

راهبردهای آماده سازی روانی دروازه بانان نخبه فوتبال ایران در حین یک رقابت

مهدی غفوری^۱، دکتر محمد خبیری^۲، دکتر یاسر مدنی^۳

چکیده:

مقدمه و هدف: مصاحبه مستقیم با ورزشکاران نخبه دانش وسیع و کاربردی را در مورد ویژگی‌های روان‌شناختی و روش‌های آماده‌سازی مرتبط با عملکرد مطلوب فراهم می‌آورد. هدف پژوهش حاضر شناسایی راهبردهای آماده‌سازی روانی دروازه بانان نخبه فوتبال ایران بود.

روش تحقیق: برای این منظور از روش پژوهش کیفی با رویکرد پدیدارشناسی استفاده شد. در ادامه با هفت نفر از دروازه بانان نخبه فوتبال ایران که سابقه حضور در تیم‌های ملی یا حضور در لیگ برتر فوتبال را داشتند، مصاحبه کیفی با رویکرد عمقی، پایان باز و نیمه ساختار یافته به عمل آمد. در این پژوهش راهبردهای مورد نظر در بازه‌های زمانی حین و بعد از یک رقابت دسته‌بندی و گزارش شدند. برای تجزیه و تحلیل یافته‌ها از روش کدگذاری باز، محوری و روش تحلیل سلسله مراتبی استفاده گردید.

یافته‌ها: نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که مهم‌ترین راهبردهای آماده‌سازی روانی و رفتارهای دروازه بانان نخبه در حین یک رقابت شامل چهار مورد راهبردهای تمرکز، تمرکز مجدد، راهکارهای حفظ و ایجاد انگیزه و واکنش به اشتباهات بودند. همچنین راهبرد آماده‌سازی مورد استفاده توسط دروازه بانان نخبه برای بعد از یک رقابت شامل خودارزیابی و تجزیه و تحلیل عملکرد بود.

بحث و نتیجه گیری: به نظر می‌رسد با توجه به ماهیت ویژه و اختصاصی نیازها و راهبردهای آماده‌سازی روانی ورزش‌های گوناگون، شناسایی و فهم عمیق این نیازها می‌تواند نقطه شروعی برای مشاوره موثر و برنامه‌ریزی برای طراحی مداخلات و برنامه‌های روان‌شناختی متناسب با نیاز ورزشکاران باشد.

واژگان کلیدی: آماده‌سازی روانی، دروازه بان، نخبه، پژوهش کیفی، پدیدارشناسی

مقدمه:

در فوتبال نوین امروز به واسطه فشارهای ناشی از رسانه‌های دیداری و شنیداری و میلیون‌ها مخاطب، هوادار و تماشاگر، قراردادهای مالی بسیار کلان و در نتیجه بالا رفتن سطح توقع باشگاه‌ها و افکار عمومی؛ برخورداری از آمادگی روانی در کنار آمادگی بدنی و فنی برای دستیابی به اوج عملکرد و موفقیت‌های پی‌درپی جایگاه ویژه‌ای پیدا کرده است.

بعد از بازی‌های المپیک ۱۹۹۶، پژوهشگران تلاش کردند تا ویژگی‌های روان‌شناختی اثرگذار - مثبت یا منفی - بر عملکرد ورزشکاران در رویدادهای مهم را شناسایی کنند. یکی از آن یافته‌هایی که ورزشکاران موفق را از ورزشکارانی که در حد انتظار ظاهر نشده بودند متمایز می‌کرد توسعه و پایبندی به برنامه‌های آماده‌سازی بدنی و روانی بود (۱). امروز بیشتر تیم‌ها و ورزشکاران موفق در سطح جهان از یک ابزار مهم و کلیدی برای پیروزی در مسابقات ورزشی استفاده می‌کنند که همان بهره‌بری از مهارت‌های روان‌شناختی در تمرین و مسابقه است (۲). تمرین مهارت‌های روان‌شناختی مستلزم تمرین منظم و دائم مهارت‌های ذهنی و روان‌شناختی به منظور ارتقا عملکرد، افزایش لذت یا کسب رضایت بیشتر از فعالیت‌های بدنی و ورزشی می‌باشد (۳، ص ۲۴۸).

در زمینه به‌کارگیری مهارت‌های روانی توسط ورزشکاران رشته‌های مختلف، تحقیقات متعددی انجام شده است؛ به طوری که نتایج به دست آمده منجر به ایجاد دانش علمی و تجربی فراوانی در این زمینه شده است (۴). نتایج این تحقیقات بیانگر آن است که آماده‌سازی روانی برای موفقیت ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی بسیار سودمند است (۵). به همین منظور امروزه تعداد زیادی از ورزشکاران به منظور ارتقاء عملکرد خود و آموزش راه‌های مقابله با فشار زیاد رقابت‌های قهرمانی و استرس و اضطراب ناشی از آن به روان‌شناسان ورزشی مراجعه می‌کنند. در نتیجه یک روان‌شناس ورزشی علاوه بر شناخت صحیح تیم و بازیکنان، ارتباط مناسب با سرمربی، معرفی روان‌شناسی و اهمیت آن در مجموعه باشگاه باید توانایی آموزش مهارت‌های روان‌شناسی و طراحی یک برنامه تمرین ذهنی و آماده‌سازی روانی مناسب با توجه به نیازهای رشته ورزشی و بازیکنان به صورت فردی و تیمی را داشته باشد (۶). بنابراین بررسی تفاوت‌های موجود بین ورزشکاران موفق با ورزشکاران دیگر می‌تواند یکی از مهم‌ترین منابع کسب اطلاعات درباره ویژگی‌های روان‌شناختی و روال‌های آماده‌سازی روانی ورزشکاران در رشته‌های ورزشی گوناگون باشد (۷).

ورزشکاران و مربیان پیوسته درباره آمادگی روانی، تقویت روحیه و مدیریت خوب بازی صحبت می‌کنند. آنچه که کمتر درباره‌ی آن بحث می‌شود اما از اهمیت مشابهی برخوردار است؛ چگونگی فرآیند آماده‌سازی روانی است. برای این منظور در طی دهه‌های اخیر، روان‌شناسان ورزشی سعی کردند تا ویژگی‌های روان‌شناختی و احساسی مرتبط با موفقیت ورزشی و همچنین ویژگی‌های شخصیتی ورزشکاران ماهر و راهبردهای آماده‌سازی روانی که آن‌ها برای عملکرد موفقیت‌آمیز به کار می‌گیرند را شناسایی کنند. علاوه بر این مطالعه، به‌کارگیری مهارت‌های روان‌شناختی (مانند کنترل هیجانات، خود گفتاری، تصویرسازی و تمرکز) در ورزشکاران نخبه، این امکان را به روان‌شناسان ورزشی می‌دهد تا با شناسایی راهبردها و مهارت‌های روان‌شناختی و ویژگی‌های شخصیتی آن‌ها، برنامه‌های آموزشی خود را بر اساس نیازهای اختصاصی رشته‌های مختلف توسعه دهند و بتوانند سطح مهارت ورزشکاران دیگر را بهبود بخشند (۸).

ماهیت «**اختصاصی بودن**» راهبردهای روانی قبل و حین مسابقه، موجب شده تا روان شناسان ورزش به دنبال این امر باشند که روش های آماده سازی روانی به کار گرفته شده توسط ورزشکاران نخبه در رشته ها و پست های ورزشی گوناگون را شناسایی کرده و از آن برای پالایش و ارتقا برنامه های آموزشی خود و همچنین بهبود مداخلات روان شناختی استفاده کنند (۹).

