

بررسی نقش آمادگی روانی بر همکاری و عملکرد تیمی بازیکنان فوتبال

عبدالرحیم فرخنده

کارشناس ارشد، روان شناسی ورزش، دانشگاه آزاد واحد خواراسگان، دانشکده علوم ورزشی

چکیده

هدف از تحقیق حاضر بررسی نقش آمادگی روانی بر همکاری و عملکرد تیمی بازیکنان فوتبال است. آمادگی روانی نقش حیاتی در موفقیت یا شکست برنامه‌ها دارد و می‌تواند اثر مهمی بر نتایج عملکرد تیمی داشته باشد. با وجود آنکه مطالعات قابل توجهی درخصوص سلامت روانی صورت گرفته است اما، همچنان این پرسش باقی مانده که به راستی کدامیک از شیوه‌های آمادگی و برخورد روانی برای عملکرد تیمی ورزشکاران مؤثرتر است. بنابراین به طور کلی با عنایت به تأثیرگذاری آمادگی روانی بر انسجام تیمی بازیکنان و عملکرد تیمی توصیه می‌شود که مسئولین باشگاه‌ها و تیم‌های برتر کشور و همچنین مربیان از مدل ارتباطی رفتاری مثبت‌گرا بر انسجام تیمی و عملکرد استفاده مطلوب داشته باشند.

واژگان کلیدی شادکامی، انسجام تیمی، عملکرد تیمی

مقدمه

روانشناسی ورزشی شاخه‌ایی از علم ورزش است که در جست‌وجوی فراهم نمودن پاسخ به سوالات مختلف در زمینه‌های رفتار انسانی در حیطه ورزش است. امروزه باتوجه به اینکه بسیاری از فعالیت‌های ورزشی به شکل گروهی صورت می‌گیرد، علوم مدیریت ورزشی و روانشناسی ورزش، جایگاه ویژه‌ایی در موفقیت و عملکرد تیم‌های ورزشی به خود اختصاص داده‌اند انسجام فرایندی است پویا که در تمایل یک گروه برای وفادار ماندن نسبت به یکدیگر، متحد ماندن در دستیابی به اهداف مؤثر و ارضای نیازهای عاطفی اعضا نشان داده می‌شود (رحمان پور، ۱۳۹۰)

هدف تمام تیم‌های ورزشی به حداکثر رساندن توان جسمانی و روانی بازیکنان و حذف عوامل مخلی است که ممکن است عملکرد ورزشی را به صورت منفی تحت تأثیر قرار دهد. فوتبال نیز مانند دیگر فعالیت‌های انسانی با مفاهیم روانشناسی از جمله اضطراب، هیجان، فشار روانی، پرخاشگری و غیره گره خورده است، که هر کدام از این متغیرها می‌توانند بر عملکرد ورزشکاران تأثیرگذار باشند. از جمله متغیرهایی که نقش تعیین‌کننده‌ای در ورزش‌های تیمی، به ویژه فوتبال دارند، ابهام نقش و پرخاشگری است. (کشاوری افشار و خوش کنش، ۱۳۸۷)

نقش‌های فردی در محیط تیم‌ها بسیار بااهمیت است و این نقش‌ها هستند که با قرار گرفتن در کنار یکدیگر باعث موفقیت تیم‌ها می‌شوند. بنابراین، مهم است که بدانیم آیا بازیکنان این نقش‌ها را پذیرفته‌اند یا نه و اینکه آیا از نقش خود رضایت دارند یا ناراضی‌اند. درک و فهم مسئولیت‌های نقش فردی به عنوان یکی از مهمترین متغیرهای تیمی در ورزش تعریف شده است. عدم شناخت در مورد این مسئولیت‌ها و انتظارات مربوط به یک موقعیت خاص به عنوان ابهام نقش معرفی شده است. در واقع ابهام نقش زمانی پدید می‌آید که روشن نباشد نقش فرد چیست، از جمله هنگامی که به روشنی معلوم نباشد که هدف از یک شغل معین یا پست بازی در ورزش چیست یا حدود مسئولیت‌های آن کدام است. تجربه‌ی ابهام نقش می‌تواند به واکنش‌های متناقض، احساس تنش، کاهش اعتماد به نفس، استرس و ناراضیتی در فرد منجر شود (خورد و لطیفی، ۱۳۹۹).

