را که می‌توانند بر رشد فردی تأثیر بگذارند، مورد توجه قرار دهند (نیکو کراول<sup>۱۰</sup>، ۲۰۲۱).

در پژوهشی دیگر به بررسی روابط بین باورها و سرسختی ذهنی بازیکنان فوتبال نوجوانان و مربیان آنها پرداخته شد. این مطالعه ارتباط بین قدرت ذهنی

می‌تواند یکی از وظایف اصلی هر مربی و روان‌شناس ورزشی تلقی گردد (نوربخش و ملکی، ۲۰۰۲).

برنامه‌های تمرین مهارت‌های روان‌شناختی شامل راهبردهای مختلف و یا تمرکز بر روی یک یا دو راهبرد روان‌شناختی است که بر اساس نتایج پژوهش‌ها بر عملکرد ورزشی تأثیر مثبت دارد. هر کدام از راهبردهای روان‌شناختی نقش متفاوتی را در بهبود عملکرد ورزشی و مهارت‌های ذهنی ورزشکاران ایفا می‌کنند و عموماً ترکیبی از راهبردهای روان‌شناختی به عنوان برنامه و یا بسته تمرین مهارت‌های روان‌شناختی متناسب با نوع رشته ورزشی و سطح آمادگی ورزشکاران مورد استفاده قرار می‌گیرد (ویلیامز<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۰).

در این راستا حیدری<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۹) پنج عامل مهم را در تمرین مهارت‌های روان‌شناختی مورد بررسی قرار دادند و به این نتیجه رسیدند که یکی از نیازهای فوتبالیست‌های حرفه‌ای که باعث به چالش کشیدن آنها می‌شود، عدم تمرین مهارت‌های ذهنی است.

پژوهش‌های متعدد در درازمدت نشان دهنده این است که تمرین مهارت‌های روان‌شناختی در بهبود عملکرد ورزشی ورزشکاران نقش مؤثری دارد (دام<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۷). در پژوهشی دیگر به تفاوت بین ورزشکاران مبتدی و نخبه در رشته‌های بسکتبال، اسب سواری، فوتبال، گلف، هندبال و وزنه برداری و استفاده از تمرین مهارت‌های روان‌شناختی در این رشته‌ها پرداختند. بررسی‌ها نشان دهنده این بود که ورزشکاران نخبه به طور قابل ملاحظه‌ای نسبت به ورزشکاران مبتدی از مهارت‌های روان‌شناختی بیشتری برخوردار هستند (اینارسون<sup>۴</sup>، کریستینس<sup>۵</sup> و ساورداد<sup>۶</sup>، ۲۰۲۰).

9. Yasar
10. Nikki Crawle
11. Dojin Jang

- 1uWilliams
2. Hidari
3. Dohm
4. Einarsson
6. Kiristians
7. Saverda
8. Turgut



توسعه عملکرد فوتبالیست‌ها تأثیر مثبتی داشته است. تمرینات فوتبال باید مطابق با موقعیت واقعی بازیکنان در مسابقه باشد به طوری که عملکرد آنها را در آینده بهینه کند. اجرای تمرینات ویژه فوتبال در کنار تمرینات ذهنی می‌تواند زمینه را برای پیشرفت بازیکنان فراهم کند. از این رو مربی باید توانایی این را داشته باشد که زمینه را برای ارتقاء و پیشرفت بازیکنان در هر دو جنبه جسمانی و ذهنی فراهم کند. عناصر جسمانی و ذهنی بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند به طوری که اگر ورزشکار در هر دو زمینه پیشرفت کند، می‌تواند سبب پیشرفت عملکردش شود (پرمدی، ۲۰۲۰).

به طور کلی اجرای بهینه مهارت‌های ورزشی به وجود سه نوع آمادگی جسمانی، مهارتی و روانی وابسته است. نتایج پژوهش ونی‌پرن<sup>۲</sup> (۲۰۰۹) هم نشان‌دهنده این بود که عملکرد بازیکنان رابطه مثبت و معناداری با میزان توانایی آنها در مهارت‌های روانی دارد.

می‌پر<sup>۳</sup> و فلچر<sup>۴</sup> (۲۰۰۷) معتقد هستند که مهارت‌های خودگویی، هدف‌گزینی و تصویرسازی ذهنی<sup>۵</sup> نقش مؤثری در برنامه آموزش مهارت‌های روانی فوتبالیست‌ها دارد و به افزایش عملکرد آنها کمک می‌کند. تلول<sup>۶</sup> و همکاران (۲۰۰۶) و وویت<sup>۷</sup> (۲۰۰۹) هم در پژوهشی که بر روی فوتبالیست‌ها انجام دادند به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های روانی مانند تصویرسازی ذهنی، خودگویی و تن‌آرامی، از فشار وارده بر ورزشکاران در هنگام ورزش می‌کاهد و به انجام هر چه بهتر عملکردشان کمک می‌کند.

با توجه به پشتوانه پژوهشی و نتایج فوق، در پژوهش حاضر منتخبی از مهارت‌های روان‌شناختی شامل

بازیکنان فوتبال نوجوان، اعتقادات ضمنی آنها در مورد توانایی خودشان و برداشت آنها از عقاید ضمنی مربی را بررسی کرد. نتایج نشان داد که قدرت ذهنی بازیکن به طور مثبت با باور آنها در مورد توانایی خود و درک آنها از سطح توانایی مربی ارتباط داشت. به‌علاوه مشخص شد که باور فزاینده بازیکن در مورد توانایی خود و درک توانایی مربی، تأثیر مثبتی بر مقاومت ذهنی بازیکن دارد که باید به این موضوع توجه ویژه ای داشت (دوچینگ جانگ<sup>۱۱</sup>، ۲۰۲۰).