مطابق با نظریه های علم تمرین، آماده سازی روانی در برنامه تمرینی ورزشکاران نخبه جهت آمادگی برای رویدادهای مهمی از قبیل مسابقات جهانی و المپیک نقش بسیار مهمی را بازی می کند (۱۰). بر این اساس پژوهشگران علاوه بر شناسایی نیمرخ فیزیکی، فیزیولوژیکی و فنی ورزشکاران نخبه، به بررسی نیمرخ روان شناختی آن ها نیز پرداخته اند. این پژوهش ها ارتباط معناداری را بین بسیاری از مهارت های روان شناختی با موفقیت ورزشی نشان داده اند. از مهم ترین این مهارت ها می توان به هدف گزینی (۱۱)، تصویرسازی ذهنی (۱۲)، تمرکز (۱۳)، خودگفتاری (۱۴)، آرام سازی (۱۵) و انرژی بخشی یا انگیزه (۱۶) اشاره کرد. نتایج پژوهش های انجام شده بیانگر این امر است که ورزشکاران نخبه دارای روال آماده سازی فیزیکی و روانی برای قبل، حین و بعد از رقابت هستند و علت تمایز و برتری آن ها نسبت به سایر ورزشکاران نیز توسعه و پایداری به همین روال های آماده سازی است (۱۷). داشتن یک روال مناسب برای آماده سازی روانی می تواند مزایای زیادی همچون دستیابی به یک حالت روانی مطلوب، افزایش اعتماد به نفس، کنترل انرژی روانی، تمرکز موثر، یادگیری آسان و مشارکت فعال ذهن را داشته باشد (۱).

پژوهشگران معاصر استفاده از روش های کیفی، برای توصیف دقیق ادراک و تجربیات ورزشکاران را مورد حمایت قرار دادند. رُبازا و برتولی^۱ (۱۹۹۸) مصاحبه های گسترده ای را با ۸ نفر از کمانداران تیم المپیک ۱۹۹۶ ایتالیا انجام دادند که در آن ویژگی های روان شناختی مرتبط با موفقیت ورزشی و راهبردهای آماده سازی روانی که ورزشکاران المپیک در حین رقابت به کار می بردند را شناسایی و گزارش کردند. تحلیل نتایج تحقیق رُبازا و برتولی (۱۹۹۸) نشان داد انتظارات مثبت، تمرکز، تسهیل احساس ها، آگاهی بدنی و آمادگی فنی از جمله ویژگی هایی بود که توسط کمانداران برای عملکرد موفق ضروری توصیف شد. علاوه بر این کمانداران راهبردهای آماده سازی روانی مختلفی را بر شمرند که شامل مواردی از جمله کنترل خودکار (کنترل احساسات، کنترل بدنی، خودگفتاری و تمرکز بر اجرا)، تصویرسازی (تصور، خودگفتاری)، تمرکز تکلیف محور (کنترل عمل و بدن، کنترل افکار) و واکنش به اشتباه (تمرکز بر اجرای صحیح، بی اعتنایی به اشتباه، تحلیل اجرا) بود (۷).

برتولی، سالتارلی و رُبازا^۲ (۲۰۰۹) راهبردهای آماده سازی روانی و پاسخ های مقابله ای ورزشکاران نخبه رشته چنگانه را قبل، حین و بعد از یک رقابت بررسی کردند. محققان در این تحقیق از مصاحبه های کیفی نیمه ساختاریافته استفاده کردند و نتایج را نیز با استفاده از روش کدگذاری و تجزیه و تحلیل سلسله مراتبی تحلیل کردند. نتایج این تحقیق نشان داد پشتکار، استقامت و تعهد در حین تمرین از عوامل کلیدی آماده سازی در روزهای قبل از یک رقابت بود. این ورزشکاران همچنین تعدادی از راهبردهای آماده سازی فنی و روانی را برای روز رقابت ارائه کردند. این موارد شامل شبیه سازی رقابت، تمرین ذهنی، هدف گزینی، کنترل احساس، روال های رفتاری، راهبردهای تکنیکی اختصاصی، راهبردهای توجه و واکنش به اشتباه بودند. این نتایج همچنین نشان داد مهم ترین راهبردی که توسط ورزشکاران نخبه چنگانه بعد از یک رقابت مورد استفاده قرار می گرفت خود ارزیابی

۱. Robazza & Bortoli

۲. Bertollo, Saltarelli, & Robazza

و تجزیه و تحلیل عملکرد بود. علاوه بر این انتظارات و افکار منفی حین رقابت به عنوان خطر بالقوه برای موفقیت فردی، مشکلات توجه و مشکلات مقابله‌ای معرفی شد (۱۸).

جنتنر و همکاران^۳ (۲۰۰۹) نیز یک مطالعه موردی در ارتباط با راهبردهای آماده‌سازی روانی دارنده مدال طلای مسابقات قایقرانی المپیک ۲۰۰۸ انجام دادند. آنها راهبردهای آماده‌سازی روانی قهرمان المپیک را چهار عامل عمده معرفی نمودند. اول، اعتماد به نفس و اعتماد به تیم؛ محققان این عامل را نتیجه برنامه آماده‌سازی و موفقیت‌های قبلی ورزشکار با هم تیمی‌هایش بر شمرده‌اند. عامل دوم، برنامه آماده‌سازی روانی بود، زیرا این عامل منجر به آمادگی کامل ذهنی ورزشکار شده بود. این برنامه شامل مواردی از قبیل چک کردن لیست اقدامات قبل از مسابقه (استراحت، تغذیه مناسب، دیدن روان‌شناس ورزشی) و تکنیک‌های آرام‌سازی (مثلاً گوش دادن به موسیقی و تمرین‌های تنفسی) بود. عامل سوم، افکار و انتظارات مثبت بود. ورزشکار برای این منظور از گفت‌وگوی درونی استفاده می‌کرد و پیوسته به خود یادآوری می‌کرد که المپیک یک رویداد بزرگ و باارزش است که باید از آن لذت برد؛ و در نهایت تمرکز بالا عامل مهمی برای کسب مدال طلای المپیک معرفی شد. ورزشکاران تمرکز بالا را به عنوان توانایی رها شدن از تمام محرک‌های مغل در محیط اطراف خود (مثلاً پرچم‌ها، دوربین‌ها، حریفان و خط پایان مسابقه) توصیف کردند (۱۹).

فریتاس، دیاس و فُنسیکا^۴ (۲۰۱۳) نیز پژوهشی در مورد چربی و چگونگی استفاده از مهارت‌های روان‌شناختی توسط بازیکنان نخبه فوتبال پرتغال انجام دادند. نتایج پژوهش آنها نشان داد شرکت کنندگان از خودگویی، هدف-گزینی و تصویرسازی برای مقاصد گوناگون بهره می‌گیرند. آنها همچنین به استفاده ناچیز از آرام‌سازی در روال آماده‌سازی خود اشاره کردند. علاوه بر این، نتایج آنها نشان داد میزان استفاده از تکنیک‌های روان‌شناختی توسط شرکت کنندگان در تمرین کمتر از مسابقه بود (۲۰).

براساس تعریف گولد، فلت و بین^۵ (۲۰۰۹؛ ص ۵۳) در این پژوهش آماده‌سازی روانی به عنوان راهبردهای شناختی، هیجانی و رفتاری که ورزشکاران و تیم‌ها برای رسیدن به اوج عملکرد و حالات روان‌شناختی مطلوب به کار می‌گیرند، تعریف می‌شود. در واقع آماده‌سازی روانی تمرین کردن ذهن برای رسیدن به عملکرد مطلوب است. آماده‌سازی روانی کمک می‌کند تا ورزشکاران به تمرکز، اعتماد به نفس و طرح‌واره ذهنی مطمئن دست یابند و بتوانند همیشه در بالاترین سطح ظاهر شوند. آماده‌سازی روانی یکی از ویژگی‌های بسیار مهم در ارتباط با موفقیت ورزشی است (۲۱).

