

### ارتباط بین عملکرد مهارتی و آمادگی روانی با کارآمدی جمعی در بازیکنان فوتبال

محسن کاوسی<sup>۱\*</sup>، علیرضا بهرامی<sup>۲</sup>، داریوش خواجوی<sup>۲</sup>

۱. کارشناس ارشد رفتار حرکتی دانشگاه اراک (نویسنده مسئول)؛ ۲. استادیار دانشگاه اراک

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۰۴/۲۲ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۱۱/۲۰

#### چکیده

هدف مطالعه حاضر بررسی ارتباط بین عملکرد مهارتی و آمادگی روانی با کارآمدی جمعی در بازیکنان فوتبال بود. نمونه آماری این پژوهش، شامل ۸۰ نفر از بازیکنان فوتبال مرد شهر اراک بود که به صورت تصادفی انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از آزمون‌های مهارتی فوتبال شامل: شیرین کاری با توپ، آزمون دربیبل کردن، دوی رفت و برگشت با توپ و آزمون هدف‌گیری، پرسش‌نامه مهارت‌های ذهنی اوتاوا و پرسش‌نامه کارآمدی جمعی در ورزش استفاده شد. سپس داده‌ها بوسیله نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۶ و با استفاده از آزمون‌های همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی ساده تحلیل شدند. نتایج نشان داد که بین عملکرد مهارتی و آمادگی روانی با کارآمدی جمعی ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد و کارآمدی جمعی با سن، سابقه قهرمانی، سابقه ورزشی و سابقه عضویت در تیم رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد که عملکرد مهارتی و آمادگی روانی پیش‌بینی‌کننده مناسبی از کارآمدی جمعی بود.

**واژه‌های کلیدی:** عملکرد مهارتی، آمادگی روانی، کارآمدی جمعی، آزمون شیرین کاری، آزمون هدف‌گیری.

\* kavosimohsen@yahoo.com; 09392039407



**JASSF**  
**Volume 2, Number 1; 2015**  
**11-27**

**Original Article**

**Open Access** 

**The Relationship between Skill Performance , Mental Preparation and Collective Efficacy in Football Players**

**Mohsen Kavousi<sup>1</sup>, Alireza Bahrami<sup>2</sup>, Dariyoush Khajavi<sup>2</sup>**

1. Msc of Motor Behaviour, Arak University (corresponding Author);
2. Assistant Professor, Arak University

**Abstract**

The purpose of this study was to examine the relationship between skill performance, mental preparation and collective efficacy in football players. The statistical sample of the study included 80 male soccer players selected randomly from Arak city football teams. Data were collected using the following skill tests: preserving the ball in the air, dribbling test, run sweep with the ball and targeting test, the Ottawa mental skills questionnaire and collective efficacy questionnaire in sports. Then data were analyzed by SPSS 16 software using the statistical tests of Pearson correlation coefficient and simple linear regression. The results of the study showed that there was a significant positive relation between skill performance, mental preparation and collective efficacy. Collective efficacy was also positively correlated with the age, championship background, sports background and team membership history. Moreover, results showed that both predictive variables including skill performance and mental preparation are appropriate predictors of collective efficacy.

**Key words:** Skills Performance, Mental Preparation, Collective Efficacy, Preserving the Ball in the air, Targeting Test.



#### مقدمه

تعاریف زیادی در ارتباط با مهارت وجود دارد. اکثر این تعاریف در چند ویژگی مشترک هستند. به طور کلی این موضوع پذیرفته شده است که مهارت یاد گرفته شده، دائمی و مخصوص هر تکلیف می‌باشد. علاوه بر این مهارت دارای هدف است، به عنوان مثال، یک شخص تلاش می‌کند به یک نتیجه خاص برسد. این نتیجه یا پیامد می‌تواند کمی باشد که بر اساس اجرای یک حرکت به صورت عینی مشخص می‌شود و یا کیفی باشد که به صورت تشخیصی ارزیابی می‌شود. بنابراین می‌توان گفت مهارت نتیجه دائمی حرکات هدفمند است که یاد گرفته شده و مربوط به یک تکلیف ویژه است. مهارت بیشتر از اینکه ذاتی باشد، اکتسابی است. حتی بسیاری از مهارت‌های پایه نظیر راه رفتن، دویدن، ضربه زدن و پریدن نیازمند یادگیری هستند. مهارت‌های دیگر مانند دریافت کردن توپ، پشتک زدن و یا ضربه زدن به توپ تنیس، حالت پالایش یافته مهارت‌های بنیادی بوده و نیازمند یاد گرفتن هستند. علاوه بر این، تا وقتی که نتوانیم یک مهارت را به صورت دائمی اجرا کنیم، نمی‌توان گفت آن را کسب کرده‌ایم (ریچارد، ۱۳۸۹). توانایی اجرای مهارت‌ها، ویژگی برجسته زندگی انسان است. مهارت‌های انسانی انواع زیادی دارند. ما همگی با تعدادی از مهارت‌های بالقوه متولد می‌شویم و فقط به کمی بلوغ نیاز داریم تا این مهارت‌ها تقریباً کامل شوند. راه رفتن، دویدن، بالانس‌زدن، دوری از محرک‌های دردناک و ... مثال‌هایی از مهارت‌های ذاتی هستند. به منظور رسیدن به کمال در سایر مهارت‌ها، به مراتب به تمرین بیشتری نیاز داریم. بنابراین اجرای مهارت‌ها و یادگیری آن‌ها ویژگی بیشتر زندگی ما انسان‌هاست (ریچارد، ۱۳۷۶). امروزه ورزش بخشی از زندگی مردم است. قابلیت‌های فوق‌العاده انسان در اجرای مهارت‌ها، مشخصه برجسته‌ای از وجود اوست. این قابلیت آدمی تقریباً ذاتی و منحصر به فرد است. انسان بدون توانایی در عملکرد ماهرانه، مانند موجود زنده‌ای است که نمی‌تواند یک برگ کتاب را تایپ کند و یا آن را بخواند. مهارت‌های انسان شکل‌های گوناگونی دارند، این نکته روشن است که آن دسته از مهارت‌ها مانند فوتبال نسبت به مهارت‌هایی مانند تایپ اهمیت بیشتری دارند (موریس، ۱۳۸۶). در تمامی ورزش‌هایی که توپ در آن‌ها نقش اساسی دارد مهارت‌ها پایه و اساس آن ورزش را تشکیل می‌دهند و با تکیه و تسلط در این مهارت‌هاست که نیل به پیروزی ممکن می‌شود. به تحقیق تأیید شده است که فوتبال ورزشی است که مهارت بازیکنان در اجرای آن نقش ویژه‌ای دارد. از این رو آموزش و ارزشیابی از مهارت بازیکنان سنجش مهم و قابل توجه از روند پیشرفت یک بازیکن محسوب می‌شود (حسینی کشتان، ۱۳۸۸). در فوتبال هر فرد با هر میزان توانایی قادر به مشارکت می‌باشد، از این رو مهارت‌های فردی دارای گستره‌ای وسیع از پایه‌های مقدماتی، شامل در اختیار قرار گرفتن توپ تا تحت کنترل درآوردن آن در وضعیت‌های بسیار مشکل مسابقه است. مریبان فوتبال خصیصه یا ویژگی برخورداری از مهارت را یک صفت ممتاز و یک امتیاز مهم در انتخاب بازیکنان خود می‌دانند و هم‌اکنون بازیکنان ارزشمند دنیا کسانی هستند که از مهارت‌های بالایی در حفظ و کنترل توپ برخوردار هستند و قادرند تا با تکیه بر این مهارت‌ها نقش ارزنده‌ای را در زمین ایفا نمایند و در مواقع حساس تیم خود را موفق از میدان مسابقه خارج نمایند. نکته مهم برای بازیکنان این است که مهم‌ترین مهارت‌های فردی را شناسایی نمایند و راه‌های توسعه این مهارت‌ها را با کمک مربیان بیاموزند (فرخی، ۱۳۹۱، ص. ۵۷-۵۶).

1. Richard
2. Morris



## کاوسی و همکاران؛ ارتباط بین عملکرد مهارتی و آمادگی روانی با کارآمدی جمعی در بازیکنان فوتبال □ ۱۵

فوتبال به عنوان یک بازی کاملاً آزاد و روان که نیازمند اجرای بسیاری از جنبه‌های مهارت در یک زمینه پویا است، طبقه‌بندی می‌شود. بنابراین اگرچه برخی از مهارت‌های بسته وجود دارد (به عنوان مثال گرفتن یک ضربه آزاد)، فوتبال عمدتاً شامل مهارت‌های باز است. به عبارت دیگر، یک بازیکن ممکن است الگوهای خوبی از حرکت (تکنیک) داشته باشد اما اگر او عمل درست را (مهارت) در زمان مناسب انجام ندهد بازی او تقریباً بی‌فایده است (باندورا<sup>۱</sup>، ۱۹۹۰، ص. ۱۶۳-۱۲۳).