تمرینات منظم مهارت‌های روان‌شناختی، بیشترین تأثیر را در افزایش عملکرد ورزشکاران دارد و همانند بسیاری از مهارت‌های جسمانی، مهارت‌های روانی آموزش پذیر هستند. برای پیشرفت در مهارت‌های جسمانی، علاوه بر آموزش، تکرار و تمرین تأثیر زیادی دارد و همین امر هم در مورد مهارت‌های روان‌شناختی صادق است و یادگیری مهارت‌های ذهنی به صبر و تلاش فراوانی نیاز دارد (زارعی، غرایاق‌زندی و محبی، ۲۰۱۵). تمرین مهارت‌های عملکردی در ترکیب با تمرین مهارت‌های روان‌شناختی زمینه را برای افزایش شناخت، هیجان و اجرای رقابتی ورزشکار فراهم می‌کند و تأثیر این سودمندی مورد توجه و تأیید قرار گرفته است. در بهترین نحوه انجام برنامه تمرینی مهارت‌های ذهنی، بین روان‌شناسان ورزشی اختلاف نظری وجود ندارد (سهرابی و فتحی، ۲۰۱۵).

اخیراً در پژوهشی با عنوان توسعه مدل‌های آموزش جسمانی و روان‌شناختی بر بهبود عملکرد فوتبالیست‌های دانشگاه پندیکان اندونزی، نتایج نشان‌داد، اجرای مهارت‌های روان‌شناختی منتخب بر

8. Mental Toughness
9. Weiss
10. Sport Enjoyment
11. Rowland
12. Freedson

1. Permadi
2. Vanyperen
3. Meyer
4. Fletche
5. Mental Imagery
6. Thelwell
7. Voight



سطح فعالیت ورزشی می‌دانند که باعث تغییر نگرش افراد در خصوص ارزش فعالیت بدنی می‌شود و از همه مهم‌تر افراد این توانایی را به‌دست می‌آورند تا از طریق مشارکت‌های مداوم و فعالیت‌های ورزشی به نتایج بلندمدت و سودمندی مثل سلامتی در طول زندگی دست پیدا کنند (راولند<sup>۱۲</sup> و فریدسون<sup>۱۳</sup>، ۱۹۹۴).

در این پژوهش منظور از عملکرد بازیکنان نوجوان، مؤلفه دربیلینگ است که از طریق آزمون مهارت دربیلینگ فوتبال مور-کریستین سنجیده شده است.

مهارت دربیلینگ در فوتبال، یکی از مؤلفه‌های عملکرد خوب در رشته فوتبال است که ورزشکاران برای عملکرد بهتر آن به مهارت‌های روانی از جمله استحکام ذهنی و تعهد ورزشی نیاز دارد. همچنین این مهارت یکی از مهم‌ترین و پیچیده‌ترین مهارت‌های رشته فوتبال است که علاوه بر مهارت‌های جسمانی، به مهارت‌های روان‌شناختی آرمیدگی عضلانی، قدرت تصمیم‌گیری و مهارت‌های ادراکی، هماهنگ کردن سطح برانگیختگی و توانایی بهینه کردن توجه نیاز دارد. بررسی اثربخشی تمرین مهارت‌های روان‌شناختی به طور همزمان بر روی دو مهارت استحکام ذهنی و تعهد ورزشی و یک مهارت عملکردی کاربردی فوتبال بر روی نوجوانان فوتبالیست، می‌تواند جنبه نوآوری این پژوهش باشد. در اکثر پژوهش‌های انجام شده بیشتر تأکید بر تأثیر یک متغیر روان‌شناختی بر متغیر روان‌شناختی دیگر بوده است به همین دلیل هنوز به‌روشنی یا کاملاً درک نشده است که آیا انجام تمرین مهارت‌های روان‌شناختی این توانایی را دارد تا به طور همزمان بر مؤلفه‌های استحکام ذهنی و تعهد ورزشی و مهارت دربیلینگ فوتبال تأثیر گذار باشد؟

هدف‌گزینی، خودگویی مثبت، تصویرسازی ذهنی و تمرین تنفس در کنار تمرین مهارت دربیلینگ فوتبال به برنامه آموزشی فوتبالیست‌های نوجوان اضافه گردید. استحکام ذهنی<sup>۱۴</sup>، یکی از ویژگی‌های شخصیتی است که به عنوان عاملی برای ارتقای سلامت تلقی می‌شود و در واقع ترکیبی از باورها درباره خود و جهان است که فرد را در برابر فشارهای درونی و بیرونی مصون می‌سازد. استحکام ذهنی عاملی است که فرد را در شرایط سخت پیش می‌برد و به او کمک می‌کند تا شرایط تهدیدآمیز را با موفقیت پشت سر بگذارد، همچنین نشان دهنده این است که یک ورزشکار به چه صورت برای باقی ماندن در زمینه رقابت تلاش می‌کند (ماهونی<sup>۱۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۴).

آیا تمرین مهارت‌های روان‌شناختی به بهبود استحکام ذهنی کمک می‌کند؟ در این رابطه آجیل‌چی و همکاران (۲۰۱۹) در پژوهشی که بر روی ۳۰ نفر از بازیکنان مرد بسکتبال انجام پرداختند که نتایج نشان داد انجام یک برنامه تمرین مهارت‌های روان‌شناختی باعث پیشرفت استحکام ذهنی بسکتبالیست‌ها شده است.