در یک تیم فوتبال، دروازه‌بان فردی با نقش‌ها و وظایف متمایز از سایر بازیکنان است. دروازه‌بان فوتبال نیازمند توجه ویژه و برنامه‌ریزی اختصاصی است. دلیل این امر نیازمندی‌های فنی، بدنی و روانی متفاوت پست دروازه‌بانی نسبت به سایر پست‌ها در رشته فوتبال است. از طرفی دروازه‌بان فردی است که عملکرد خوب یا بد او به طور مستقیم روی نتیجه مسابقه و موفقیت تیم اثر می‌گذارد (۲۲). با توجه به نقش منحصر به فرد و اهمیت ویژه پست دروازه‌بانی در تیم فوتبال و نبود پژوهشی جامع در مورد ویژگی‌های روان‌شناختی و راهبردهای آماده‌سازی روانی دروازه‌بانان نخبه فوتبال، محققان بر آن شدند تا پژوهش حاضر را با هدف شناسایی راهبردهای آماده‌سازی روانی دروازه‌بانان نخبه فوتبال ایران در حین و بعد از رقابت انجام دهند.

۳ . Gentner & et al

۴ . Freitas, Dias & Fonseca

۵ . Gould, Flett & Bean

روش شناسی پژوهش

روش انجام پژوهش حاضر از نوع کیفی و با رویکرد پدیدار شناسی^۶ است. هدف از اجرای طرح تحقیق پدیدارشناسی، بررسی یک پدیده یا مفهوم از دیدگاه گروهی از افراد است. در رویکرد پدیدار شناسی پدیده مورد نظر بر پایه امور ذهنی و تجربه افراد از آن پدیده مورد بررسی قرار می‌گیرد (۲۳). در واقع هدف از پژوهش پدیدارشناسی، توصیف تجربه‌های زندگی و روشن‌سازی معانی نهفته در پدیده‌ها با بررسی معانی و روابط دانش و زمینه آن است (۲۴). در تحقیقات پدیدارشناسی محقق و مصاحبه شونده باید در موضوع مورد مطالعه دارای تجربه و دانش باشند (۲۵). براین اساس سعی شد با جمع‌آوری کامل و دقیق نقطه نظرات و تجربیات دروازه بانان نخبه فوتبال ایران از طریق مصاحبه و مشاهده، راهبردهای آماده‌سازی روانی مورد استفاده توسط دروازه بانان نخبه شناسایی و گزارش شود.

شرکت کنندگان

هشت نفر از بهترین دروازه بانان مرد فوتبال ایران در این مطالعه شرکت کردند که یکی از شرکت کنندگان پس از شرکت در مصاحبه اولیه از ادامه همکاری انصراف داد. قبل از هر مصاحبه طی یک تماس تلفنی یا ملاقات حضوری هدف از انجام مطالعه حاضر و چگونگی کار به دروازه بان مورد نظر و مسئولان تیم شرح داده می‌شد و در صورت موافقت برای ادامه همکاری، زمان و مکان جلسه در محیطی آرام و مناسب به پیشنهاد دروازه بان مورد نظر تعیین می‌گردید. دامنه سنی مصاحبه شونده‌گان بین ۲۶ تا ۳۸ سال بود ($M= ۳۱,۴$ و $SD= ۱۱,۴۳$). دروازه بانان شرکت کننده در این پژوهش تجربه حداقل دو سال بازی در لیگ برتر فوتبال کشور را داشتند و برخی از آن‌ها نیز به همراه تیم‌های ملی و باشگاهی در رویدادهای مختلف بین‌المللی از جمله جام جهانی فوتبال، جام ملت‌های آسیا، جام باشگاه‌های آسیا و مسابقات غرب آسیا شرکت کرده بودند (جام جهانی: ۲ نفر، جام ملت‌های آسیا: ۴ نفر، جام باشگاه‌های آسیا: ۵ نفر). لازم به ذکر است؛ هیچ‌کدام از شرکت کنندگان به طور رسمی و حرفه‌ای مداخلات و برنامه‌های روان‌شناختی را از مشاور روان‌شناس ورزشی دریافت نکرده بودند.

راهنمای مصاحبه

در این پژوهش برای جمع‌آوری اطلاعات و داده‌های مورد نیاز از مصاحبه کیفی نیمه ساختاریافته استفاده شد. روش انجام مصاحبه برای مطالعات عمیق، ژرف‌نگر و موردی روش مناسبی است، چراکه در این روش تعداد افراد مورد مطالعه محدود ولی عمق مطالعه بسیار زیاد است؛ بنابراین، پژوهشگر می‌تواند به خوبی اعماق و زوایای مختلف مطالعه را مورد کاوش قرار دهد (۲۶).

در پژوهش حاضر برای تعیین محتوای مصاحبه علاوه بر بهره‌گیری از مطالعات گذشته (۲۷) از راهنمای مصاحبه پژوهش برتولی، سالتارلی و رُبازا (۲۰۰۹) نیز استفاده گردید. برای این منظور، پس از تماس با پروفیسور رُبازا، راهنمای مصاحبه از طریق ایمیل دریافت شد و مورد استفاده قرار گرفت. لازم به ذکر است؛ با توجه به تفاوت‌های فرهنگی و بهره‌گیری از نظرات مربیان و دروازه بانان مطرح کشور و دو تن از اساتید روان‌شناسی ورزشی و مشاوره پاره‌ای از سوالات اضافه یا دچار تغییر گردید.

فرآیند اجرای پژوهش

تمامی مصاحبه‌ها در حین برگزاری مسابقات لیگ برتر فوتبال، در محلی مناسب و توسط دو مصاحبه‌کننده (نویسنده اول و فردی دیگر) انجام شد. نویسنده اول به صورت رو در رو سؤالات مصاحبه نیمه ساختار یافته را از مصاحبه شونده می‌پرسید و مصاحبه‌کننده دوم نیز به ثبت رخدادها و زمان انجام مصاحبه از قبیل واکنش‌های هیجانی و رفتاری مصاحبه شونده در لحظات مختلف فرآیند مصاحبه می‌پرداخت. جلسات مصاحبه بین ۴۵ تا ۱۲۰ دقیقه به طول انجامید. در زمان انجام مصاحبه با کسب اجازه از مصاحبه شونده، مصاحبه توسط دستگاه ضبط صدا و موبایل ضبط و پس از اتمام مصاحبه کلمه به کلمه به متن تبدیل شد. در نهایت پس از تبدیل مصاحبه به متن، نسخه‌ای از آن برای مصاحبه شونده ارسال می‌شد. در ادامه نیز از مصاحبه‌شوندگان درخواست می‌شد تا نظر خود را در مورد صحت متن مصاحبه‌ها و عدم سوگیری مصاحبه‌کننده در انتقال مطالب بیان کنند.

تجزیه و تحلیل داده‌ها

برای تجزیه و تحلیل داده‌های کیفی در این مطالعه از روش مورد استفاده توسط رابزا، برتولی (۱۹۹۸)، اکلاند (۱۹۹۶)، برتولی و همکاران (۲۰۰۹) و صادقی و همکاران (۲۰۱۰) پیروی شد. فرآیند تحلیل داده‌ها به صورت زیر بود (۶، ۲۸، ۲۰ و ۲۹):