آمادگی روانی به عنوان یک کاربرد سازمان یافته از فرآیندی است که توانایی ورزشکار را در استفاده از ذهنش به‌طور مؤثر و آسان در عملکرد اهداف ورزشی بالا می‌برد (گولد و همکاران<sup>۲</sup>، ۱۹۹۸). آمادگی جسمانی و توسعه مهارت، مستلزم رویکرد بسیار نظام‌مند است. ورزشکاران سطح بالا ساعات بی‌شماری را به تمرین مداوم روی باورهای قابل قبول خود که اجرا را بهبود خواهد داد، اختصاص می‌دهند. عملکرد بهینه تنها زمانی حاصل می‌شود که ورزشکاران چه از نظر بدنی و چه از نظر روانی آمادگی لازم را برای مسابقه کسب کند و مهم‌تر اینکه آمادگی روانی خود را در طول مسابقات حفظ نموده و استمرار بخشد (گلد و وینبرگ<sup>۳</sup>، ۱۹۹۵، ص. ۸۱-۶۹). مطالعات در حیطه روان‌شناسی ورزشی نشان داده‌اند که مهارت‌های روانی با برتری و موفقیت در ورزش ارتباط دارند و برای توسعه مهارت‌ها و موفقیت ورزشی ضروری هستند. بعضی از پژوهش‌ها نشان دادند که ورزشکارانی که از مهارت‌های روانی بهره می‌گیرند دارای کارایی ذهنی بالاتر و بالطبع در عملکردشان موفق‌ترند. ورزشکاران موفق هیچ چیز را به‌طور مطلق وابسته به شانس نمی‌دانند و به هرکاری در زمینه ابعاد آمادگی دست می‌زنند و روی آن تمرکز می‌کنند (بهرامی، ۱۳۹۲، ص. ۲۵-۲۲). می‌توان گفت امروزه موفقیت در ورزش شانس نیست بلکه یک انتخاب است، این انتخاب ارتباط مستقیم با به‌کارگیری مهارت‌های ارتقاء دهنده عملکرد دارد که توسط روان‌شناس ورزش به ورزشکاران آموزش داده می‌شود (بهرامی، ۱۳۹۲، ص. ۲۵-۲۲). آمادگی روانی در ورزش درست به همان سهولت آمادگی جسمانی و توسعه مهارت به دست می‌آید. در همه آن‌ها به یک راهنمای مناسب و اختصاص زمان کافی نیاز است. دلیل اصلی یادگیری مهارت‌های روانی پل زدن در فضای بین پتانسیل ورزشکار و اجرای اوست. ورزشکارانی که می‌توانند اعتماد، اضطراب، تمرکز و انگیزش خود را کنترل کنند، قادر به کنترل اجرای خود نیز هستند (بهرامی، ۱۳۹۲، ص. ۲۵-۲۲).

در برخی از ورزش‌ها، ورزشکاران به عنوان اعضای یک تیم به رقابت می‌پردازند، نه به عنوان فرد و باهم برای یک هدف کار می‌کنند. برداشت فرد از قابلیت تیم برای رسیدن به یک هدف معین می‌تواند تأثیر اساسی بر عملکرد تیم به عنوان یک کل داشته باشد. به عنوان مثال، اگر گروهی از ستاره‌های ورزشی که در یک تیم بازی می‌کنند تنها برای رسیدن به هدف خود تلاش کنند ممکن است به سرعت حس کارآمدی جمعی<sup>۴</sup> در آن‌ها کاهش یابد (باندورا، ۱۹۷۷، ص. ۲۱۵-۱۹۱). روابط بین اعضای تیم‌های ورزشی ایستا و ثابت نیستند و به راحتی تحت تأثیر منابع داخلی و خارجی قرار می‌گیرند. در یک تیم ورزشی، شامل بازیکنان، کادر فنی و کادر مدیریتی همگی اهداف تیمی واحدی دارند و در قالب یک گروه و تیم، الگوهای رفتاری و ارتباطی مشخصی را دنبال می‌کنند. همه اعضای تیم در نتایج به دست آمده به نوعی سهیم هستند. البته به نظر نمی‌رسد عملکرد تیمی یا مجموع تلاش و توانایی‌های اعضای تیم برابر باشد، بلکه یک سری واکنش‌ها و عوامل پیچیده‌ای در بین افراد تیم وجود دارد که در این زمینه مؤثر

1. Bandura
2. Gould
3. Gould & Weinberg
4. Collective efficacy



هستند (باندورا، ۱۹۹۷، ص. ۱۴-۱). پویایی گروه یکی از فاکتورهای مهم و تأثیرگذار بر موفقیت و عملکرد تیمها می باشد که دارای دو بعد کارآمدی جمعی و انسجام گروهی می باشد که در اینجا کارآمدی جمعی مد نظر ما می باشد. کارآمدی جمعی بازتاب دهنده باورهای یک عضو گروه درباره توانایی آن گروه برای بسیج و هماهنگ کردن منابع جمعی آن است (باندورا، ۱۹۸۶، ص. ۱۷۱-۱۶۹). با توجه به اهمیت پویایی گروه در موفقیت و بهبود عملکرد تیمی، بررسی عوامل مؤثر بر پویایی گروه ضروری و لازم به نظر می رسد. کارون و هاسنبلاس<sup>۱</sup> در سال ۱۹۹۸ با ارائه مدلی عوامل مؤثر بر پویایی گروه در تیمهای ورزشی را در قالب چهار فاکتور معرفی می نمایند: ۱. عوامل موقعیتی و محیطی (مانند فرهنگ تیمی، هنجارهای تیمی و سطح رقابت)، ۲. عوامل شخصی (مانند ویژگی های فردی ورزشکاران، انگیزش، اعتماد به نفس و احساس مسئولیت)، ۳. عامل رهبری (مانند رفتار، سن، سابقه و درجه مربیگری مربیان) و ۴. عوامل تیمی (موفقیت های گذشته تیم، اندازه تیم و سابقه اعضای). قضاوت درباره کارآمدی، حاصل یک فرآیند پیچیده از ارزیابی و اطمینان شخصی و تیمی است و به منابع گوناگونی از اطلاعات کارآمدی وابسته است (برای، ۲۰۰۴). این منابع گوناگون دربرگیرنده دستاوردهای اجرای ورزشی گذشته یا تجارب موفقیت آمیز، تجارب نیابتی، ترغیب کلامی، حالت های فیزیولوژیکی و حالت های تصویری هستند (کارون و هاسنبلاس، ۱۹۹۸؛ چیس، فلتز و لیرگ<sup>۲</sup>، ۲۰۰۳). کارآمدی جمعی ریشه در خودکارآمدی دارد، یعنی آنکه اعضای تیم بهنگام قضاوت درباره توانایی های جمعی خود باورهای شخصی هم تیمی های خود را مد نظر قرار می دهند (باندورا، ۱۹۹۷، ص ۱۴-۱). بیشتر منابع کارآمدی جمعی همانندی زیادی با منابع خودکارآمدی دارند با این تفاوت که مربوط به سطح گروهی هستند. تجارب موفقیت آمیز مبتنی بر عملکرد تیم هستند، تجارب نیابتی دربرگیرنده انجام مقایسه اجتماعی با دیگر تیم های مشابه است، روش های ترغیبی کل تیم را هدف قرار می دهد و حالت های فیزیولوژیکی و عاطفی حالت کل تیم را بازتاب می دهد. افزون بر این، از آنجایی که خودکارآمدی و کارآمدی جمعی پیوند بسیار نزدیکی با هم دارند، به لحاظ تئوریک سطوح کارآمدی جمعی می تواند به طور غیرمستقیم تحت تأثیر منابعی باشند که خودکارآمدی هر یک از اعضای تیم را تحت تأثیر قرار می دهند (ادموندز<sup>۳</sup>، ۲۰۰۹، ص. ۱۷۸-۱۶۳).

کارآمدی جمعی عامل مهمی برای موفقیت تیم های ورزشی می باشد، زیرا مجموع تلاش های اعضای تیم و مقاومت شان در برابر مشکلات و نامالیمت ها را تحت تأثیر قرار می دهد و این ویژگی اغلب تیم های موفق ورزشی می باشد (باندورا، ۱۹۹۷، ص. ۱۴-۱). در گذشته پژوهشگرانی مانند اسپینگ<sup>۴</sup> (۱۹۹۰)، لیرگ<sup>۵</sup> و همکاران (۱۹۹۴)، گرینلس<sup>۶</sup> (۱۹۹۹) و واتسون<sup>۷</sup> (۲۰۰۱) رابطه مثبت و معناداری را بین کارآمدی جمعی و عملکرد موفقیت آمیز تیمها مشاهده نمودند (فلتز و لیرگ، ۱۹۹۸ و ۲۰۰۱؛ فلتز و ریسنگر<sup>۸</sup>، ۱۹۹۰؛ فلتز، شورت و سالیوان، ۲۰۰۸).