روانشناسان ورزش معتقدند که افراد شاد، احساس امنیت بیشتری می‌کنند، آسانتر تصمیم می‌گیرند، روحیه مشارکتی بیشتری دارند، بیشتر احساس رضایت می‌کنند و معمولاً مهارت‌های خود را بهتر ارزیابی کرده و رویدادهای مثبت را بیشتر از رویدادهای منفی، یادآوری نموده و در برنامه‌های زندگی، تصمیم‌گیری بهتری دارند. در ورزش‌های گروهی که تیم‌ها با یکدیگر کنش متقابل دارند موفقیت زمانی حاصل می‌شود که اعضای تیم به شیوه‌های مؤثر و هماهنگ با هم کار می‌کنند.

بیان مساله

تربیت بدنی و ورزش یک پدیده اجتماعی فراگیر و ابزار مؤثری برای رشد همه جانبه انسان و ارتقاء فرهنگی است. رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی نسبت به دیگر علوم دانش جدیدی است که در اوایل قرن بیستم به دنیا معرفی شد و در طول یکصد سال اخیر، رشد و توسعه قابل ملاحظه‌ای روبرو بوده است. وقتی به توصیف تحلیل وضعیت کنونی آن می‌پردازیم گمان می‌بریم که خدمتی چند صد ساله دارد. در میان شاخه‌های متعددی رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی، روان‌شناسی ورزش یکی از شاخه‌های اصلی محسوب می‌شود که طی سال‌های اخیر توجه زیادی را به خود جلب کرده است. اجرا ماهرانه حرکات ورزشی، محققان و علاقمندان به روان‌شناسی ورزش را برآن داشته تا عوامل مؤثر بر اجرا و یادگیری مهارت‌های ورزشی مختلف را شناسایی و معرفی نمایند (بهرامی و همکاران، ۱۳۸۱).

امروزه، با افزایش سرمایه‌گذاری در ورزش حرفه‌ای، بهبود عملکرد ورزشی بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته است. روانشناسان ورزشی معتقدند متغیرهای روان‌شناختی ورزشکاران نقشی کلیدی در عملکرد فردی و تیمی ایفاء می‌کنند. با این حال، متغیرهای گروهی را نیز در عملکرد و موفقیت تیمی نمیتوان نادیده گرفت؛ زیرا در رشته‌های تیمی سطح عملکرد تیمی از وضعیت تعاملات و روابط بازیکنان تأثیر می‌پذیرد. مطالعات نشان می‌دهد انسجام گروهی از جمله پیش‌بینی‌کننده

های مهم در موفقیت تیم های ورزشی به شمار می آید (رمضان نژاد و همکاران، ۲۰۰۳). انسجام اصطلاحی است برای توصیف احساس جذابیت بین فردی و احساس تعلق به گروه توسط اعضا و همچنین میل اعضا به ماندن در گروه. انسجام گروهی برآیند تمام نیروهایی است که بر اعضا اثر میگذارند و موجب باقی ماندن آنها در گروه می شوند (رحمانپور و همکاران، ۱۳۹۵). انسجام گروهی این چنین تعریف شده است: «فرآیندی پویا که در تمایل گروه به پیوستگی و اتحاد با هم برای دنبال نمودن اهداف و مقاصد خویش متجلی میشود». واضح است که مربی باید رفتار ورزشکار را از هر دو جنبه بدنی و ذهنی مورد توجه قرار دهد و هرگز نباید به یکی بیش از دیگری توجه کند و از دیگری غفلت ورزد (چیری و همکاران، ۱۳۹۸).