- هر ۷ مصاحبه کلمه به کلمه به متن تبدیل شد، سپس برای هر مصاحبه شونده نسخه‌ای از مصاحبه‌اش ارسال می‌شد. مصاحبه‌شوندگان پس از مطالعه کامل متن مصاحبه‌ها، از طریق مکالمه تلفنی تأیید می‌کردند که متن مصاحبه‌ها دقیقاً بیانگر تجربیات و بازخورد گفت‌وگوی مصاحبه بوده است (۳۰).
- به منظور آشنایی کامل با مصاحبه شونده‌ها متن مصاحبه‌ها چندین بار مطالعه شد.
- مفاهیم یا داده‌های اطلاعاتی خام (عبارت‌های پر تکرار و یا معنادار) از بین پاسخ‌های مصاحبه شوندگان استخراج و بر اساس بازه‌های زمانی مورد نظر پژوهش دسته‌بندی شد (راهبردهای آماده‌سازی روانی حین رقابت و بعد از رقابت). این داده‌های خام طوری نام‌گذاری شد که بیانگر محتوا باشد. در ادامه پرونده شخصی هر ورزشکار تهیه و پس از مشاوره و بحث با استاد راهنما و مشاور مورد تأیید قرار گرفت.
- داده‌های اطلاعاتی خام در گروه‌های معنی‌دار متناسب باهم دسته‌بندی گردید و به همین ترتیب، این گروه‌های معنی‌دار در قالب گروه‌های بزرگ‌تر و عمومی‌تر تحت عنوان زیر درون‌مایه و درون‌مایه دسته‌بندی شدند.
- **مفاهیم** (جملات معنی‌دار مرتبط با موضوع پژوهش که مصاحبه شوندگان اظهار کردند)، **زیر درون‌مایه‌ها** (طبقه‌ای که تعدادی از مفاهیم به آن تعلق می‌گیرد) و **درون‌مایه‌ها** (عبارتی معنی‌دار که تعدادی از زیردرون‌مایه‌ها را در برمی‌گیرد و بیانگر یکی از موضوعات اصلی می‌باشد که مصاحبه شوندگان به آن اشاره کردند) به طور کامل بررسی شدند. برای تأیید این مفاهیم متن اصلی مصاحبه‌ها در چند نوبت مورد بررسی قرار گرفت تا با مقایسه دقیق از مناسب بودن درون‌مایه‌ها و زیر درون‌مایه‌ها برای انعکاس نظرات و تجربیات مصاحبه شوندگان اطمینان حاصل شود.
- در نهایت کل این فرآیند توسط اساتید متخصص که در زمینه پژوهش کیفی دارای تجربه بودند، بررسی و تأیید گردید.

نتایج

پس از انجام مصاحبه نیمه ساختار یافته با دروازه بانان نخبه، راهبردهای آماده سازی روانی که آنها در روزهای قبل از یک رقابت، روز رقابت، حین رقابت و بعد از رقابت به کار می بردند، شناسایی و تدوین شد. به دلیل گسترده بودن اطلاعات حاصل از مصاحبه ها، در این پژوهش فقط راهبردهای آماده سازی روانی مربوط به حین رقابت و بعد از رقابت ارائه شده است. نتایج این مطالعه مطابق با پژوهش های ربازا و برتولی (۱۹۹۸) و برتولی و همکاران (۲۰۰۹) بر اساس چارچوب های زمانی یک رقابت دسته بندی و گزارش شد (حین رقابت، بعد از رقابت). به نظر می رسد نیازمندی های روانی و رفتاری متفاوتی که یک ورزشکار در روزهای باقیمانده تا یک رقابت، روز رقابت و در حین یک رقابت دارد، دلیلی بر این تقسیم بندی باشد.

راهبردهای آماده سازی روانی مربوط به حین رقابت

در اثر تجزیه و تحلیل راهبردهای آماده سازی روانی و رفتاری که دروازه بانان نخبه برای رسیدن به اوج عملکرد در حین یک رقابت انجام می دادند، ۲۴ زیردرون مایه و ۴ درون مایه حاصل شد که شامل مواردی از جمله راهبردهای تمرکز، راهبردهای تمرکز مجدد، راهبردهای ایجاد انگیزه و راهبردهای واکنش به اشتباه و خروج از بحران بود.

نکته حائز اهمیت اختصاص دو درون مایه به راهبردهای تمرکز و تمرکز مجدد بود که بیانگر اهمیت بالا و نقش کلیدی تمرکز برای پست دروازه بانی به خصوص در حین رقابت است. در این راستا مصاحبه شونده گان اعلام کردند که تا قبل از شروع یک رقابت دروازه بانان برای رسیدن به حالت روانی مطلوب از راهبردها و مهارت های روانی گوناگونی بهره می برند اما آن چیزی که در حین رقابت ضروری به نظر می رسد حفظ تمرکز در سراسر جریان بازی است.

راهبردهای تمرکز

بررسی ادبیات علمی بیانگر آن است که در اغلب متن های روان شناسی ورزشی دو واژه توجه و تمرکز به صورت مترادف و به یک معنی به کار رفته است (۳۱). بر این اساس تمرکز به معطوف ساختن آگاهی به دامنه محدودی از محرک ها و نادیده گرفتن محرک های دیگر اشاره دارد. در ورزش، این کار با تمرکز بر علایم مرتبط، حفظ توجه، آگاهی از محیط و تغییر توجه به اقتضای شرایط صورت می گیرد. تمرکز از ملزومات عملکرد مطلوب است و در بعضی ورزش ها، یک لحظه انحراف تمرکز، به تغییر نتیجه مسابقه منجر خواهد شد (۳۲).

بررسی نظرات مصاحبه شونده گان نشان می دهد که پست دروازه بانی به طور همزمان به استقامت در تمرکز و تمرکز بسیار شدید نیاز دارد؛ چرا که دروازه بان باید در طول جریان مسابقه متمرکز و در لحظه ای بهترین تصمیم گیری را داشته باشد. درون مایه راهبردهای تمرکز از شش زیر درون مایه دنبال کردن توپ، ارتباطات کلامی، تمرکز بر وظیفه، مقابله با حواس پرتی، در حال بودن و بهره گیری از تجربه حاصل شده است.

مصاحبه شونده گان دنبال کردن توپ و صحبت کردن با هم تیمی ها را جزو مهم ترین راهبردهای تمرکز در طول جریان مسابقه معرفی کردند به طوری که ورزشکاری گفت: «یکی از مهم ترین چیزهایی که دروازه بان را در جریان بازی نگه می دارد، دنبال کردن توپ تو هر نقطه از زمین و صحبت کردن تو هر نقطه از زمین هست البته صحبت مفید و هدفمند» یا ورزشکار دیگری اظهار نمود: «سعی می کنم تمام تمرکزم به بازی باشه یکی از

راه‌های اطمینان بخش این است که دروازه‌بان با بازیکنانش صحبت کند این کمک می‌کند که دروازه‌بان حین کار تمرکزش را حفظ کند». همچنین نقش استفاده از تجربه برای مقابله با حواس‌پرتی و حفظ تمرکز را در این گزاره می‌توان مشاهده کرد؛ «برای حفظ تمرکز بهترین حالت این است که دروازه‌بان به جاهایی که چیزایی را نشنود و این را تجربه به شما ثابت خواهد کرد».