1. Carron & Hausenblas
2. Feltz & Lirgg
3. Edonds
4. Aspyng
5. Lirgg
6. Greenlees
7. Watson
8. Reissinger



## کاوسی و همکاران؛ ارتباط بین عملکرد مهارتی و آمادگی روانی با کارآمدی جمعی در بازیکنان فوتبال □ ۱۷

در زمینه رابطه متقابل انتظارات خودکارآمدی و عملکرد در حیطه‌های حرکتی و آموزش مهارت‌های ورزشی، محققان بسیاری همچون موریتس<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۰) از وجود رابطه مثبت و مؤثر میان خودکارآمدی و عملکرد موفقیت‌آمیز در آینده حمایت کرده‌اند (ژیلسون، چو و فلتز<sup>۲</sup>، ۲۰۱۲). در پژوهشی که توسط رضانی‌زاده و همکاران (۲۰۰۹) با عنوان رابطه بین کارآمدی جمعی و انسجام گروهی با عملکرد تیم‌های حرفه‌ای والیبال انجام شد مشاهده گردید که بین کارآمدی جمعی و انسجام گروهی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و همچنین نتیجه گرفتند که انسجام گروهی و کارآمدی جمعی عملکرد تیم را تحت تأثیر قرار می‌دهد (گرانیتو و راینی، ۱۹۸۸). حسینی کشتان و همکاران (۱۳۸۸) به منظور بررسی رابطه انگیزش و اعتماد به نفس بازیکنان با انسجام و کارآمدی جمعی تیم‌های والیبال دانشجویی نشان دادند که رابطه مثبت و معناداری بین اعتماد به نفس بازیکنان و کارآمدی جمعی وجود دارد ولی ارتباط معناداری بین اعتماد به نفس بازیکنان و انسجام گروهی مشاهده نشد. همچنین، بین میزان انگیزش بازیکنان با انسجام گروهی و کارآمدی جمعی آن‌ها رابطه معناداری وجود دارد و ورزشکارانی که از انگیزش بالاتری برخوردار بودند تیم‌هاشان از پویایی گروهی بیشتری برخوردار بودند (حسینی کشتان و همکاران، ۱۳۸۸). یکی از این پژوهش‌ها، مطالعه‌ای است که توسط فلتز و ریسینگر<sup>۳</sup> (۱۹۹۰) انجام گرفت و در آن تأثیر تصویرسازی ذهنی هیجانی و بازخورد اجرا، بر خودکارآمدی در تکلیف استقامت پا مورد بررسی قرار گرفت. نتایج این پژوهش نشان داد که شرکت کنندگانی که از تصویرسازی ذهنی استفاده کردند شاهد افزایش معنادار در باورهای کارآمدی خود بوده و بیشترین زمان استقامت را از خود نشان دادند (فلتز و ریسینگر، ۱۹۹۰). در پژوهشی که توسط بیوکامپ<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۰۲) انجام شد، نتایج نشان داد که تن‌آرامی موجب بهبود میزان عملکرد ورزشکاران می‌شود و عملکرد ورزشی نیز با خودکارآمدی ارتباط مثبت و معناداری دارد (بیوکامپ، برای، آیس و کارون، ۲۰۰۲). در پژوهشی که توسط ترژر، مونسون و لوکس<sup>۵</sup> (۱۹۹۶) انجام گرفت، به بررسی خودکارآمدی، عملکرد ورزشی و احساسات پیش از مسابقه در رشته کشتی پرداختند. نتایج این پژوهش نشان داد، باورهای خودکارآمدی رابطه مثبتی با عواطف مثبت و رابطه‌ای منفی با عواطف منفی دارند. همچنین نشان داده شده که خودکارآمدی یک پیش‌بینی‌کننده عملکرد در رشته کشتی است و تنها متغیری است که می‌توان بازیکنان و برندگان را از هم متمایز سازد (ترژر، مونسون و لوکس، ۱۹۹۶). در تحقیقی که شرر و همکاران (۲۰۰۷) با هدف بررسی ارتباط بین نوع تصویرسازی و کارآمدی جمعی در ورزشکاران نخبه و غیرنخبه انجام دادند، مشاهده شد که تصویرسازی به عنوان یک روش بالقوه برای بهبود سطح کارآمدی جمعی است، اگرچه در سطح رقابتی تأثیر چنین مداخلاتی متوسط است (شرر و همکاران، ۲۰۰۷). لیچاکز و پارتینگتون<sup>۶</sup> (۱۹۹۶) از یک تکلیف آزمایشگاهی طناب‌کشی با گروه‌های سه تا چهار نفره دانشجویان مقطع کارشناسی مرد استفاده کردند. آن‌ها به این نتیجه رسیدند که تیم‌های با کارآمدی جمعی بالاتر از تیم‌های با کارآمدی جمعی پایین‌تر بهتر عمل کردند. علاوه بر این، ناکامی در عملکرد نتیجه کارآمدی جمعی پایین‌تر در کوشش‌های عملکردی متوالی است (گرینلس، گرادون و ماینارد، ۱۹۹۹). برای<sup>۷</sup> (۲۰۰۴) یک تکلیف مشابه باتوب مدیسن‌بال و همچنین در گروه‌های سه نفره را مورد

1. Moritz
2. Gilson, Chow & Feltz
3. Reisinge
4. Beauchamp
5. Treasure, Monson & Iox
6. Lichacz & Partington
7. Bray



بررسی قرار داد. مشاهده شد که آنچه اعضای تیم درباره توانایی‌هایشان به عنوان یک تیم و همچنین بازیکن باور دارند، نقش مهمی در چگونگی عملکرد آن‌ها دارد. علاوه بر این گروه‌های با کارآمدی جمعی بالا اهداف بالاتری برای خود تعیین می‌کنند (برای، ۲۰۰۴، ص. ۲۳۸-۲۳۰).

با توجه به اینکه فوتبال یکی از رشته‌های محبوب در کشور ما محسوب می‌شود و با توجه به شرایط فوتبال کشور چه در رده باشگاهی و چه در رده ملی در سال‌های اخیر، به نظر می‌رسد پژوهش‌گران کشور باید بیش از پیش این رشته جذاب و پرطرفدار را مورد توجه قرار داده تا کمکی هرچند ناچیز به علاقه‌مندان و به خصوص مربیان و مدیران فوتبال کرده باشند. همان‌طور که توصیف شد اجرای بهینه مهارت‌های ورزشی به وجود سه نوع آمادگی جسمانی، مهارتی و روانی وابسته است. حال با توجه به اهمیت و ضرورت دو فاکتور: عملکرد مهارتی و کارآمدی جمعی و وجود اندک پژوهش‌ها در رابطه با عملکرد مهارتی و آمادگی روانی با کارآمدی جمعی، انجام این پژوهش ضروری به نظر می‌رسد. لذا هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه عملکرد مهارتی با کارآمدی جمعی در بازیکنان فوتبال است که پژوهشگر در صدد پاسخ به سؤالات زیر است:

الف- آیا بین عملکرد مهارتی و آمادگی روانی با کارآمدی جمعی در بازیکنان فوتبال ارتباط وجود دارد؟

ب- آیا عملکرد مهارتی و آمادگی روانی می‌تواند کارآمدی جمعی را پیش‌بینی کند؟

### روش‌شناسی

روش پژوهش از نوع توصیفی و همبستگی می‌باشد که به طور میدانی انجام شده است. در ابتدا با اخذ مجوز از اداره ورزش و جوانان شهرستان فهرستی از تیم‌های فوتبال به تعداد آنها ۴۰ تیم تهیه گردید و از بین آنها چهار تیم (دو تیم جوانان، دو تیم برگسالان) بصورت تصادفی انتخاب شد و از تمام اعضای ۴ تیم که مجموعاً تعداد آنها ۸۰ نفر بود آزمون به عمل آمد. سطح مهارتی آزمودنی‌ها محدود به تیم‌های باشگاهی فعال در دسته دو کشوری و باشگاهی شهر اراک بود. قبل از اندازه‌گیری متغیرها، محقق خود را به آزمودنی‌ها معرفی کرده و اطلاعاتی در مورد اهداف پژوهش به آنها داده شد. سپس توسط محقق از عملکرد مهارتی آزمودنی‌ها اندازه‌گیری به عمل آمد و پرسش‌نامه‌ها طبق دستورالعمل و در زمان مناسب برای تکمیل در بین شرکت‌کنندگان توزیع گردید. محقق ضمن ارائه توضیحاتی در مورد پرسش‌نامه‌ها، از آن‌ها درخواست نمود که در حضور خود او پرسش‌نامه‌ها را تکمیل و عودت دهند. به این ترتیب محقق در طی ۳ هفته کلیه اطلاعات لازم را جمع‌آوری نمود. در این تحقیق، به منظور جمع‌آوری اطلاعات مورد نیاز، از ۳ پرسش‌نامه و همچنین آزمون‌های مهارتی به شرح زیر استفاده گردید:

**پرسش‌نامه مشخصات فردی:** این پرسش‌نامه حاوی ویژگی‌های فردی نظیر نام، نام خانوادگی، سن، جنسیت، میزان تحصیلات، و اطلاعات مربوط به سوابق و فعالیت ورزشی (سابقه عضویت در تیم، سابقه ورزشی، سابقه قهرمانی و تعداد جلسات تمرین در هفته) می‌باشد.