ویس<sup>۱۶</sup> (۲۰۰۰) در پژوهشی لذت ورزشی<sup>۱۷</sup> را به عنوان یک متغیر میانجی که بر روی تعهد ورزشی اثرگذار است معرفی کردند. در نتایج آنها متغیر لذت ورزشی به عنوان قوی‌ترین پیش‌بینی کننده تعهد ورزشی شناخته شد. در واقع شخصی که تعهد بالایی دارد به این که چه کسی است و چه فعالیتی انجام می‌دهد، باور دارد و قادر است تا در مورد هر آن چه انجام می‌دهد معنایی بیابد. انجام فعالیت بدنی به صورت لذت بخش به افراد، باعث می‌شود که شرکت در فعالیت ورزشی به صورت یک میل درونی درآمده و به صورت مداوم ادامه پیدا کند. از نظر آنها ایجاد شرایط لازم برای شکل‌گیری تجارب لذت‌بخش در ورزش را راهکاری مناسب برای افزایش



## روشی پژوهشی

پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون بود. حجم نمونه با استفاده از نرم افزار جی پاور<sup>۱</sup> بر اساس آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر (درون-بین گروهی) در سطح اطمینان ۹۵ درصد، آلفای = ۰/۰۵، توان = ۰/۸، تعداد گروه = ۲ و اندازه اثر متوسط = ۰/۲۵، ۳۰ نفر برآورد شد. پیش‌آزمون این پژوهش شامل ارزیابی بر اساس پرسش‌نامه‌های استحکام ذهنی (کلاف و همکاران، ۲۰۰۲) و پرسش‌نامه تعهد ورزشی (اسکانلن و همکاران، ۱۹۹۳) بود. در نهایت آزمون مهارت دربیلینگ فوتبال مور-کریستین (قراخانلو، ۲۰۰۲) از آزمودنی‌های هر دو گروه گرفته شد. سپس آزمودنی‌ها به صورت تصادفی به دو گروه ۱۵ نفره تقسیم شدند. گروه تجربی به مدت هشت هفته و سه جلسه در هفته قبل، حین و پس از انجام تمرینات عملکردی خاص مهارت دربیلینگ فوتبال به انجام تمرینات منتخب مهارت‌های روان‌شناختی که شامل هدف‌گزینی، خودگویی مثبت، تصویرسازی ذهنی و تمرین تنفس بود پرداخت. در مقابل، گروه گواه فقط به انجام تمرینات خاص مهارت دربیلینگ فوتبال، مشغول شد. پس از هشت هفته تمرینات روان‌شناختی، پس‌آزمون از آزمودنی‌ها گرفته شد.

## شرکت‌کنندگان

نمونه پژوهش حاضر، تعداد ۳۰ نفر از فوتبالیست‌های نوجوان عضو باشگاه‌های دسته اول شهر مشهد بودند که در سال ۹۸ در رقابت‌های لیگ دسته اول فوتبال مشهد شرکت داشتند و به صورت تصادفی به دو گروه تجربی و گواه تقسیم شدند.

## ابزار و شیوه گردآوری داده‌ها

۱. پرسش‌نامه استحکام ذهنی ۴۸ سؤالی<sup>۲</sup> (کلاف و همکاران، ۲۰۰۲)  
کلاف و همکاران با استفاده از مفهوم استحکام کوباسا<sup>۳</sup> و مؤلفه‌های آن (چالش، کنترل و تعهد) و اضافه نمودن مؤلفه "اعتماد"، تعریف جدیدی از استحکام ذهنی را ارائه دادند. بنابراین استحکام ذهنی دارای چهار مؤلفه چالش، کنترل، تعهد و اعتماد است. استحکام ذهنی بیشترین کاربرد را در حیطه ورزش داشته است. این پرسش‌نامه در سال (۲۰۰۲) توسط کلاف و همکاران ساخته شد و هم‌اکنون به ۳۵ زبان دنیا ترجمه شده است. این پرسش‌نامه دارای ۴۸ سؤال است و شش زیرمقیاس برای آن محاسبه می‌گردد. تحلیل پایایی پرسش‌نامه با استفاده از آلفای کرونباخ نشان داد، پایایی درونی کلی پرسش‌نامه برابر با ۰/۹۳ و پایایی خرده مقیاس‌های چالش، تعهد، کنترل، کنترل هیجانی، کنترل زندگی، اعتماد، اعتماد به توانایی‌ها، اعتماد بین فردی به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۸، ۰/۸۴، ۰/۷۸، ۰/۸۱، ۰/۸۶، ۰/۸۱، ۰/۸۶، ۰/۸۱ بود. تحلیل عاملی تأییدی نشان داد که مدل شش عاملی پرسش‌نامه از برازش مناسبی برخوردار است. پورک و موسوی (۲۰۱۵) در پژوهشی به بررسی روایی و پایایی این پرسش‌نامه پرداختند که طی آن روایی صوری و محتوایی این پرسش‌نامه به وسیله متخصصان مورد تأیید قرار گرفت (شیخ<sup>۴</sup>، ۲۰۱۵).

۲. پرسش‌نامه تعهد ورزشی (اسکانلن و همکاران<sup>۵</sup>، ۱۹۹۳)

این پرسش‌نامه شامل ۵ زیرمقیاس است که توسط (اسکانلن و همکاران، ۱۹۹۳) طراحی شده است. گزینه‌های پاسخ هر سؤال در مقیاس ۵ ارزشی لیکرت

4s Sheikh  
5. Scanlan

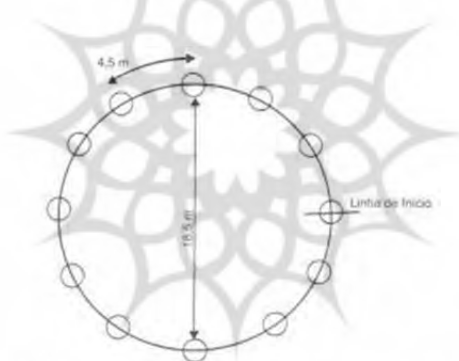
1. G\*power  
2. (MTQ-48)  
3. Kobasa



است. سپس یک خط شروع به طول ۹۰ سانتی‌متر در خارج از دایره رسم می‌شود. نحوه اجرای آزمون به صورتی است که با اعلام شروع ورزشکار حرکت با توپ را از نقطه شروع آغاز می‌کند و با حداکثر سرعت از میان مخروط‌ها می‌گذرد و سپس به نقطه شروع برمی‌گردد. آزمون‌شونده می‌تواند این آزمون را سه بار انجام دهد اما هر اجرا باید با اجرای قبل متفاوت باشد. بدین شکل که دفعه اول در جهت عقربه‌های ساعت و دفعه دوم خلاف جهت عقربه‌های ساعت و دفعه سوم به اختیار خود آزمون‌شونده است. امتیاز نهایی این آزمون از میانگین زمان دو اجرا از بهترین اجراها محاسبه خواهد شد. زمان بر حسب ثانیه محاسبه می‌شود (قراخانو و همکاران، ۲۰۰۲).