راهبردهای تمرکز مجدد

تمرکز مجدد به این مطلب اشاره دارد که چنانچه به هر دلیلی در جریان مسابقه تمرکز دروازه‌بان منحرف شد، آیا او می‌تواند در سریع‌ترین زمان ممکن تمرکز خود را بازیافت کند و به جریان بازی برگردد یا خیر؟ (۳۳). تماشاگران، سوت اشتباه داور، فریاد مربی، دریافت یک گل بد، ناهماهنگی توپ جمع کن و بسیاری عوامل دیگر می‌تواند از جمله محرک‌هایی باشد که در حین مسابقه تمرکز دروازه‌بان را از بین ببرند. در این پژوهش درون‌مایه تمرکز مجدد از پنج زیر درون‌مایه خودگفتاری، عوامل رفتاری، ارتباط کلامی، فکر کردن به توانایی‌ها و حمایت تیمی تشکیل شده است. نکته قابل توجه در این درون‌مایه تاکید مصاحبه‌شوندگان به نقش مربی و هم‌تیمی‌ها در بازیافت تمرکز در جریان مسابقه بود به طوری که ورزشکاری در این رابطه گفت: «من اومدم یک توپی را بگیرم نتونستم، یک خروج اشتباه کردم و اولین نفر هم خودم متوجه می‌شوم مثل یک خونه‌ای می‌مونه که کلنگی هستش جایی برای داد و تشر نیستش با یک تشویق اشکالی نداره خیلی از مربی‌ها گلر خودشون را بر می‌گردونن به بازی». یکی دیگر از زیردرون‌مایه‌هایی که در رابطه با تمرکز مجدد در این پژوهش شناسایی شد خودگفتاری و عوامل رفتاری بود به طوری یکی از مصاحبه‌شوندگان گفت: «من فکر می‌کنم بهترین راه و عملی‌ترین راه این باشد که از درون به خودت یک قوت و اعتماد به نفس بدی و بگی توپ بعدی می‌آید جبران می‌کنی و تمرکز کنی بگی از الان داره بازی شروع می‌شه یکی این نکته و یکی هم این که برای این که در شرایط مسابقه قرار بگیری با یک عکس‌العمل ساده و کم‌ریسک دوباره خودت را برگردونی توی جریان بازی». بعضی مصاحبه‌شوندگان به وسیله افکار و انتظارات مثبت سعی می‌کردند خود را به جریان مسابقه برگردانند به طوری که در این نقل قول می‌توان مشاهده کرد؛ «اگر این اتفاق بیفته من سعی می‌کنم به داشته‌های خودم فکر کنم به اینکه می‌تونم از این بهتر باشم از این طریق سعی می‌کنم خودم رو به جریان بازی برگردونم».

راهبردهای ایجاد انگیزه

انگیزه را به طور ساده می‌توان جهت و شدت تلاش فرد تعریف کرد (۳۴). در طی یک رقابت عوامل مختلف از قبیل دریافت گل، اشتباهات داور، فشار بالای مسابقه و شعار تماشاگران می‌تواند موجب کاهش انگیزه دروازه‌بان شود از این رو شناسایی راهبردهایی که دروازه‌بانان نخبه به کار می‌گیرند تا انگیزه خود را در سراسر مسابقه در سطح مطلوب نگه دارند می‌تواند دارای اهمیت بسیار باشد. بر این اساس تحلیل متون مصاحبه‌های پژوهش حاضر نشان داد درون‌مایه راهبردهای ایجاد انگیزه شامل پنج زیر درون‌مایه دستیابی به اهداف، خودگفتاری، محرک‌های بیرونی (پاداش، هواداران، رقابت)، اعتقادات دینی و عوامل رفتاری است. به عنوان مثال در رابطه با نقش معنویات برای حفظ یا ایجاد انگیزه ورزشکاری گفت: «من عادت دارم توی دروازه‌ام قرآن می‌ذارم نه برای این که گل نخورم به خاطر این که اون قرآن بهم انرژی میده». بررسی مصاحبه‌ها نشان داد که خودگفتاری از جمله مهارت‌هایی بود که توسط بیشتر مصاحبه‌شوندگان برای ایجاد انگیزه در حین

رقابت مورد استفاده قرار می‌گرفت در این رابطه ورزشکاری گفت: «به خودم می‌گم من امروز بهترین بدن را دارم، بدن من آماده است، فرش هستم هیچی کم ندارم، آماده‌ام که ببرم، اینطوری به خودم انگیزه میدم». همچنین نقش رقابت سخت و محرک‌های بیرونی را در نقل قول پیش رو می‌توان ملاحظه کرد: «من برای حفظ جایگاه خود، رسیدن به پاداش‌ها و اهدافی که در نظر گرفته‌ام، یاد گرفته‌ام که باید بجنگم و پیوسته تلاش کنم».

واکنش به اشتباه و خروج از بحران

راهبردهای واکنش به اشتباه به این مطلب اشاره دارد که در جریان یک رقابت دروازه‌بان نخبه در مواجهه با اشتباه خود یا سایر هم تیمی‌ها چه عکس‌العملی را نشان می‌دهد؟ تجزیه و تحلیل مصاحبه‌ها نشان داد که درون‌مایه واکنش به اشتباه شامل زیر درون‌مایه‌های بی‌اعتنایی به اشتباه، تشویق و حمایت، تمرکز بر اجرای بعدی، هوش هیجانی (آگاهی از حالات خود و تیم) و تجربه است. در رابطه با واکنش به اشتباه هم‌تیمی‌ها، مصاحبه‌شوندگان تشویق و حمایت را بهترین راهبرد اعلام کردند به طوری که در نقل قول پیش رو قابل ملاحظه است: «دستی روی سرش بکشی بگی اشکال نداره، تشویقش کنی، بگی خودت جبران می‌کنی از این تشویق و روحیه‌ها می‌شه بهره گرفت».

جدول (۱) - مفاهیم، زیر درون‌مایه‌ها و درون‌مایه‌های مرتبط با راهبردهای آماده سازی و

رفتارهای، حین رقابت

مفاهیم	زیر درون‌مایه	درون‌مایه
مسدود شدن هر چیزی غیر از مستطیل سبز استفاده از تجربه	دنبال کردن توپ	راهبردهای تمرکز
دنبال کردن توپ از تمام نواحی صحبت کردن با هم‌تیمی‌ها	ارتباطات کلامی	
گوش به زنگی و مات بازی نشدن بی‌اعتنایی به محرک‌های پرت کننده حواس	تمرکز بر وظیفه	
حواس	مقابله با محرک‌های پرت کننده حواس	
انگیزه و دستیابی به هدف تمرکز بر وظیفه	در حال بودن	
استقامت در تمرکز (در طول نود دقیقه)	بهره‌گیری از تجربه	
بی‌اعتنایی به گذشته و در حال بودن		

مفاهیم	زیر درون مایه	درون مایه
<p>استفاده از خودگفتاری فکر کردن به توانایی‌ها استفاده از یک رفتار ساده و کم خطر برای بازگشتن به بازی تشویق و حمایت مربیان تشویق و حمایت هم‌تیمی‌ها استفاده از تمارض صحبت کردن با هم تیمی‌ها</p>	<p>خودگفتاری عوامل رفتاری ارتباط کلامی فکر به توانایی‌ها حمایت تیمی</p>	<p>راهبردهای تمرکز مجدد</p>
<p>هدف‌گذاری نتیجه‌ای رفتارهای احساسی خاص مثل خندیدن تصور رسیدن به هدف هواداران قرآن توی دروازه توسل انسجام تیمی حفظ جایگاه ثابت ظاهر مناسب رسیدن به پاداش توپ‌گیری ساده و مطمئن توکل</p>	<p>اهداف نتیجه‌ای خودگفتاری عوامل محیطی رقابت معنویات ظاهر مناسب عوامل رفتاری مثل خنده، افت کردن و ...</p>	<p>راهبردهای ارتقا انگیزه و انرژی روانی</p>
<p>بی‌اعتنایی به اشتباه دیگران تشویق و حمایت از هم تیمی به هنگام اشتباه تمرکز بر اجرای درست بعدی بی‌اعتنایی به اشتباه خروج از شرایط دشوار با استفاده از تجربه خودآگاهی و مدیریت بازی ارتقا هوش هیجانی (شناخت حالات تیم)</p>	<p>بی‌اعتنایی به اشتباه تشویق و حمایت هنگام اشتباه تمرکز بر اجرای درست بعدی هوش هیجانی خودآگاهی تجربه</p>	<p>راهبردهای واکنش به اشتباه و خروج از بحران</p>

بی‌اعتنایی به اشتباه و تمرکز بر اجرای بعدی از جمله راهبردهای مهمی بودند که دروازه بانان نخبه در مواجهه با اشتباهات از آن بهره می‌گرفتند در این رابطه ورزشکاری گفت: «جوان تر که بودم وقتی اشتباه می‌کردم هی اونو توی ذهنم مرور می‌کردم ولی الان که تجربه دارم سعی می‌کنم بهش فکر نکنم و بذارمش برای بعد در عوض به عکس‌العمل بعدی خودم تمرکز می‌کنم». علاوه بر موارد مذکور آگاهی از حالات و هیجانات تیم و بهره‌گیری از تجربه نیز می‌تواند دروازه بانان را برای مواجهه با شرایط دشوار و اشتباهات خود و هم تیمی‌ها یاری دهد به طوری که ورزشکاری گفت: «روزهایی می‌شده که من احساس کردم بدنم آماده نیست، یا این که حال تیممون خوب نیست تعدادی از نفرات کم کاری می‌کنن یا حالشون خوب نیست یا خسته هستن حالا هرچی، گفتم باید بازی را مدیریت کنم، با فرستادن توپ به گوشه‌های زمین با استفاده از تجربه».