**مجموعه آزمون‌های مهارتی فوتبال:** برای سنجش عملکرد مهارتی از مجموعه آزمون‌های مهارتی فوتبال شامل ۴ آزمون (شیرین کاری با توپ، آزمون دربیبل کردن، دو رفت و برگشت با توپ و آزمون هدف‌گیری) استفاده شد (فرخی، ۱۳۹۱، ص. ۵۷-۵۶).

شیرین کاری با توپ: هدف: اندازه‌گیری تعادل پاها، حس توپ و چابکی فرد.

## کاوسی و همکاران؛ ارتباط بین عملکرد مهارتی و آمادگی روانی با کارآمدی جمعی در بازیکنان فوتبال □ ۱۹

شرح آزمون: آزمون شونده سعی می‌کند با استفاده از کلیه اعضای بدن بجز دست‌ها، توپ را با ضربه‌های متوالی در هوا نگاه دارد و با سقوط توپ روی زمین آزمون متوقف می‌شود. آزمون سه بار اجرا می‌شود.

روش امتیازگذاری: تعداد توپ‌هایی که با ضربه در هوا حفظ شود، امتیاز فرد محسوب می‌شود. میانگین دو آزمون برتر از سه آزمون اجرا شده، امتیاز فرد محسوب شد.

آزمون دربیل کردن: هدف: اندازه‌گیری کنترل توپ همراه با تغییر جهت در شرایط فشار.

شرح آزمون: ۶ مخروط را با فاصله ۱/۸۰ متر از یک دیگر و در یک مسیر ۹ متری قرار داده و آزمون شونده با توپ از بین موانع به صورت دربیل زیگزاگ عبور می‌کند، به دور آخرین مخروط چرخیده و دوباره به خط شروع باز می‌گردد. کرنومتر با اعلام «رو» شروع به کار نموده و با عبور مجدد فرد از خط شروع متوقف می‌شود.

روش امتیازگذاری: مدت زمان طی کردن مسیر رفت و برگشت، بر حسب ثانیه و دهم ثانیه، امتیاز فرد محسوب شد. در صورت سقوط مخروط در اثر ضربه (تماس آزاد است) به ازای هر مخروط یک ثانیه به زمان اضافه می‌شود. عدم عبور از هر مخروط در مسیر زیگزاگ موجب دو ثانیه افزایش رکورد به ازای هر مخروط خواهد شد.

آزمون دو رفت و برگشت با توپ: هدف: اندازه‌گیری چابکی در تغییر مسیر و تغییر حالت بدن در حین حرکات کنترلی با توپ.

شرح آزمون: برای انجام این آزمون نیاز به رسم یک فضای ۹ متری داریم که ورزشکار می‌بایست با حمل توپ با یک پا و با سرعت به انتهای خط ۹ متری رفته و سپس با استفاده از داخل یا خارج پا توپ را نگه داشته و به محل شروع بر می‌گردد.

آزمون شونده فرصت دارد تا این مهارت را ۲ بار انجام دهد و بهترین رکورد او توسط آزمون‌گر ثبت می‌شود.

روش امتیازگذاری: مدت زمان اجرای حرکت از خط شروع تا عبور از خط پایان، بر حسب ثانیه و دهم ثانیه، امتیاز فرد محسوب می‌شود. در صورت سقوط یا حتی تماس با هر یک از مخروطها به ازای هر تماس یا برخورد یک ثانیه به زمان فرد اضافه می‌شود.

عدم چرخش در مسیر صحیح به دور مخروطها به ازای هر مخروط دو ثانیه به زمان می‌افزاید (فرخی، ۱۳۹۱، ص. ۵۷-۵۶).

**پرسش‌نامه مهارت‌های ذهنی اوتاوا (OMSAT-3):** این پرسش‌نامه در سال ۲۰۰۱ توسط پروفسور سالما و همکاران طراحی شد. این پرسش‌نامه برای اندازه‌گیری مهارت‌های روان‌تنی (روانی- جسمانی) و مهارت‌های شناختی می‌باشد که شامل ۴۸ سؤال است که ۱۲ مهارت روانی را در سه خرده مقیاس که هر یک با ۴ پرسش مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. هر سؤال نیز دارای ۷ گزینه بر اساس مقیاس لیکرت به شرح ذیل می‌باشد: کاملاً مخالف- مخالف- مخالف- تاحدی مخالف- موافق نیستم- مخالف نیستم- تاحدی موافق- موافق و کاملاً موافق مورد سنجش قرار می‌دهد. پرسش‌نامه OMSAT-3 توسط شمسی صنعتی منفرد در سال ۱۳۸۵ اعتباریابی شده است. ضریب آلفای این پرسش‌نامه ۰/۹۶ به دست آمد.

**پرسش‌نامه کارآمدی جمعی:** برای اندازه‌گیری کارآمدی جمعی از پرسش‌نامه کارآمدی جمعی در ورزش مارتینز و همکاران (۲۰۱۱) استفاده شد. این پرسش‌نامه از ۵ خرده مقیاس (تلاش، توانایی، اتحاد، پشتکار و آماده‌سازی) تشکیل شده که هر یک توسط ۴ سؤال ارزیابی می‌شود. هر سؤال نیز شامل ۱۱ گزینه بر اساس مقیاس لیکرت (صفر اصلاً اعتقاد ندارم و ۱۰ کاملاً اعتقاد دارم) می‌باشد. ابتدا روایی و پایایی این پرسش‌نامه را محاسبه و سپس از آن استفاده کردیم. ابتدا با استفاده از روش باز ترجمه، روایی صوری و صحت ترجمه پرسش‌نامه مورد تأیید قرار گرفت. روش باز ترجمه بدین شکل بود که در ابتدا پرسش‌نامه توسط سه نفر به طور مستقل ترجمه شده و سپس در یک جلسه هماهنگی، ترجمه‌ها با هم تطابق داده شد تا نسخه اولیه تدوین شود. در مرحله بعد نسخه فارسی پرسش‌نامه در اختیار مترجم زبان انگلیسی قرار گرفت تا در فرآیند ترجمه معکوس، به انگلیسی



برگردانده شود. سپس این نسخه با نسخه اصلی به زبان انگلیسی مطابقت داده شد تا از صحت برگردان فارسی اطمینان حاصل شود. برای سنجش روایی محتوایی، این نسخه به ده متخصص علوم ورزشی و روان‌شناسی داده شد و روایی محتوایی با ارائه برخی پیشنهادات و اصلاحات، تأیید شد. سپس پرسش‌نامه بین ۳۱۱ نفر ورزشکار زن و مرد در ۶ رشته تیمی شامل: فوتبال، والیبال، هندبال، هاکی و کبده شهر اراک توزیع شد. به منظور بررسی روایی سازه از روش تحلیل عاملی تأییدی مبتنی بر مدل معادلات ساختاری یا تحلیل چند متغیری با متغیرهای مکنون استفاده شد. نتایج تحلیل عاملی مرتبه اول پرسش‌نامه کارآمدی جمعی در ورزش نشان داد که مدل اندازه‌گیری از برازش مطلوبی برخوردار نیست و در نتیجه روایی سازه قابل قبولی ندارد. پس از حذف دو سؤال که دارای بار عاملی پایینی بودند، روایی سازه مدل دوم با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج تحلیل عاملی تأییدی مدل دوم پرسش‌نامه کارآمدی جمعی در ورزش نشان می‌دهد که این مدل از برازش بهتری نسبت به مدل اول برخوردار بوده و کلیه اعداد و پارامترهای مدل معنادار است، به طوری که تمامی متغیرهای مشاهده شده قادر به پیش‌گویی عامل‌های خود می‌باشند. برای اندازه‌گیری همسانی درونی پرسش‌نامه از ضریب آلفای کرونباخ، پایایی زمانی سوالات از ضریب همبستگی درون گروهی به روش آزمون مجدد با یک هفته فاصله، استفاده شد. همسانی درونی کل پرسش‌نامه با سؤال ۱۸ سؤال ۰/۸۲ و همسانی درونی خرده مقیاس‌ها در حد مطلوب قرار دارند. همچنین، همبستگی درون گروهی کل پرسش‌نامه با فاصله اطمینان ۰/۹۵ درصد در دامنه ۰/۸۰ تا ۰/۸۸ با میانگین ۰/۸۴ می‌باشد و همبستگی درون گروهی خرده مقیاس‌ها نیز در حد مطلوب و قابل قبول قرار دارند (بهرامی، خواجوی و کاوسی، ۱۳۹۴).

از آمار توصیفی برای محاسبه شاخص‌های مرکزی و پراکندگی و ترسیم نمودارها استفاده شد. در آمار استنباطی ابتدا با استفاده از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف، نرمال بودن داده‌ها مورد بررسی قرار گرفت. سپس از ضریب همبستگی دو متغیره پیرسون برای محاسبه ارتباط بین عملکرد مهارتی و آمادگی روانی با کارآمدی جمعی استفاده شده است. و از رگرسیون خطی ساده جهت تعیین معادله پیشگو برای متغیر مورد نظر استفاده شده است. میزان معناداری برای تمام روش‌های آماری،  $P \leq 0.05$  دوسویه در نظر گرفته شده است. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از SPSS نسخه ۱۶ انجام شد.