از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) تنظیم شده است. روایی و پایایی نسخه انگلیسی و فارسی این ابزار در پژوهش‌های مختلف سنجیده و مورد قبول واقع شده است (اسکانلن و همکاران، ۱۹۹۳).

۳. آزمون مهارت دریبلینگ فوتبال مور-کریستین هدف از اجرای این آزمون ارزیابی مهارت دریبلینگ در فوتبال است که تعداد ۱۲ مخروط ۴۵ سانتی‌متری بر روی دایره‌ای به قطر ۱۸ متر گذاشته می‌شود. برای انجام این آزمون چه در فضای باز و چه در سالن نیاز به دایره‌ای به قطر ۲۰ یارد (۱۸.۲۸۸ متر) است. ۱۲ مخروط مورد اشاره باید روی دایره چیده شوند (شکل ۱). فاصله بین هر یک از مخروط‌ها ۴/۵ متر



شکل ۱- شمایی از مهارت دریبلینگ فوتبال مور-کریستین

### A picture of Moore-Christian football dribbling skills

پیش‌فرض طبیعی بودن توزیع داده‌ها و برابری واریانس‌ها به ترتیب با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلک و آزمون لون نشان‌داد تفاوت معناداری وجود ندارد ( $p > 0/05$ ). همچنین نتایج آزمون کرویت ماچلی نشان‌داد از پیش‌فرض برابری واریانس‌ها تخطی نشده است ( $p > 0/05$ ). از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های تکراری در یک طرح عاملی،  $2 \times 2$  (دو گروه و دو مرحله: پیش آزمون و پس آزمون) با اندازه‌های تکراری بر متغیرهای استحکام ذهنی، تعهد ورزشی و مهارت

### تحلیل آماری

برای بررسی طبیعی بودن توزیع متغیرها در پیش آزمون و پس آزمون از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد. نتایج آزمون شاپیرو نشان‌داد که در تمامی متغیرها در مراحل مختلف این پیش‌فرض تأیید شد (همه،  $p > 0/05$ ). بنابراین در تحلیل داده‌ها از آزمون پارامتریک تحلیل واریانس با اندازه‌های تکراری استفاده شد.





نسبت به گروه گواه داشتند. نتایج پژوهش نشان داد که تمرین مهارت‌های روان‌شناختی به طور همزمان علاوه بر مؤلفه‌های استحکام ذهنی و تعهد ورزشی باعث بهبود مهارت دریبلینگ فوتبال آزمودنی‌ها شد. شاخص‌های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) متغیرهای پژوهش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک دو گروه گزارش شده‌اند. میانگین گروه تجربی در پس‌آزمون متغیرهای استحکام ذهنی (۱۶۴/۴)، تعهد ورزشی (۷۹/۲۶) و مهارت دریبلینگ (۷۳/۵۵) بیشتر از میانگین گروه گواه است. میانگین گروه گواه در این متغیرهای به ترتیب (۱۵۳/۴۶)، (۷۰/۹۳) و (۶۴/۵۳) است. نمودار یک و دو مقایسه میانگین دو گروه به ترتیب در مهارت استحکام ذهنی، تعهد ورزشی و مهارت دریبلینگ در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون را نشان می‌دهد.

دریبلینگ فوتبال استفاده گردید. برای مشخص کردن محل اختلاف گروه‌ها در پس‌آزمون از آزمون تعقیبی LSD استفاده شد. برای محاسبه اندازه اثر هر متغیر مستقل از مجذور اتا ( $\eta^2p$ ) استفاده گردید. همچنین سطح معناداری در تمامی آزمون‌های آماری ( $p \leq 0/05$ ) بود و برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار اس.پی.اس.اس (SPSS) نسخه ۲۶ استفاده شد.

## نتایج

با توجه به جدول یک، نتایج تحلیل واریانس مرکب نشان داد که اثرات اصلی مرحله، گروه و همچنین اثر تعاملی معناداری است ( $pS < 0/05$ ). بنابراین، آزمون تعقیبی LSD برای تفکیک اثر تعاملی اجرا شد و نتایج نشان داد که در پیش‌آزمون در تمامی متغیرها بین دو گروه تفاوتی وجود نداشت ( $p > 0/05$ ). اما در پس‌آزمون، گروه تجربی در تمامی متغیرها، عملکرد بهتری

جدول ۱- نتایج تحلیل واریانس دو عاملی به ترتیب در متغیرهای استحکام ذهنی، تعهد ورزشی و مهارت دریبلینگ فوتبال

Table 1- Results of two-factor analysis of variance in the variables of mental toughness, sports commitment and football dribbling skills, respectively