راهبردهای آماده سازی روانی مربوط به بعد از یک رقابت

بررسی داده‌های حاصل از پژوهش نشان داد تجزیه و تحلیل عملکرد مهم‌ترین راهبرد دروازه بان‌های نخبه برای بعد از یک رقابت بود. این درون‌مایه از زیر درون‌مایه‌های استفاده از فیلم بازی، مرور ذهنی، بازخورد مربی و استفاده از روش‌های ابتکاری تشکیل شده بود. راهبردهای ارزیابی عملکرد بعد از هر مسابقه اشاره به روش‌های گوناگونی دارد که ورزشکار به منظور ارتقا عملکرد، هدف‌گذاری برای هفته تمرینی و برطرف کردن نقاط ضعفش به کار می‌گیرد. در بین راهبردهای مورد استفاده توسط دروازه بانان نخبه کشور استفاده از فیلم بازی مرسوم‌ترین روش برای تجزیه و تحلیل عملکردشان بود. نقل قولی که در ادامه می‌آید بیانگر این مطلب است: «من فیلم بازی را خودم ضبط می‌کنم؛ قطعاً ما اگر فیلم بازی را نبینیم نمی‌تونیم راجع بهش آنالیز داشته باشیم من حتی برخی از گل‌هامو شاید بیش از صد بار نگاه کردم». بهره‌گیری از راهبردهای ابتکاری برای تجزیه و تحلیل عملکرد که بر اثر سال‌ها تجربه حاصل شده بود یکی دیگر از زیر درون‌مایه‌هایی بود که توسط مصاحبه‌شوندگان معرفی شد یکی از مصاحبه‌شوندگان در این رابطه گفت: «من اتفاقاتی را که داخل هر تمرین یا مسابقه برایم اتفاق می‌افته را روی تخته یادداشت می‌کنم، توپ‌هایی که باعث واکنش من شد، نقاط ضعف و قوت، گل‌هایی که خوردم رو و این که از کجا و چرا خوردم و سپس بر اساس اون برای هفته تمرینی هدف‌گذاری می‌کنم». یکی دیگر از مصاحبه‌شوندگان نیز اظهار داشت: «من یک دفتر دیگم دارم که شاید بگم نیمی از گل‌هایی که توی زندگی‌م خوردم را نقاشی شده دارم».

جدول (۲) - مفاهیم، زیر درون‌مایه‌ها و درون‌مایه‌های مرتبط با راهبردهای آماده‌سازی و

رفتارهای، پس از رقابت

مفاهیم	زیر درون‌مایه	درون‌مایه
فکر کردن به بازی قبل از خواب	استفاده از فیلم	تجزیه و تحلیل بازی
مشاهده فیلم بازی	مرور ذهنی	
استفاده از تخته و ماژیک و ثبت نکات	تعامل با مربی	
رخ داده در بازی امروز	استفاده از تخته یا دفترچه	
نقاشی گل‌های خورده در دفترچه		
تعامل با مربی گلرها برای آنالیز		

بحث و نتیجه‌گیری

راهبردهای آماده‌سازی مربوط به حین رقابت

بررسی نتایج پژوهش نشان داد راهبردهایی را که مصاحبه‌شوندگان در حین رقابت به کار می‌بردند متناسب با نوع وظیفه و نیازهای روان‌شناختی آن‌ها بود. دروازه‌بان فوتبال به منظور انجام وظیفه حفاظت از دروازه باید در سراسر جریان مسابقه توپ را دنبال کند و در مقیاس کوچکی از زمان بهترین عکس‌العمل را از خود نشان دهد. همچنین در حین رقابت ممکن است به دلایل گوناگون تمرکز دروازه‌بان دچار انحراف گردد در این شرایط با توجه به جایگاه دروازه‌بان در تیم، توانایی بازگشت به جریان مسابقه و متمرکز کردن توجه به نقطه مورد نظر از اهمیت بالایی برخوردار است. از دیگر سو در پست دروازه‌بانی به واسطه نظاره گر بودن‌های طولانی، پتانسیل بالا برای تحت تاثیر قرار گرفتن در اثر شعار تماشاگران، اشتباه‌دوری، عملکرد نامطلوب توپ جمع‌کن‌ها و فریادهای مربی وجود دارد در نتیجه چگونگی واکنش به اشتباهات خود، هم‌تیمی‌ها و داور، هم چنین حفظ انگیزه برای مقابله با تمامی این خطرات بالقوه بسیار مهم است.

روبازا و برتولی (۱۹۹۸) تحقیقی با موضوع راهبردهای آماده‌سازی روانی کمانداران تیم المپیک ایتالیا در حین رقابت را انجام دادند که کنترل هیجانات، تصویرسازی، تمرکز بر تکلیف و واکنش به اشتباه به عنوان راهبردهای اصلی کمانداران شناسایی شد. در این قسمت نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها با یافته‌های پژوهش روبازا و برتولی (۱۹۹۸) جز در مقوله واکنش به اشتباه نا هم سو بود. در تبیین دلایل این نا هم‌سویی می‌توان به تفاوت رشته ورزشی و نوع برگزاری این مسابقات اشاره کرد. تیراندازی با کمان رشته‌ای انفرادی است که در آن نحوه قرارگیری اندام‌ها و تمرکز بر قسمت‌های مختلف اجرا حائز اهمیت است، حال آن که دروازه‌بان یک عضو منحصر به فرد در یک رشته تیمی پر برخورد است که به جای تمرکز بر اجرا نیاز به تمرکز بر موقعیت توپ و بازیکنان دارد و معمولاً در اثر تمرین و تکرارهای زیاد، بسیاری از رفتارهایش را به صورت خودکار انجام می‌دهد. در همین راستا، وایت و هاردی^۸ (۱۹۹۵) تصویرسازی درونی را برای استفاده از ورزش‌هایی که در آن، موقعیت قرارگرفتن اندام مهم است، پیشنهاد کردند (۳۵) در حالی که مصاحبه‌شوندگان پژوهش حاضر استفاده از تصویرسازی در جریان بازی را موجب انحراف تمرکز و در نتیجه نبودن در لحظه حال می‌دانستند.

به نظر می‌رسد در رشته تیراندازی با کمان، با توجه به مدت زمان کوتاه اجرا و زمان کافی برای بازیافت تمرکز بین هر دور مسابقه، راهبرد تمرکز مجدد کمتر مورد توجه قرار گرفته است، اما در پست دروازه‌بانی، با توجه به مدت زمان مسابقه که به طور معمول حدود نود دقیقه به طول می‌انجامد و ممکن است هر لحظه توپی بر روی دروازه ارسال شود توانایی تمرکز مجدد بسیار مهم و ضروری است. نکته قابل توجه، اذعان مصاحبه‌شوندگان به نقش کلیدی و اهمیت عوامل بیرونی همچون مربی، هم‌تیمی‌ها و هواداران در بازیافت تمرکز بود به طوری که آن‌ها را از عوامل فردی هم چون گفت‌وگوی درونی و بی‌اعتنایی به اشتباه ضروری‌تر اعلام کردند. در این راستا یکی از مصاحبه‌شوندگان گفت: «دروازه‌بان زمانی که مرتکب اشتباهی می‌شود اولین نفر خود اوست که متوجه آن می‌شود و در نتیجه فریادها و واکنش‌های منفی در آن لحظه کمکی به بهبود شرایط نخواهد کرد». علاوه بر این با توجه به جایگاه دروازه‌بان در تیم فوتبال که باید فردی الهام‌بخش و دارای اعتماد به نفس باشد و همچنین عملکردش به طور مستقیم بر نتیجه بازی تاثیر می‌گذارد، به نظر می‌رسد هر اتفاقی که با تضعیف جایگاه

۸. White & Hardy

دروازه بان در تیم همراه باشد موجب کاهش انگیزه و بدتر شدن شرایط تیم شود. از طرفی در ورزش های تیمی فرد موفقیت خود را نسبت به مربیان و هم تیمی هایش می سنجد در نتیجه حمایت و تشویق آن ها موجب ارتقا انگیزه دروازه بان و تسهیل بازگشت او می شود.