### یافته‌ها

آزمودنی‌های این پژوهش شامل ۸۰ نفر از بازیکنان فوتبال شهر اراک بودند. میانگین سنی کل آزمودنی‌های پژوهش  $20.3 \pm 9.1/85$  سال بود. جدول ۱ مشخصات فردی شرکت‌کنندگان در پژوهش، شامل سن، تحصیلات و اطلاعات مربوط به سوابق و فعالیت ورزشی (سابقه عضویت در تیم، سابقه ورزشی، سابقه قهرمانی و تعداد جلسات تمرین در هفته) می‌باشد.

جدول ۱. مشخصات فردی شرکت‌کنندگان

میانگین	درصد	فراوانی		
۱۷/۱±۵۷/۱۲	۵۰	۴۰	جوانان	رده سنی
۲۴/۲±۲۵/۴۴	۵۰	۴۰	بزرگسالان	
	۶۰	۴۸	زیردیپلم و دیپلم	تحصیلات
	۳۵	۲۸	کاردانی و کارشناسی	
	۵	۴	تحصیلات تکمیلی	

## کاوسی و همکاران؛ ارتباط بین عملکرد مهارتی و آمادگی روانی با کارآمدی جمعی در بازیکنان فوتبال □ ۲۱

۶۲/۵	۵۰	با سابقه قهرمانی	<b>سابقه قهرمانی</b>
۳۷/۵	۳۰	بدون سابقه قهرمانی	
۶۳/۷۵	۵۱	۱ تا ۵ سال	<b>سابقه ورزشی</b>
۳۰	۲۴	۶ تا ۱۰ سال	
۶/۲۵	۵	۱۱ تا ۱۵ سال	
۳۸/۷۵	۳۱	۱ سال	<b>سابقه عضویت در تیم</b>
۴۰	۳۲	۲ سال	
۱۵	۱۲	۳ سال	
۲/۵	۲	۴ سال	
۲/۵	۲	۵ سال	
۱/۲۵	۱	۶ سال	

معیار تصمیم برای عملکرد مهارتی با مقدار  $۰/۵۱۸$ ، آمادگی روانی با مقدار  $۰/۳۷۲$  و برای کارآمدی جمعی با مقدار  $۰/۲۰۵$  نشان می‌دهد که فرض نرمال بودن داده‌ها، پذیرفته است. به عبارت دیگر داده‌ها دارای توزیع نرمال هستند. با توجه به اینکه توزیع داده‌ها در متغیرهای مورد نظر نرمال است، برای بررسی ارتباط بین متغیرهای مذکور از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج تحلیل همبستگی در نشان می‌دهد که در بازیکنان فوتبال بین عملکرد مهارتی و آمادگی روانی با کارآمدی جمعی، ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. نتایج پژوهش نشان داد که عملکرد مهارتی (نمره کل)، با تلاش، توانایی، آمادگی، پشتکار و اتحاد رابطه مثبت و معناداری داشت و نمره کل عملکرد مهارتی با توانایی بالاترین همبستگی و با اتحاد ضعیف‌ترین رابطه را داشت.

همان‌گونه که در جدول ۲ مشخص می‌باشد، خرده مقیاس‌های هدف‌گزینی، کنترل ترس، نیروبخشی، تصویرسازی و تمرین ذهنی با کارآمدی جمعی رابطه مثبت معنی‌دار در سطح  $۹۵$  درصد، با ضرایب همبستگی به ترتیب  $۰/۲۷۷$ ،  $۰/۲۸۲$ ،  $۰/۲۴۱$ ،  $۰/۲۶۶$ ، وجود دارد. همچنین بین خرده مقیاس‌های اعتماد به نفس، واکنش به استرس، تمرکز، بازیافت تمرکز و طرح مسابقه با کارآمدی جمعی در سطح  $۹۹$  درصد اطمینان رابطه مثبت معنادار با ضرایب همبستگی به ترتیب  $۰/۵۱$ ،  $۰/۵۲۲$ ،  $۰/۳۷۵$ ،  $۰/۴۶$  و  $۰/۳۴۷$  وجود دارد. همچنین بین خرده مقیاس‌های تعهد و آمیختگی با کارآمدی جمعی ارتباط معناداری وجود ندارد. همچنین نتایج نشان داد که، نمره کل کارآمدی جمعی با سابقه ورزشی، سابقه قهرمانی، سابقه عضویت در تیم و سن رابطه مثبت معناداری دارد و کارآمدی جمعی با سابقه عضویت در تیم بالاترین همبستگی و با سابقه ورزشی کمترین همبستگی را دارد.

جدول ۲. بررسی ارتباط بین خرده مقیاس‌های آمادگی روانی با کارآمدی جمعی

Sig	ضریب همبستگی	آزمون	متغیرهای مستقل
۰/۰۱۳	۰/۲۷۷*	پیرسون	هدف‌گزینی
۰/۰۰۵	۰/۵۱**	پیرسون	اعتماد به نفس
۰/۷۱۵	۰/۰۴۱	پیرسون	تعهد

۰/۰۰۱	۰/۵۲۳**	پیرسون	واکنش به استرس
۰/۳۰۷	۰/۱۱۶	پیرسون	آرمیدگی
۰/۰۱۱	۰/۲۸۲*	پیرسون	کنترل ترس
۰/۰۳۱	۰/۲۴۱*	پیرسون	نیروبخشی
۰/۰۰۱	۰/۳۷۵**	پیرسون	تمرکز
۰/۰۰۱	۰/۴۶**	پیرسون	بازیافت تمرکز
۰/۰۱۷	۰/۲۶۶*	پیرسون	تصویرسازی
۰/۰۲۸	۰/۲۴۶*	پیرسون	تمرین ذهنی
۰/۰۰۲	۰/۳۴۷**	پیرسون	طرح مسابقه

\* معناداری در سطح ۵ درصد      \*\* معناداری در سطح ۱ درصد

همان‌گونه که در جدول ۳ مشاهده می‌کنید، متغیر پیش‌بین یعنی عملکرد مهارتی که ضریب تعیین ۰/۲۸۱ است، توانایی تبیین ۲۸ درصد تغییرات متغیر وابسته را دارا می‌باشد (R برابر ۰/۵۳۰، انحراف معیار برآورد ۲۲/۲۲، ضریب تعیین R<sup>2</sup> برابر ۰/۲۸۱ و ضریب تعیین تعدیل شده برابر ۰/۲۷۲).

جدول ۳. ضرایب تعیین متغیر تأثیرگذار بر کارآمدی جمعی

مدل	ضریب همبستگی رگرسیون (R)	ضریب تعیین (R <sup>2</sup> )	ضریب تعیین تعدیل شده	انحراف معیار برآورد
۱	۰/۵۳	۰/۲۸	۰/۲۷	۲۲/۲۲

جدول ۴. تحلیل واریانس رگرسیون کارآمدی برای متغیر عملکرد مهارتی

مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
۱۵۰۴۶/۶۵	۱	۱۵۰۴۶/۶۵	۳۰/۴۶	۰/۰۰۱
۳۸۵۲۸/۰۹	۷۸	۴۹۳/۹۵		
۵۳۵۷۴/۷۵	۷۹			
رگرسیون				
باقیمانده				
کل				

با توجه به نتایج مشاهده شده در جدول ۳ و ۴ (۰/۲۷۲ = مجذورات آر تنظیم شده،  $P=0/001$  و  $F_{1,78} = 30/46$ ) مدل معناداری به دست آمد. این مدل ۲۷/۲ درصد از واریانس را توجیه می‌کند. بنابراین، می‌توان گفت که بین متغیر عملکرد مهارتی و کارآمدی جمعی رابطه معناداری وجود دارد و کارآمدی جمعی را می‌توان بر اساس عملکرد مهارتی پیش‌بینی کرد.

جدول ۵. ضرایب رگرسیونی برای تعیین ارتباط کارآمدی جمعی با آمادگی روانی

متغیر وارد شده در مدل	ضریب غیراستاندارد B	ضریب استاندارد شده $\beta$	مقدار t	سطح معناداری
-----------------------	---------------------	----------------------------	---------	--------------

کاوسی و همکاران؛ ارتباط بین عملکرد مهارتی و آمادگی روانی با کارآمدی جمعی در بازیکنان فوتبال □ ۲۳

ضریب ثابت	-۱۵/۳۴	-۰/۵۷	۰/۵۶
عملکرد مهارتی	-۰/۷۲	۰/۵۳	۵/۵۱

نتایج پژوهش (درج شده در جدول ۵) نشان داد که بین عملکرد مهارتی با کارآمدی جمعی رابطه معناداری وجود دارد؛ بنابراین این متغیر (عملکرد مهارتی)، پیش‌بینی کننده کارآمدی جمعی در بازیکنان فوتبال است ( $P \leq 0/05$ ). بر اساس این نتایج، می‌توان کارآمدی جمعی را بر مبنای عملکرد مهارتی پیش‌بینی کرد.