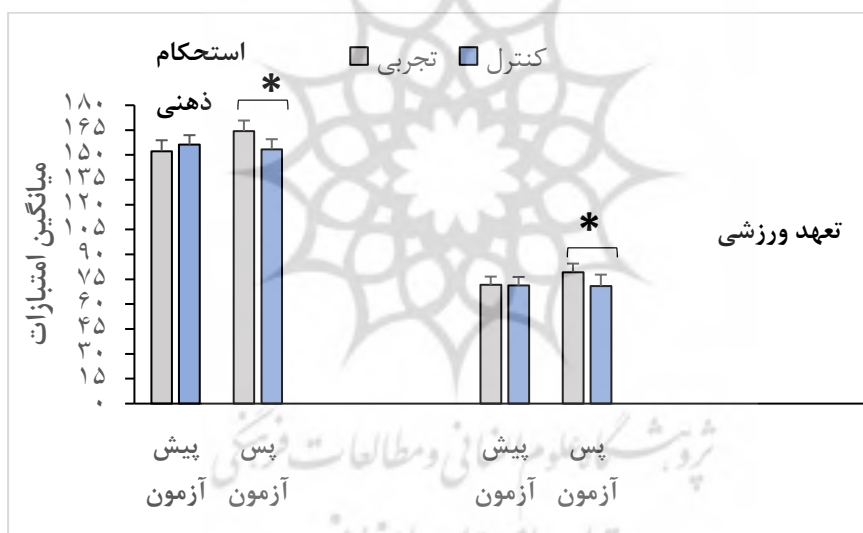
متغیر	شاخص	مجموع مجذورات آزادی	درجات مجذورات	میانگین مجذورات	اف	سطح معناداری	ضریب اتا
استحکام ذهنی (mental toughness)	مرحله	۵۴۶/۰۱	۱ و ۲۸	۵۴۶/۰۱	۳۳۱/۸۷	۰/۰۰۱	۰/۹۲۲
	گروه	۳۹۰/۱۵	۱ و ۲۸	۳۹۰/۱۵	۵/۱۹۲	۰/۰۳۱	۰/۱۵۶
	گروه × مرحله	۵۱۰/۴۱	۱ و ۲۸	۵۱۰/۴۱	۳۱۰/۱۷	۰/۰۰۱	۰/۹۱۷
تعهد ورزشی (Sport Commitment)	مرحله	۱۹۸/۰۱	۱ و ۲۸	۱۹۸/۰۱	۲۴/۱۶	۰/۰۰۱	۰/۴۶۳
	گروه	۲۸۶/۰۱	۱ و ۲۸	۲۸۶/۰۱	۵/۲۲۵	۰/۰۳۰	۰/۱۵۷
	گروه × مرحله	۲۳۶/۰۱	۱ و ۲۸	۲۳۶/۰۱	۲۸/۷۹	۰/۰۰۱	۰/۵۰۷



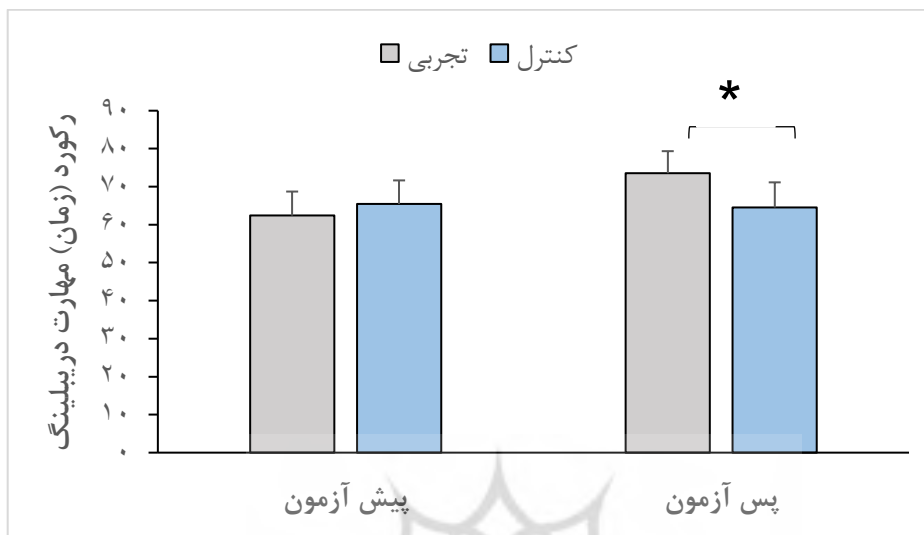
ادامه جدول ۱- نتایج تحلیل واریانس دوعاملی به ترتیب در متغیرهای استحکام ذهنی، تعهد ورزشی و مهارت دریبلینگ فوتبال

**Table 1- Results of two-factor analysis of variance in the variables of mental toughness, sports commitment and football dribbling skills, respectively**

متغیر	شاخص	مجموع مجزورات	درجات آزادی	میانگین مجزورات	اف	سطح معناداری	ضریب اتا
مهارت دریبلینگ فوتبال	مرحله	۲۱۶/۶	۱ و ۲۸	۵۴۶/۰۱	۵۷/۱۴	۰/۰۰۱	۰/۶۷۱
(Football Dribbling Skills)	گروه	۵۲۸/۰۶	۱ و ۲۸	۵۲۸/۰۶	۷/۰۸	۰/۰۱۳	۰/۲۰۲
	گروه × مرحله	۱۲۳/۲۶	۱ و ۲۸	۱۲۳/۲۶	۳۲/۵۲	۰/۰۰۱	۰/۵۳۷



شکل ۱- میانگین امتیازات و زمان دو گروه به ترتیب در متغیرهای استحکام ذهنی و تعهد ورزشی  
Figure 1- Mean scores and time of the two groups in the variables of mental toughness and sports commitment, respectively



شکل ۲- میانگین رکورد زمان دو گروه در مهارت دریبلینگ فوتبال

Figure 2 - The mean of time record of two groups in football dribbling skills

خودگویی مثبت، تصویرسازی ذهنی و تمرین تنفس بود در متغیرهای استحکام ذهنی، تعهد ورزشی و مهارت دریبلینگ فوتبال افزایش نشان دادند که نسبت به گروه گواه مثبت و معنادارتر بود. نتایج تحلیل آماری نشان داد که تمرینات مهارت‌های روان‌شناختی اثر مثبت و معناداری بر متغیر استحکام ذهنی داشته است. به طوری که گروه تجربی عملکرد بهتری نسبت به گروه گواه داشت. این یافته‌ها با مطالعات هیستاد<sup>۵</sup> (۲۰۱۲) مطابقت داشت.