در مورد درون مایه واکنش به اشتباه نتایج تحقیق حاضر یا نتایج تمامی پژوهش های مشابه از جمله ربازا و برتولی (۱۹۹۸)، برتولی و همکاران (۲۰۰۹)، ارلیک و پارتینگتون^۹ (۱۹۹۸) هم سو بود چرا که به نظر می رسد ورزشکاران نخبه با گذشت زمان و کسب تجربه درمی یابند که بهترین راه واکنش به اشتباه، بی اعتنایی نسبت به آن و تمرکز بر اجرای درست بعدی است و به تجربه دریافته اند که ماندن در یک اشتباه در هنگام مسابقه می تواند موجب از دست رفتن آن مسابقه شود. پرداختن به اشتباه در حین یک رقابت علاوه بر انحراف تمرکز موجب کاهش انگیزه نیز می گردد؛ در نتیجه دروازه بانان نخبه سعی می کردند با عبارات تاکیدی و برخی رفتارهای ساده و کم خطر به جریان مسابقه بازگردند و تمام تمرکز خود را معطوف اجرای بعدی کنند.

نتایج پژوهش حاضر همچنین با نتایج پژوهش فریتاس، دیاس و فُنسیکا (۲۰۱۳) که چرایی و چگونگی مهارت های روان شناختی مورد استفاده توسط بازیکن های نخبه فوتبال پرتغال را بررسی کرده بودند ناهمسو گزارش شد. در پژوهش مذکور چهار مهارت خودگفتاری، تصویرسازی، هدف گرینی و آرام سازی به عنوان مهارت های روان شناختی مورد استفاده توسط بازیکن های نخبه فوتبال مورد بررسی قرار گرفت. چند دلیل را می توان برای تبیین ناهمسویی بین نتایج حاضر و پژوهش مذکور گزارش کرد. اول آنکه در پژوهش مذکور محققان به صورت آگاهانه و انتخابی چهار مهارت خودگفتاری، تصویرسازی، هدف گرینی و آرام سازی را برای مطالعه و بررسی انتخاب نمودند و این مهارت ها استخراج شده از مصاحبه های شرکت کنندگان به عنوان راهبرد روانی اصلی مورد استفاده نمی باشد بلکه این چهار مهارت، مهارت هایی می باشند که به دلیل نقش پررنگ آنها در پژوهش های مربوط به حوزه مهارت های روان شناختی، مورد استفاده و توجه محققان قرار گرفتند. دوم آنکه در پژوهش مذکور بازه زمانی خاصی مورد توجه محققان نبوده است و به طور کلی نظر شرکت کنندگان در مورد چرایی، چگونگی و زمان استفاده این مهارت ها مورد سوال قرار گرفته است حال آنکه در پژوهش حاضر فقط بازه ی زمانی حین و بعد از رقابت مورد توجه قرار گرفته است. در پایان می توان تفاوت ماهوی بین وظایف، قوانین و نیازمندی های روانی و فنی دروازه بان ها و بازیکن های فوتبال را به عنوانی دلیلی برای این ناهمسویی بر شمرد چراکه در جریان یک مسابقه فوتبال دروازه بان در بیشتر اوقات به طور ایستاده بازی را دنبال کرده و در لحظه ای بهترین واکنش را نشان خواهد داد ولی بازیکن فوتبال دائما در حال حرکت، درگیری های فیزیکی و اجرای تکنیک ها و تاکتیک های مورد نظر می باشد.

راهبردهای مربوط به بعد از یک رقابت:

در این پژوهش، مهم ترین راهبرد مصاحبه شوندهگان برای بعد از رقابت، تجزیه و تحلیل عملکرد بود به گونه ای که این فرصت را برای آن ها فراهم می کرد تا بر اساس آن هدف گذاری و برنامه ریزی برای مسابقه آینده و هفته تمرین پیش رو داشته باشند. نتایج پژوهش حاضر با یافته های پژوهش های گولد، اکلاند و جکسون^{۱۰} (۱۹۹۲) روی تیم المپیک کشتی آمریکا، روباذا و برتولی (۱۹۹۸) و برتولی و همکاران (۲۰۰۹) هم سو بود (۳۶ و ۳۷). سایر پژوهش های مشابه بررسی ای پیرامون راهبردهای بعد از مسابقه نداشتند. مصاحبه شوندهگان معتقد بودند که

۹. Orlick & Partington

۱۰. Gould, Eklund & Jackson

خودارزیابی مداوم لازمه برنامه‌ریزی برای دستیابی به موفقیت و بهبود عملکرد است. تجزیه و تحلیل آنها بیشتر پیرامون عکس‌العمل‌ها، تصمیم‌گیری‌ها، کسب تجربیات و نقاط قوت و ضعف مسابقه گذشته بود. بازخورد عملکرد و تلاش برای بهبود آن رویکرد مناسبی است که اسمول و اسمیت^{۱۱} (۲۰۰۶) به مربیان توصیه کردند تا به وسیله آن بتوانند ورزشکاران را در مسیر دستیابی به اهداف یاری دهند و ارتباط مناسبی با آنها برقرار کنند (۳۸). در این رویکرد خودارزیابی ورزشکاران مورد تقدیر قرار می‌گیرد و اشتباهات و خطاها به عنوان فرصتی برای یادگیری، بهبود عملکرد و کسب تجربه در نظر گرفته می‌شود و از این طریق موجبات بهبود عملکرد فراهم می‌گردد که روش‌های خودارزیابی مصاحبه شونده‌گان در این پژوهش نیز منطبق بر این رویکرد بود.

نتیجه‌گیری:

مصاحبه مستقیم با ورزشکاران نخبه دانش وسیع و کاربردی را در مورد ویژگی‌های روان‌شناختی و روش‌های آماده‌سازی مرتبط با عملکرد مطلوب برای دروازه‌بانان فوتبال فراهم می‌آورد. در این مطالعه تلاش شد تا دانش تجربی و تخصصی عمیق و پنهان دروازه‌بان‌های تخبه فوتبال در رابطه با راهبردهای آماده‌سازی روانی مرتبط با سطح نخبگی و موفقیت ورزشی برای روان‌شناسان ورزشی و ورزشکاران شناسایی شود. بر اساس نتایج این پژوهش دریافت شد که دروازه‌بانان نخبه بدون دریافت آموزش رسمی در زمینه روان‌شناسی ورزشی از راهبردهای آماده‌سازی روانی مختلفی برای مواجهه با نیازهای یک رقابت ورزشی در سطح نخبگی استفاده می‌کنند. با این وجود آن‌ها ویژگی‌های روان‌شناختی مهم را شناسایی کرده و مهارت‌های مورد نیاز برای دستیابی به موفقیت ورزشی را نیز به کار بردند که با یافته‌های پژوهش‌های حوزه روان‌شناسی ورزشی هم‌سوایی داشت. ماهیت ویژه و اختصاصی بودن راهبردهای آماده‌سازی روانی به خوبی از گفته‌ها و رفتارهای ورزشکاران نخبه قابل‌تشخیص است. بنابراین قبل از تصمیم‌گیری برای طراحی و اجرای هرگونه مداخله مربیان و مشاوران روان‌شناس ورزشی باید در رابطه با نیازهای اختصاصی ورزش مورد نظر و ورزشکاران آن رشته اطلاعات عمیق و تخصصی به دست آورند. فهم عمیق و گسترده از نیازهای ورزش‌ها و رفتارها، احساسات و افکار ورزشکاران در تمرین و مسابقه می‌تواند نقطه شروعی برای مشاوره موثر و برنامه‌ریزی برای طراحی مداخلات و برنامه‌های روان‌شناختی متناسب با نیازهای ورزشکاران باشد. از طرفی تحلیل نتایج پژوهش حاضر به خوبی روشن می‌سازد حال که ورزشکاران نخبه بدون دریافت آموزش‌های تخصصی در حوزه روان‌شناسی ورزشی توانسته‌اند با بهره‌گیری از راهبردهای مختلف نیازهای روانی خود را برطرف سازند و افتخارات مختلفی را به دست آورند، بنابراین چنانچه ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی به گونه‌ای صحیح، اصولی و کاربردی در معرض آموزش‌های روان‌شناسی ورزشی قرار بگیرند، می‌توان عملکرد بهتر و موفقیت‌های بیشتری را برایشان پیش‌بینی نمود.

تقدیر و تشکر

در پایان از بزرگانی چون سعید رضانی، جلال بشرزاد، دکتر محمد فرامرزی، دکتر مهدی شهبازی، دکتر ابراهیم علی‌دوست، نیما نکیسا، رحمان احمدی، وحید طالب‌لو، سید مهدی رحمتی، شهاب‌گردان، میلان میاتوویچ، سیروس سنچولی و محمد عین‌افشار عزیز که در فرآیند اجرای این پژوهش نهایت همکاری، همدلی و همراهی را داشتند، کمال تشکر را دارم.

References:

1. USA Swimming, Mental Toolbox: Train Your Brain, available from: <http://www.swim-city.com/library.php3?id=118>
2. Aserbro, R. (2002), with the power of your mind to win: A complete guide mental training to winning football games, Gharache Daghi, M. (2007), Tehran, National Olympic Committee.
3. Weinberg, R. & Gould, D. (2011). Foundations of sport and exercise psychology (5th ed). Champaign, IL: Human Kinetics.
4. Vealey, R.S. (1994). Knowledge development and implementation in sport psychology: a review.
5. Brewer, W, Britton, (2009). Sport Psychology. Translated by Shahbazi, M & Tahbasebi Boroujeni, Sh, (2011). University of Tehran Press.
6. Martens, R. (1987). Coaches Guide To Sport Psychology. Translated by Khabiri, M, (2013). Bamdad Ketab Press.
7. Robazza, C., & Bortoli, L. (1998). Mental preparation strategies of Olympic archers during competition: An exploratory investigation. High Abilities Studies, 9, 219-235.
8. Taylor, J. (1995). A conceptual model for integration athletes' needs and sport demands in the development of competitive mental preparation strategies. The Sport Psychologist, 9, 339-357.
9. Taylor, M. K., Gould, D., & Rolo, C. (2008). Performance strategies of U.S. Olympians in practice and competition. High Ability Studies, 19, 15-32.
10. Blumenstein, B., & Lidor, R. (2008). Psychological preparation in the Olympic village: A four phase approach. Athletic Insight, 9(4), 15-28.
11. Weinberg, R., & Butt, J. (2014). Goal-setting and sport performance. Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology: Global Perspectives and Fundamental Concepts, 343.
12. Mizuguchi, N., Nakata, H., Uchida, Y., & Kanosue, K. (2012). Motor imagery and sport performance. J PFSM, 1, 103-111.
13. Peh, S. Y. C., Chow, J. Y., & Davids, K. (2011). Focus of attention and its impact on movement behaviour. Journal of Science and Medicine in Sport, 14(1), 70-78.
14. Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-Talk and Sports Performance A Meta-Analysis. Perspectives on Psychological Science, 6(4), 348-356.
15. Kudlackova, K., Eccles, D. W., & Dieffenbach, K. (2013). Use of relaxation skills in differentially skilled athletes. Psychology of Sport and Exercise, 14(4), 468-475.
16. Alderman, M. K. (2013). Motivation for achievement: Possibilities for teaching and learning. Routledge.
17. Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. Journal of sports sciences, 27(13), 1393-1408.
18. Bertollo, M., Saltarelli, B., & Robazza, C. (2009). Mental preparation strategies of elite modern pentathletes. Psychology of Sport and Exercise, 10(2), 244-254.
19. Gentner, N. B. & et al. (2009). Laser Focused: Insight into the Mental Preparation of an Olympic Gold Medalist Rower. Journal of Excellence, 13, 33-39.
20. Freitas, S. P., Dias, C. S., & Fonseca, A. M. (2013). Elite portuguese soccer players' use of psychological techniques: where, when and why. journal of human sport & exercise. 8(3), pp: 847-860

21. Gould, D., Flett, R., & Bean, E. (2009). Mental preparation for training and competition. In B. W. Brewer (Ed.), *Handbook of sports medicine and science: Sport psychology*, 53–63. Chichester, UK: Wiley-Blackwell.
22. Mulkuein, T & Voytala, M, (2010). *Compelet Soccer Goalkeeping*. Translated by Ghafouri Yazdi & Pourmohammadi, A. Varzesh Press.
23. Maanen, M. (1982). Phenomenological pedagogy. *Curriculum Inquiry*, 5, 6-10.
24. Atashzadeh, F, Pazargadi, M & Zagheri Tafreshi, M, (2012). The Concept of Nursing Care Quality from the Perspective of Stakeholders: A Phenomenological Study. *Journal of Qualitative Research in Health Sciences*; 1(3): 214-228
25. Gall, M, Borg, W, Gall, J (2005). *Qualitative and quantitative research methods in education and psychology*. Translated by Reza Nasr & et al (2008). Tehran, Samt press, the first volume.
26. Strauss, A, Carbyne, J, (1990). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures of the underlying theory*, Translated by Afshar, E, (1390). Tehran, Spreading press.
27. Houman, H, (2012). *Practical Guide To Qualitative Research*. Samt press.
28. Eklund, R. C. (1996). Preparing to compete: a season-long investigation withcollegiate wrestlers. *The Sport Psychologist*, 10, 111–131.
29. Sadeghi, H. & et al. (2010). The Mental Skills Training of University Soccer Players. *International Education Studies*, 3(2), 81-90.
30. Lincoln, Y. S., &Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Thousand Oaks, CA: Sage.
31. Nideffer, R. M. & Segal, M. (2001). Concentration and attention control traning. In J. Williams (ED). *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance*, 3rd ed, 296-315.
32. Vaez Mousavi, M & Mosayebi, F, (2011). *Sport Psychology*. Samt Press.
33. Thienot, E. Jackson, B. Dimmock, J. Grove, J. R. Bernier, M. & Fournier, J. F. (2014). Development and preliminary validation of the mindfulness inventory for sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 72-80.
34. Sage, G. (1977). *Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach* (2nded). Reading, MA: Addison-Wesley.
35. White, A., & Hardy, L. (1995). Use of different imagery perspectives on the learning and performance of different motor skills. *British Journal of Psychology*, 86, 169–180.
36. Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1992a). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: I.Mental preparation, precompetitive cognition, and affect. *The Sport Psychologist*, 6, 358–382.
37. Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1993a). Coping strategies used by U.S. Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 83–93.
38. Smoll, F. L., & Smith, R. E. (2006). Development and implementation of coach training programs: cognitive-behavioral principles and techniques. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5th ed.). (pp. 453–475) New York, NY: McGraw-Hill Companies.