جدول ۶ ضرایب تعیین متغیر تأثیرگذار بر کارآمدی جمعی

مدل	ضریب همبستگی رگرسیون (R)	ضریب تعیین ( $R^2$ )	ضریب تعیین تعدیل شده	انحراف معیار برآورد
۱	۰/۷۹۵	۰/۶۳۲	۰/۶۲۷	۱۵/۸۹۷

برای بررسی تأثیر متغیر مستقل آمادگی روانی بر متغیر وابسته کارآمدی جمعی از رگرسیون خطی ساده استفاده شده است. همان‌گونه که در جدول ۶ مشاهده می‌کنید، متغیر آمادگی روانی که ضریب تعیین آن ۰/۶۳۲ است، توانایی تبیین ۶۳/۲ درصد تغییرات متغیر وابسته را دارا می‌باشد.

با توجه نتایج جدول مشاهده شده در جدول ۶ و ۷ ( $F_{1,78} = 133/98$  و  $P = 0/001$ ) مجزورات آر تعدیل شده، بنابراین می‌توان گفت که بین متغیرهای یاد شده رابطه معناداری وجود دارد و کارآمدی جمعی را می‌توان بر اساس این متغیر پیش‌بینی کرد.

جدول ۷. تحلیل واریانس رگرسیون کارآمدی جمعی برای متغیر آمادگی روانی

مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری
۳۳۸۶۱/۴۵۶	۱	۳۳۸۶۱/۴۵۶	۳/۹۸۰	۰/۰۰۱
۱۹۷۱۳/۲۹۴	۷۸	۲۵۲/۷۳۵		
۵۳۵۷۴/۷۵۰	۷۹			

جدول ۸. ضرایب رگرسیونی برای تعیین ارتباط کارآمدی جمعی با آمادگی روانی

متغیر وارد شده در مدل	ضریب غیراستاندارد B	ضریب استاندارد شده $\beta$	مقدار t	سطح معناداری
ضریب ثابت	۲۰/۴۹۵		۲/۱۲۲	۰/۰۳۷
آمادگی روانی	-۰/۴۱۲	-۰/۷۹۵	۱۱/۵۷۵	۰/۰۰۱

نتایج پژوهش (درج شده در جدول ۸) نشان داد که بین آمادگی روانی با کارآمدی جمعی رابطه معناداری وجود دارد؛ بنابراین این متغیر (آمادگی روانی)، پیش‌بینی کننده کارآمدی جمعی در بازیکنان فوتبال است ( $P \leq 0.05$ ). بر اساس این نتایج، می‌توان کارآمدی جمعی را بر مبنای آمادگی روانی پیش‌بینی کرد.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف تحقیق حاضر بررسی رابطه بین عملکرد مهارتی و آمادگی روانی با کارآمدی جمعی بازیکنان فوتبال شهر اراک بود. نتایج نشان داد که بین عملکرد مهارتی و آمادگی روانی با کارآمدی جمعی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین بین تمام خرده مقیاس‌های کارآمدی جمعی (تلاش، توانایی، پشتکار، اتحاد) با عملکرد مهارتی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

همان‌طور که نتایج این تحقیق نشان داد، عملکرد مهارتی با کارآمدی جمعی رابطه مثبت و معناداری دارد. این یافته با نتایج تحقیقات رضانی‌زاده و همکاران (۲۰۰۹)، گیلسون، چو و فلتز<sup>۱</sup> (۲۰۱۲)، لی‌چاکز و پارتینگتون<sup>۲</sup> (۱۹۹۶)، برای<sup>۳</sup> (۲۰۰۴)، ادموندز، تن‌بام و جانسون<sup>۴</sup> (۲۰۰۹) و مایرز، فلتز و همکاران (۲۰۰۴) هم‌خوانی دارد. همه آنها بیان داشتند که ارتباط مثبت و معناداری بین عملکرد ورزشی و مهارتی با کارآمدی جمعی به ترتیب در والیبال، تکلیف چمپاتمه زدن، طناب‌کشی، مدیسین‌بال، هاکی روی یخ، رقابت‌جویی مسابقه‌ای و فوتبال آمریکایی وجود دارد. برای نمونه، هاجز و کارون<sup>۶</sup> (۱۹۹۲) و لی‌چاکز و پارتینگتون (۱۹۹۶) دریافتند که گروه‌هایی که کارآمدی جمعی بالاتری داشتند نسبت به گروه‌های با کارآمدی جمعی پایین عملکرد بهتری داشتند. به طور کلی یافته‌ها نشان می‌دهد که ارتباط قوی بین کارآمدی جمعی و عملکرد گروه در زمینه‌های متنوع فعالیت بدنی وجود دارد. تحقیقات قبلی نشان داده‌اند که درک خودکارآمدی و کارآمدی جمعی می‌تواند عملکرد ورزشی را بهبود بخشد. این یک مزیت روان‌شناختی برای ورزش است و می‌تواند یک مزیت برای ورزشکارانی باشد که به دنبال بهترین راه برای بهبود عملکردشان هستند (موریتس، سندرا، فلتز و کیل<sup>۷</sup>، ۲۰۰۰؛ میرس، فلتز و شورت<sup>۸</sup>، ۲۰۰۴).

یافته دیگر تحقیق نشان داد که کارآمدی جمعی با سن و سابقه ورزشی رابطه مثبت و معناداری دارد. بر خلاف نتایج پژوهش حسینی کشتان (۱۳۸۸) که رابطه معنی‌داری بین سن و سابقه بازیکنان با انسجام گروهی و خودکارآمدی تیمی نشان ندادند (حسینی کشتان، ۱۳۸۸). نتایج این پژوهش در راستای نتایج پژوهش برخی از پژوهشگران مانند ویدمایر<sup>۹</sup> و همکاران (۱۹۸۵)،

1. Gilson, Cho, Feltz
2. Lychakz, Partington
3. Bray
4. Edmonds, Tananbaum, Johnson
5. Myers
6. Hodges & Carron
7. Moritz, Sandra, Kil
8. Meares, Feltz, Short
9. Widmeyer



## کاوسی و همکاران؛ ارتباط بین عملکرد مهارتی و آمادگی روانی با کارآمدی جمعی در بازیکنان فوتبال □ ۲۵

شلدز<sup>۱</sup> و همکاران (۱۹۹۷)، گرانتیو و راینی<sup>۲</sup> (۱۹۸۸) و نولان<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۰۰) که اعتقاد داشتند سن و سابقه بازیکنان عاملی اثرگذار و مثبت بر انسجام و پویایی گروهی است، می‌باشد (نولان و همکاران، ۲۰۰۰؛ ویدمایر و همکاران، ۱۹۸۵؛ شلدز و همکاران، ۱۹۹۷؛ گرانتیو و راینی، ۱۹۸۸). به نظر می‌رسد با توجه به اینکه حسینی کشتان در تحقیق خود از دانشجویان استفاده کردند و عدم وجود اختلاف سنی و سابقه بازیکنان در رده دانشگاهی، زیرا محدوده سنی و سابقه بازیکنان کم و ناچیز بوده است، ولی در تحقیق ما از دو رده سنی جوانان و بزرگسالان استفاده شد رابطه معناداری بین سن و سابقه بازیکنان با کارآمدی جمعی مشاهده شد. همچنین بین سابقه قهرمانی و کارآمدی جمعی ارتباط مثبت و معناداری یافت شد. از میان منابع کارآمدی تجارب موفقیت‌آمیز از جمله تأثیرگذارترین منابع هستند، چرا که این منابع ارائه‌گر واقع‌گرایانه‌ترین شواهد در رابطه با توانایی افراد یا تیم‌ها برای کسب موفقیت هستند. در صورتی که افراد در گذشته موفق شده باشند، بیشترین احتمال وجود دارد که آنها به موفقیت خود در آینده باور داشته باشند. در حالی که موفقیت می‌تواند احساس کارآمدی را پدید آورد، شکست می‌تواند این احساس را تخریب کند (باندورا، ۱۹۹۷؛ کارون و همکاران، ۱۹۹۸). تحقیق مشابهی در این زمینه یافت نشد. از دیگر یافته‌های این تحقیق این بود که بین کارآمدی جمعی با سابقه عضویت در تیم ارتباط مثبت و معناداری یافت شد. یک فاکتور همبسته دیگر ویژه کارآمدی جمعی، می‌تواند مدت زمانی باشد که اعضای یک تیم باهم فعالیت کرده‌اند. باور کارآمدی جمعی منفی یا مثبت در تیم‌هایی که به تازگی تشکیل شده‌اند به طور خود به خودی وجود نمی‌آید. تشکیل چنین باورهایی به زمان نیاز دارد؛ اعضای تیم بایستی تجارب مشترک داشته باشند تا باورهای کارآمدی جمعی در آنها بوجود آید (ادموندز و همکاران، ۲۰۰۹). در زمینه سابقه عضویت در تیم تحقیق مشابهی یافت نشد.