در این رابطه، مطالعات دیگری هم نشان دهنده این بود که انجام مهارت‌های روانی، تصویرسازی، تن آرامی، هدف‌گزینی و خودگویی در روان‌شناسی ورزشی از اهمیت بالایی برخوردار هستند (ویلیامز<sup>۶</sup> و هریس<sup>۷</sup>، ۲۰۰۱؛ توواریس<sup>۸</sup>، ۲۰۱۰).

## بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی تمرین مهارت‌های روان‌شناختی منتخب، بر استحکام ذهنی، تعهد ورزشی و مهارت دریبلینگ فوتبالیست‌های نوجوان ۱۳ تا ۱۵ سال مشهود بود. نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که انجام تمرین مهارت‌های روان‌شناختی منتخب، سبب افزایش استحکام ذهنی، تعهد ورزشی و عملکرد ورزشی فوتبالیست‌های نوجوان در مهارت دریبلینگ فوتبال شد. این یافته‌ها با نتایج پژوهش زاکراجسک<sup>۱</sup> و زیزی<sup>۲</sup> (۲۰۰۷) و نیز پین<sup>۳</sup> و هاروود<sup>۴</sup> (۲۰۰۷) هم‌راستا است. همچنین نتایج نشان دهنده این بود که گروه تجربی پس از انجام تمرین مهارت‌های روان‌شناختی در نظر گرفته شده که شامل، هدف‌گزینی،

5. Hystad
6. Williams
7. Harris
8. Tovares

1. Zakrajsek
2. Zizzi
3. Pain
4. Harwood



متغیرهای استحکام ذهنی و تعهد ورزشی آزمودنی‌های گروه تجربی را افزایش دهد. همچنین انجام تمرین مهارت‌های روان‌شناختی منتخب ارتباط مثبت و معناداری با مهارت دربیلینگ فوتبال گروه تجربی داشت که پژوهش‌مورات و اونور را تأیید می‌کند (تارگت و یاسار، ۲۰۲۰).

بنابراین براساس یافته‌های پژوهش حاضر آموزش مهارت‌های روان‌شناختی منتخب (هدف‌گزینی، خودگویی مثبت، تصویرسازی ذهنی و تمرین تنفس) علاوه بر دو مؤلفه استحکام ذهنی و تعهد ورزشی بر مهارت دربیلینگ فوتبال نوجوانان، تأثیر مثبت و معناداری داشت. این نتایج با یافته‌های پژوهش گوچاردی و جونز<sup>۷</sup> (۲۰۱۲) که اثبات کردند ورزشکاران با سطوح استحکام ذهنی بالاتر، انگیزه و میل بیشتری برای شرکت در رقابت‌ها از خود نشان می‌دهند، همراستا بود.

در ادامه تحلیل یافته‌های این مطالعه نشان داد، گروه تجربی عملکرد مثبت و معنادارتری در تعهد ورزشی نسبت به گروه گواه داشت. این نتایج با یافته‌های ویس و همکاران (۲۰۰۰) همسو بود. پژوهش‌های متعددی در حوزه ورزش نشان دادند که تعهد ورزشی عامل مهمی برای شرکت منظم ورزشکاران در فعالیت ورزشی است زیرا ورزشکاران زمانی که از انجام فعالیتی خاص از خود تعهدی نشان ندهند، دیگر تمایلی به ادامه آن فعالیت ندارند و به دنبال فعالیت دیگری برای جایگزینی آن هستند. این نتایج با یافته‌های پژوهش ویس و همکاران (۲۰۰۰) همخوانی دارد. آنها تعهد ورزشی را به عنوان عاملی کلیدی بین عوامل تأثیرگذار بر تعهد ورزشی معرفی کردند. همچنین هر عاملی که موجب افزایش تعهد

آزمودنی‌های گروه تجربی پس از انجام تمرین مهارت‌های روان‌شناختی منتخب توانستند سطح انگیزش خودشان را بهینه کنند و صلاحیت لازم را برای انجام هر چه بهتر جنبه‌های گوناگون عملکرد به دست آورند. به‌خصوص در حین انجام مهارت تصویرسازی، هنگامی که بازیکنان خودشان را در حال انجام موفقیت آمیز عمل دربیلینگ تصور می‌کردند، به آنها کمک کرد که در حین انجام آزمون دربیلینگ مور-کریستین با انگیزش و اعتماد به نفس بالاتر به سمت اهداف و موانع مشخص شده حرکت کنند، که منجر به بهبود رکوردشان نسبت به پیش‌آزمون شد. در برنامه منتخب مهارت‌های روان‌شناختی، گروه تجربی به‌واسطه آموزش مهارت تصویرسازی ذهنی به ارتباط خود و توپ بیشتر تمرکز می‌کردند که در نهایت منجر به روان‌تر دریل زدن آنها شد. همراستا بود (راتاناکوس<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۹).

تلول، گرینلس و وستون (۲۰۰۶) در پژوهشی به این نتیجه دست یافتند که استفاده از مهارت‌های روان‌شناختی برای بازیکنان فوتبال بر توانایی تصمیم‌گیری بازیکنان در شرایط مختلف یک فعالیت اثرگذار است.

همان‌طوری که روجرسون<sup>۲</sup> و هری‌کایکو<sup>۳</sup> (۲۰۰۲)، جانسون<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۰۴) و ساندس<sup>۵</sup> (۲۰۱۱) به این نتیجه دست یافتند که عملکرد مطلوب ورزشکاران، نیازمند پشتوانه‌های روانی خاصی است.