نتایج به دست آمده نشان می‌دهد که عملکرد مهارتی می‌تواند کارآمدی جمعی را پیش‌بینی کند. نتایج این تحقیق با نتایج تحقیق نیکلاس و همکاران (۲۰۰۴) که کارآمدی جمعی و عملکرد تیم را در تیم‌های فوتبال دانشگاهی مورد بررسی قرار دادند هم‌خوانی دارد. آنها نتیجه گرفتند که در تیم‌ها و در سراسر بازی‌ها، مجموع کارآمدی جمعی پیش از عملکرد یک پیش‌بینی کننده مثبت از عملکرد تهاجمی متعاقب آن بود؛ همچنین در طول چند هفته و در سراسر تیم‌ها، مجموع کارآمدی جمعی قبل از عملکرد یک پیش‌بینی کننده مثبت عملکرد تهاجمی متعاقب آن بود، و عملکرد تهاجمی قبلی یک پیش‌بینی کننده مثبت، نه منفی، مجموع کارآمدی جمعی متعاقب آن بود (ویدمایر، برولی و کارون، ۱۹۸۵). باندورا (۱۹۹۷) معتقد بود که برای تکالیف گروهی که بسیار به هم وابسته‌اند، مجموع کارآمدی جمعی پیش‌بینی کننده بهتری از عملکرد گروه نسبت به مجموع خودکارآمدی است. یافته‌های پژوهش‌های قبلی نشان داده‌اند که عملکرد گذشته قوی‌ترین منبع باورهای کارآمدی است (باندورا، ۱۹۹۷، ص. ۱۴-۱). در نهایت، می‌توان گفت که عملکرد مهارتی می‌تواند پیش‌بینی کننده کارآمدی جمعی باشد.

همان‌طور که تحلیل یافته‌های پژوهش نشان داد آمادگی روانی با کارآمدی جمعی ارتباط مثبت و معناداری دارد. به عبارت دیگر هر چقدر میزان آمادگی روانی آزمودنی‌ها بیشتر بوده، اعتقاد بیشتری نسبت به توانایی‌های تیم خود داشته‌اند. بنابراین می‌توان پیش‌بینی کرد که تیم‌هایی که بازیکنان‌شان از آمادگی روانی بیشتری برخوردار هستند از کارآمدی بیشتری بهره خواهند برد و احتمالاً در نهایت عملکرد بهتری می‌توانند از خود بر جای گذارند. بدین ترتیب، نتایج بدست آمده از این تحقیق، موافق نتایج تحقیقات میثاق

1. Shields
2. Granito & Rainey
3. Nolan



حسینی کشتان و همکاران (۱۳۸۸)، فلتز و ریسینگر (۱۹۹۰)، بیوکامپ<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۲)، شرر<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۷)، که به ترتیب رابطه انگیزش و اعتماد به نفس با کارآمدی جمعی، تأثیر تصویرسازی ذهنی بر خودکارآمدی، ارتباط تن آرامی با خودکارآمدی و ارتباط نوع تصویرسازی و کارآمدی جمعی را بررسی کردند موافق بود (حسینی کشتان و همکاران، ۱۳۸۸؛ فلتز و ریسینگر، ۱۹۹۰؛ بیوکامپ و همکاران، ۲۰۰۲؛ شرر و همکاران، ۲۰۰۷). نتایج مخالف با نتایج این تحقیق یافت نشد.

بر اساس نظر باندورا باور در مورد کارآمدی فردی، انواعی از تصویرسازی در مورد آینده و ساختارهای ذهنی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. افرادی که احساس بالایی از کارآمدی دارند، در تصویرسازی منظره‌ای که راهنمایی‌های مثبتی را برای عملکرد فراهم می‌کند، موفق‌ترند. بر اساس مبانی نظریه اجتماعی - شناختی، افراد به سطوح بالای خودکارآمدی در مقایسه با افراد دارای خودکارآمدی کمتر، در مقابل برانگیختگی‌های هیجانی شدید کمتر آسیب‌پذیر خواهند بود و برای مقابله سازش یافته با برانگیختگی هیجانی مستعدترند (باندورا، ۱۹۹۷ و ۲۰۰۱).

با توجه به نتایج به دست آمده از این تحقیق، آمادگی روانی می‌تواند کارآمدی جمعی را پیش‌بینی کند. بنابراین، می‌توان پیش‌بینی کرد که بازیکنانی که از آمادگی روانی بالاتری برخوردار هستند از کارآمدی جمعی بیشتری بهره خواهند برد و در نهایت عملکرد بهتری از خود بر جای گذارند. مطالعه بیوکامپ، برای و آلبینسون<sup>۳</sup> (۲۰۰۲) نشان داد که استفاده بهتر از تصویرسازی مبتنی بر پیروزی کلی انگیزشی پیش‌بینی‌کننده کارآمدی فردی بازیکنان است. همچنین بین خودکارآمدی و عملکرد ورزشکاران ارتباط مثبت وجود دارد. آنها نشان دادند که تصویرسازی مبتنی بر پیروزی کلی - انگیزشی ارتباط مثبت و معنی‌داری با عملکرد بازیکنان گلف دارد که با نتایج تحقیق ما هم‌خوانی دارد (بیوکامپ و همکاران، ۲۰۰۲). باندورا (۱۹۹۷) پیشنهاد کرد که چهار منبع خودکارآمدی ممکن است به عنوان منابع کارآمدی جمعی عمل کنند. همچنین، توسعه باورهای کارآمدی ممکن است در بین افراد و تیم متفاوت باشند (باندورا، ۱۹۹۷). این تفاوت، توسط پژوهش در نت‌بال زنان نخبه که نشان می‌دهد اثرات سطح تیم از اثرات سطح فرد در پیش‌بینی کارآمدی جمعی بیشتر هست، حمایت می‌کند. به طور خاص، سطح تیم حدوداً ۷۳ درصد از واریانس پیش‌بینی کارآمدی جمعی را به خود اختصاص داده است (ویلکانسون، فلچر و اسپونونگر<sup>۴</sup>، ۱۹۹۵). باندورا (۱۹۹۷) نشان داد که دو منبع خودکارآمدی، تجارب نیابتی و تجارب موفقیت آمیز، می‌تواند از طریق استفاده از تصویرسازی یا تمرین شناختی کسب شوند (باندورا، ۱۹۹۷). بر این اساس پژوهش نشان داده است که استفاده از تصویرسازی توسط ورزشکاران پیش‌بینی‌کننده سطوح خودکارآمدی‌شان است و می‌تواند به عنوان مداخله برای افزایش هر دو ادراک خودکارآمدی و اعتماد به نفس ورزشی استفاده شود (بیوکامپ و همکاران، ۲۰۰۴). در نهایت باندورا نشان داد که تصویرسازی به افزایش خودکارآمدی و در نتیجه عملکرد کمک می‌کند. با توجه به اینکه ارتباط نزدیکی بین خودکارآمدی و کارآمدی جمعی است و از آنجا که درک کارآمدی جمعی در سطح فردی آشکار است، بنابراین احتمال دارد که تصویرسازی نیز کارآمدی جمعی را افزایش دهد. به طور خاص، تجارب نیابتی و موفقیت‌آمیز ارائه شده از طریق تصویرسازی نه تنها ممکن است خودکارآمدی را افزایش دهد، بلکه به عنوان پیامد افزایش ادراک فرد از کارآمدی جمعی است (باندورا، ۱۹۹۷).

1. Beauchamp
2. Shearer
3. Albinson
4. Wilkinson, Fletcher & Sachsenweger



## کاوسی و همکاران؛ ارتباط بین عملکرد مهارتی و آمادگی روانی با کارآمدی جمعی در بازیکنان فوتبال □ ۲۷

به‌طور کلی می‌توان نتیجه گرفت که بین عملکرد مهارتی و آمادگی روانی با کارآمدی جمعی رابطه معناداری وجود دارد. به این معنا که هر چه میزان عملکرد مهارتی و آمادگی روانی بالاتر باشد، میزان کارآمدی جمعی نیز بیشتر خواهد بود. همچنین بر اساس نتایج پژوهش حاضر، هر دو متغیر پیش‌بین یعنی عملکرد مهارتی و آمادگی روانی به‌طور معناداری کارآمدی جمعی را پیش‌بینی کردند و هر دو متغیر پیش‌بین عملکرد مهارتی و آمادگی روانی به ترتیب، ۲۸ و ۶۳ درصد از تغییرات کارآمدی جمعی را تبیین کردند، که این یافته‌ها حاکی از این است که هر دو متغیر عملکرد مهارتی و آمادگی روانی می‌توانند پیش‌بینی کننده مناسبی از کارآمدی جمعی باشند. این یافته‌ها می‌تواند بر اهمیت تأثیر عملکرد مهارتی و آمادگی روانی بر کارآمدی جمعی بازیکنان فوتبال دلالت داشته باشد. بنابراین، با ترکیب یافته‌های پژوهش حاضر با مبانی نظری و پیشینه پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که افراد دارای عملکرد مهارتی و آمادگی روانی بالاتر اعتقاد بیشتری به توانایی‌های تیم خود دارند. این یافته که عملکرد مهارتی و آمادگی روانی ارتباط قوی با کارآمدی جمعی داشتند و هر دو متغیر پیش‌بینی کننده کارآمدی جمعی بودند، می‌تواند تأیید کننده این ادعا باشد. از طرف دیگر، پیش‌بینی کارآمدی جمعی بر اساس عملکرد مهارتی و آمادگی روانی ملاحظات ویژه‌ای برای شناسایی و بکارگیری ورزشکاران دارای عملکرد مهارتی و آمادگی روانی دارد. در آخر با توجه به اینکه عملکرد مهارتی و آمادگی روانی ارتباط معناداری با کارآمدی جمعی داشته، پیشنهاد می‌شود که در انتخاب اعضای یک تیم ورزشی به این دو ویژگی توجه شود تا از این طریق بتوان کارایی تیم را افزایش داد. همچنین پیشنهاد می‌شود تحقیق مشابه‌ای در رشته‌های دیگر و همچنین بین دو جنس انجام شود و نتایج با یکدیگر مقایسه شود.