از آنجایی که، برنامه تمرینی مهارت‌های روان‌شناختی در نظر گرفته شده این پژوهش مناسب رشته فوتبال است (هدف‌گزینی، خودگویی مثبت، تصویرسازی ذهنی و تمرین تنفس)، لذا آموزش این مهارت‌ها از طریق برنامه تمرینی از پیش تعیین شده، توانسته است

4. Johnson
5. Sands
6. Gucciardi
7. Jones

1. Rattanakoses
2. Rogerson
3. Hrycaiko



ورزشی و علاقه‌مندی افراد به فعالیت ورزشی شود، موجب تمایل افراد به تداوم مشارکت در فعالیت بدنی می‌شود. گروه تجربی میل بیشتری برای انجام مهارت دربیلینگ از خود نشان دادند که در نهایت منجر به عملکرد بهتر آنها نسبت به گروه گواه شد (ویس، ۲۰۰۰). از آنجایی که در این پژوهش مداخلات بر اساس آموزش مهارت‌های روانی، هدف‌گزینی، خودگویی مثبت، تصویرسازی ذهنی و تمرین تنفس صورت گرفت، پس از انجام مداخلات، مهارت‌های واسطه‌ای و مورد نیاز برای بهبود عملکرد مهارت دربیلینگ، تقویت شد.

آموزش مهارت‌های روان‌شناختی در برنامه آماده‌سازی روانی فوتبالیست‌ها می‌تواند عملکرد ورزشی آنها را تحت تأثیر قرار دهد. لذا پیشنهاد می‌شود که به منظور ارتقا سطح عملکرد ورزشی بازیکنان فوتبال و همچنین بهبود عملکرد فرایندی بازیکنان و بر اساس موقعیت‌ها و مسئولیت بازیکنان در رشته فوتبال، نسبت به آموزش مهارت‌های روان‌شناختی مناسب برای بازیکنان اقدام شود. امید است با پرداختن به موضوعات این‌چنینی، زمینه برای بهبود عملکرد ورزشکاران ایجاد شود که با صرف حداقل هزینه، شاهد عملکرد بهتر آنها در زمینه های مختلف ورزشی باشیم.

به طور کلی نتایج نشان داد، تمرین مهارت‌های روان‌شناختی در برنامه آماده‌سازی فوتبالیست‌ها می‌تواند عملکرد ورزشی آنها را افزایش دهد. لذا

پیشنهاد می‌شود که به منظور ارتقا سطح عملکرد ورزشی بازیکنان فوتبال و همچنین بهبود عملکرد فرایندی بازیکنان و بر اساس موقعیت‌ها و وظایف بازیکنان در رشته فوتبال، نسبت به آموزش مهارت‌های روان‌شناختی مناسب برای بازیکنان اقدام شود. با توجه به این که پژوهش حاضر بر روی بازیکنان نیمه‌حرفه‌ای فوتبال انجام شد و این افراد از لحاظ سنی در دوره حساسی هستند، باید به آنها توجه ویژه‌ای داشت. محدودیت‌هایی از جمله تعمیم دادن به سایر افراد و گروه‌های سنی وجود دارد که باید به آن توجه شود. همچنین عدم امکان کنترل همه ویژگی‌های روان-شناختی و سطح مهارت‌های روانی آزمودنی‌ها خارج از محیط پژوهش و محدودیت منابع مالی برای انجام پژوهش گسترده‌تر از دیگر موارد محدودیت این پژوهش بود. پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های آینده بر روی بازیکنانی انجام شود که به لحاظ انگیزشی، توانایی‌های شناختی و شخصیتی، همگن‌تر باشند.

تشکر و قدردانی

از تمامی فوتبالیست‌های نوجوانی که به عنوان آزمودنی در طی این هشت هفته در کنار ما بودند و همچنین از تمامی مربیان و کادر فنی باشگاه‌های شهر مشهد که در طی فرایند آزمون همکاری لازم را داشتند، سپاسگزاریم.

## منابع

1. Ajilchi, B., Amini, H. R., Ardakani, Z. P., Zadeh, M. M., & Kisely, S. (2019). Applying mindfulness training to enhance the mental toughness and emotional intelligence of amateur basketball players. *Australasian Psychiatry*, 27(3), 291-296.
2. DOJIN JANG, JIHOON AHN, SUNGHO KWON. (2020). Relationships between implicit beliefs and mental toughness: The role of implicit beliefs of adolescent football players and their coaches. *Journal of Physical Education and Sport*® (JPES), 20 (1), Art 21, 156 – 163.