### منابع

۱. اشمیت، ریچارد ای، ریسبرگ، کریگ ای. (۱۳۸۹). یادگیری و عملکرد حرکتی رویکرد یادگیری مساله‌مدار. مترجمان: نمازی زاده مهدی، واعظ موسوی محمد کاظم. چاپ اول. تهران: انتشارات سمت، چاپ اول، ص ۱۲-۱۳، ۱۸-۱۹.
۲. اشمیت، ریچارد ای. (۱۳۷۶). عملکرد و یادگیری حرکتی. مترجمان: حسن خلجی، مهدی سهرابی، چاپ اول، اراک: انتشارات دانشگاه اراک. ص ۲-۳، ۱۲-۱۳.
۳. بهرامی، علیرضا. (۱۳۹۲). روانشناسی ورزشی: ویژگی‌های روانشناسی و مهارت‌های ارتقاء عملکرد. انتشارات دانشگاه اراک، چاپ اول، ص ۲۵-۲۲.
۴. بهرامی، علیرضا. خواجوی، داریوش. کاوسی اصلان‌شاه، محسن. (۱۳۹۴). ویژگی‌های روانسنجی مقیاس کارآمدی جمعی در ورزش. مجله مطالعات رفتار حرکتی و روانشناسی ورزشی، شماره ۱.
۵. تری مک موریس. (۱۳۸۶). اکتساب و اجرای مهارت‌های ورزشی. مترجمان: حمایت طلب رسول، قاسمی عبدالله. چاپ اول. ص ۱۴-۱۵.
۶. حسینی کشتان، میثاق. رضانی نژاد، رحیم. قزل سفلو، حمید. روحانی، میثم. (۱۳۸۸). رابطه انگیزش و اعتماد به نفس بازیکنان با انسجام و خودکارآمدی تیمی تیم‌های والیبال دانشجویی. دومین همایش ملی توسعه علمی فوتبال، دانشگاه اراک.
۷. فرخی، احمد. (۱۳۹۱). استعدادیابی در حوزه رفتار حرکتی. چاپ اول: انتشارات حتمی، ص ۵۶-۵۷.
۸. قراخانلو، رضا. علیزاده محمدحسین. کاشف مجید. کردی محمدرضا. گائینی عباسعلی. واعظ موسوی محمدکاظم. (۱۳۹۳). آزمون‌های سنجش آمادگی جسمانی، مهارتی و روانی ورزشکاران نخبه رشته‌های مختلف ورزشی. چاپ دوم: انتشارات حتمی، ص ۲۹۹-۳۰۰.





9. Bandura, A. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2: 163-128.
10. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Bulletin*, 84: 215-191.
11. Bandura, A. (1997). Self- efficacy: The exercise of control. New York: Freeman. 14-1.
12. Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood cliffs, NJ: Prentice Hall, 171-169.
13. Beauchamp, M.R., Bray, S.R. Eys, M.A., and Carron. A.V. (2002). Role ambiguity, role efficacy, and role performance: multidimensional and mediational relationships within interdependent sport teams, *Group dynamics: theory, research, and practice*, 6: 229-242.
14. Bray, S.R. (2004). Collective efficacy, group goals, and group performance of a muscular task. *Small Group Research*, 35(2): 230-238.
15. Carron, A. V, Hausenblas, H. A. (1998). *Group dynamics in sport* (2nd ed). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
16. Chase, M. A, Feltz, D. L, Lirgg, C. D. (2003). Sources of collective and individual efficacy of collegiate athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 1: 191-180.
17. David A. Shearer, Rob Thomson, Stephen D. Mellalieu and Catherine R Shearer. (2007). The relationship between imagery type and collective efficacy in elite and non-elite athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6: 180-187.
18. Edmonds, W.A, Tenenbaum G, Kamata A, Johnson M.B. (2009). The role of collective efficacy in adventure racing teams. *Small Group Research*, 178-163.
19. Feltz D. L, & Lirgg C. D. (2001). Self-efficacy beliefs of athletes, teams and coaches. In R. N. Singer H. A, Hausenblas, & C. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology*, 2nd Ed. New York: John Wiley & Sons, 361-340.
20. Feltz D. L, Reissinger C. A. (1990). Effects on in vivo emotive imagery and performance feedback on self-efficacy and muscular endurance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 143-132.
21. Feltz, D.L., Short, S.E., & Sullivan, P.J. (2008). Self-efficacy in sport: Research and strategies for working with athletes, teams and coaches. *Champaign, IL: Human Kinetic*, 22 (2): 244.
22. Gilson T. A, Chow G. M, & Feltz D. L. (2012). Self-efficacy and athletic squad performance: Positive or negative influences at the within- and between-levels of analysis. *Journal of Applied Social Psychology*, 42: 1485-1467.
23. Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R., Strickland, M., Lauer, L. (1998). "Positive and negative factor influencing U.S. Olympic athletes and coaches: Games assessment. Colorado Springs, CO: US Olympic Committee Sport Science and Technology Final Grant Report.
24. Gould, D., & Weinberg, R.S. (1995). Psychological characteristics of successful and unsuccessful big ten wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 3: 69-81.



25. Granito, V.J and Rainy D. W. (1988). Differences in cohesion between high school and college football teams and starters and nonstarters. *Perceptual and Motor Skills*, 66: 477-471.
26. Hodge L, & Carron A.L. (1992). Collective-efficacy and group performance. *International Journal of Sport Psychology*, 23: 59-48.
27. Knapp, B. (1977). *Skill in sport: the attainment of proficiency*. London: Routledge; pp: 6-1.
28. Lichacz F.M, Partington J. T. (1996). Collective efficacy and true performance. *International Journal of Sport Psychology*, 27: 158-146.
29. Lirgg C. D, Feltz D. L, Chase M. A. (1994). Relationships of individual and collective efficacy to team performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16: 148-142.
30. Maddux, J. E. (1995). *Self-Efficacy, Adaptation, and Adjustment: Theory, Research, and Application*. New York, New York: Plenum Publishing Corporation, 330-308.
31. Moritz, Sandra, Feltz, Kyle. (2000). The relation of self – efficacy measures to sport performance: an mta – analytic review. *Research quarterly and exercise and sport*, 71(3): 294-280.
32. Myers, N., Feltz, D.L., & Short, S.E. (2004). Collective efficacy and team performance: A longitudinal study of collegiate football teams. *Group Dynamics: Theory, Research and Practice*, 8(2): 126-138.
33. Nolan Olivia, Russell Leigh, Savage Trevor, Shaw Sam, Thompson Joel. (2000). The relationship between perceived coaching behaviors and team cohesion among school age cricketers in Australian setting. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25: 364-371.
34. Ramzaninezhad R, Hoseini Keshtan M, Dadban Shahamat M & Shafiee Kordshooli Sh. (2009). The Relationship between Collective Efficacy, Group Cohesion and Team Performance in Professional Volleyball Teams. *Brazilian Journal of Biomotricity*, 3(1): 39-31.
35. Shields D.L.L, Gardner D.E, Bredemeier B.J.L & Bostro A. (1997). The Relationship between Leadership Behaviors and Group Cohesion in Team Sports. *The Journal of Psychology*, 131(2): 210-196.
36. Spink, K.S. (1990). Group cohesion and collective efficacy of volleyball teams. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12: 311-301.
37. Treasure, D.C., Monson, J., & Lox, C.L. (1996). Relationship between self-efficacy, wrestling performance, and affect prior to competition. *The Sport Psychologist*, 73-83.
38. Widmeyer W N, Brawely L. R, Carron A. V. (1985). The measurement of cohesion in spon teams: The group Environment Questionnaire. London, Ontario: *Sports Dynamics*.
39. Wilkinson, H., Fletcher, R.B., & Sachsenweger, M. (2011). Predictors of collective efficacy in elite female athletes: A multilevel analysis. In B. D. Geranto (Ed.), *Sport psychology* (pp. 187–206). Hauppauge, NY: Nova Science Publishers.