3. Dohme, L. C., Backhouse, S., Piggott, D., & Morgan, G. (2017). "Categorising and defining popular psychological terms used within the youth athlete talent development literature": a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 134-163.
4. Einarsson, E. I., Kristjánssdóttir, H., & Saavedra, J. M. (2020). Relationship between elite athletes' psychological skills and their training in those skills. *Nordic Psychology*, 72(1), 23-32.
5. Gharakhanlu, R. AM. (2002). The identification of current football situation and talent identification norms in football. *First symposium on Science and football*, 9(2), 23-28.
6. Gucciardi, D. F., & Jones, M. I. (2012). Beyond optimal performance: Mental toughness profiles and developmental success in adolescent cricketers. *Journal of sport and Exercise Psychology*, 34(1), 16-36.
7. Heidari, J., Pelka, M., Beckmann, J., & Kellmann, M. (2019). A practitioner's perspective on psychological issues in football. *Science and Medicine in Football*, 3(2), 169-175.
8. Hystad, S. W. (2012). Exploring gender equivalence and bias in a measure of psychological hardiness. *International Journal of Psychological Studies*, 4(4), 69.
9. Johnson, J. J., Hrycaiko, D. W., Johnson, G. V., & Halas, J. M. (2004). Self-talk and female youth soccer performance. *The Sport Psychologist*, 18(1), 44-59.
10. Mahoney, J., Ntoumanis, N., Mallett, C., & Gucciardi, D. (2014). The motivational antecedents of the development of mental toughness. A self-determination theory perspective. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 184-197.
11. Meyer, B. B., & Fletcher, T. B. (2007). Emotional intelligence: A theoretical overview and implications for research and professional practice in sport psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 1-15.
12. Noorbakhsh.p.Maleki.m. (2002). Comparison of basic psychological, psychological-physical and cognitive skills of male athletes in the group and individual disciplines of the province. *Harakat Scientific Research Journal*, 2(23), 123. In Persian.
13. Nikki Crawle.(2021). EXAMINING PSYCHOSOCIAL DEVELOPMENT IN AN ELITE ENGLISH FOOTBALL ACADEMY: A HOLISTIC ECOLOGICAL APPROACH. A Thesis Submitted for the Degree of Doctor of Philosophy. *Department of Life Sciences, College of Health, Medicine and Life Sciences Brunel University London*, 8(1), 23-29.
14. Pain, M. A., & Harwood, C. G. (2007). Knowledge and perceptions of sport psychology within English soccer. *Journal of Sports Sciences*, 22(9), 813-826.
15. Purk, A. Vaez Mousavi, M. (2015). Validity and reliability of the Persian version of the Mental Toughness Questionnaire 48 (MTQ48). *Journal of Sport Management and Motor Behavior*. Volume 10, Number 19; From page 39 to page 54. In Persian.
16. Permadi, A. A. (2020). The Development of Physical and Psychological Training Models to Improve Football Performance". In *1st South Borneo International Conference on Sport Science and Education* (pp. 5-7). Atlantis Press, 11(3), 8-14.
17. Rattanakoses, R., Omar-Fauzee, M., Geok, S. K., Abdullah, M. C., Choosakul, C., Nazaruddin, M. N., & Nordin, H. (2009). Evaluating the relationship of imagery and self-confidence in female and male athletes. *European Journal of Social Sciences*, 10(1), 129-142.



18. Rogerson, L. J., & Hrycaiko, D. W. (2002). Enhancing competitive performance of ice hockey goaltenders using centering and self-talk. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(1), 14-26.
19. Rowland, T. W., & Freedson, P. S. (1994). Physical activity, fitness, and health in children: a close look. *Pediatrics*, 93(4), 669-672.
20. Sands, W. A., Salmela, J. H., Holvoet, P., & Gateva, M. (2011). The science of gymnastics: Routledge. ,12(2), 11-18.
21. Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Lobel, M., & Simons, J. P. (1993). Sources of enjoyment for youth sport athletes. *Pediatric exercise science*, 5(3), 275-285.
22. Sheikh, V. K. A. F. A. K. M. (2015). Determining the validity and reliability of the Persian version of the Strictly Mental Sports Questionnaire (SMTQ). *Motor Behavior*, 2(20), 72.
23. Sohrabi, M. and Fathi, M. (2015) . Application of mental skills in sports. *Tehran. Research Institute of Physical Education and Sports Science*. In Persian.
24. Thelwell, R. C., Greenlees, I. A., & Weston, N. J. (2006). Using psychological skills training to develop soccer performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(3), 254-270.
25. Tovaes, A. V. (2010). Managing the voices: Athlete self-talk as a dialogic process. *Journal of language and social psychology*, 29(3), 261-277.
26. Turgut, M., & Yasar, O. M. (2020). Mental Training of College Student Elite Athletes. *Journal of Education and Learning*, 9(1), 51-59.
27. Van Yperen, N. W. (2009). Why some make it and others do not?: Identifying psychological factors that predict career success in professional adult soccer. *The Sport Psychologist*, 23(3), 317-329.
28. Voight, M. (2009). Sources of stress and coping strategies of US soccer officials. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 25(1), 91-101.
29. Weiss, M. R. (2000). Motivating kids in physical activity. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, 5(2), 4-7.
30. Williams, J. M., Nideffer, R. M., Wilson, V. E., Sagal, M. S., & Peper, E. (2010) . Concentration and strategies for controlling it". *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 6, 336-358.
31. Williams, J., & Harris, V. (2001) . Relaxation and energization technique for regulation of arousal. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. California: Mayfield. , 11(3), 16-19.
32. Zakrajsek, R. A., & Zizzi, S. J. (2007). *Factors influencing track and swimming coaches' intentions to use sport psychology services*. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 9(2), 1-21.
33. Zarei, S., Gharayagh Zandi, H, Mohebbi, M. (2018). The effectiveness of emotional intelligence training on the mental hardiness of elite taekwondo practitioners. *Journal of Motor Development*, 9, 25-50. In Persian.



## ارجاع‌دهی

پازشی‌رشتخوار، بهادر؛ محمدی‌نژاد، مهدی؛ و نظری‌کاکوندی، سعید. (۱۴۰۰). اثربخشی تمرینات منتخب مهارت‌های روان‌شناختی (PSTs) بر استحکام ذهنی، تعهد ورزشی و مهارت دریبلینگ فوتبالیست‌های نوجوان ۱۳ تا ۱۵ سال مشهد. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، ۱۰(۳۸)، ۶۸-۲۵۳. شناسه دیجیتال: 10.22089/SPSYJ.2021.10555.2176

Pazeshi Roshtkhar, N; Mohammadi-Nezhad, M; & Nazari Kakvandi, S. (2022). Evaluation of the Effectiveness of Selected Psychological Skills Training (PSTs) on the Mental Toughness, Sport Commitment and Dribbling Skills of 13- to 15-year-old Football Players in Mashhad. *Sport Psychology Studies*, 10(38), 253-68. In Persian. DOI: 10.22089/SPSYJ.2021.10555.2176

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