تحقیقات متعدد انجام شده در ادبیات سازمانی بیانگر این است که ابهام نقش به عنوان یک عامل استرس آور در محیطهای مختلف برای افراد در سطح رفتاری، روانی و فیزیولوژیکی پیامدهای محسوس و قابل توجهی را به بار می آورد که به نوعی زمینه را برای تضعیف کارآیی و اثربخشی افراد فراهم می آورد. یکی از این پیامدها، رفتارهای انحرافی و پرخاشگرانه است. بر طبق ادبیات سازمانی و بر اساس مدل استرس-عدم تعادل-جبران می توان گفت که استرس با ایجاد حالات هیجانی منفی نسبت به خود و وظایف کاری، با برهم زدن تعادل هیجانی، رفتاری و شناختی افراد، آنها را به سمت رفتارهای غیراخلاقی و انحرافی مثل پرخاشگری سوق می دهد. به علاوه پژوهش های انجام شده در محیطهای کار به کرات نشان داده اند که ابهام نقش به عنوان یکی از ابعاد استرس دارای توان پیش بین معناداری برای خشم و پرخاشگری است (میهن دوست و حاتمی، ۲۰۰۳). پرخاشگری ناظر بر رفتاری است که با نیت صدمه زدن به شخص دیگر انجام می شود و متضمن بی توجهی محض به سلامت دیگران و احتمالاً خود است. پیامدهای پرخاشگری ممکن است فیزیکی یا روان شناختی باشد (بسمی و همکاران، ۱۳۹۴). در واقع، پرخاشگری موجب استفاده نامطلوب از انرژی روانی، مانع رسیدن به پیروزی و تجربه ی نشاط از ورزش می شود و ممکن است با ایجاد خشم و برانگیختگی، مانع تمرکز بازیکن شود و عملکرد را کاهش دهد (حسینی کشتان و همکاران، ۱۳۸۸). به موازات حرکت و پیشرفت فوتبال در ایران، در سال های اخیر خشونت و پرخاشگری در مسابقات شیوع یافته و به حوادث تلخ و تأسف باری چه در عرصه ملی و چه در عرصه بین المللی تبدیل شده است. این موضوع نگرانی های فراوانی را برای دست اندرکاران و علاقه مندان فوتبال به وجود آورده است (رمضانی نژاد و همکاران، ۲۰۰۳). اگر چه ما نمی توانیم طبیعت مسابقه را تغییر دهیم، با این حال تدابیر مطمئنی وجود دارد که به وسیله ی آنها می توانیم عواملی را که باعث پرخاشگری می گردد، کاهش دهیم.

فوتبال نیز همانند سایر رشته های ورزشی به سطح بالایی از تمرکز، توجه، دقت، آمادگی روانی و غیره نیازمند است. یک مسابقه فوتبال ۹۰ دقیقه است ولی ذهن بازیکنان و مربیان را گاهی چندین هزار دقیقه به خود مشغول نگه داشته و سایر فعالیت ها و حوضه های زندگی را تحت تأثیر خود قرار می دهد و شکست یا پیروزی، تصمیمات و اشتباهات داوری، اخراج، حذف تیمی، از دست دادن پنالتی، سقوط به دسته پایین تر و غیره می تواند روزها و حتی هفته ها و بلکه سال های سال فکر، ذهن و روان بازیکنان را به خود مشغول سازد و اینجاست که نقش سازنده روان شناسی در فوتبال خود را بیش از پیش جلوه گر می سازد (حجت پور، ۱۳۹۰). شادمانی از جمله موضوعاتی است که از دیرباز اندیشمندانی نظیر ارسطو، زنون و اپیکور به آن پرداخته اند. ارسطو، دست کم به سه نوع شادمانی معتقد است؛ در پایین ترین سطح، عقیده ی مردم عادی است که شادمانی را معادل موفقیت و کامیابی می دانند و در سطح بالاتر از آن، شادمانی مورد نظر ارسطو یا شادمانی ناشی از معنویت است. روان شناسان، در سالهای آخر قرن بیستم توجه به احساسات مثبت را آغاز کرده اند و روزبه روز به این توجه افزوده اند (آرگیل، ۲۰۰۱). در این فرایند، سه جهت گیری قابل تشخیص وجود دارد که به سنجش میزان شادمانی، بررسی عوامل موثر بر شادمانی و شیوه های افزایش شادمانی مربوط می شود (کشاورز افشار و خوش کنش، ۱۳۸۷). شادکامی بازتابی از این

¹ Argel

واقعیت است که ما به طور کلی چگونه احساس خوبی داریم. همچنین شادی از دیدگاه سلیگمن، در سه بعد گذشته (در قالب رضایت و بهزیستی)، حال (در قالب جاری بودن، خوشی، لذت بردن و شادمان بودن) و آینده (در قالب شناخت های سازنده، امید، خوش بینی و ایمان) خلاصه می شود. سلیگمن (۲۰۰۵)، هیجانان مثبت را به سه طبقه تقسیم می کند. اگر هیجانان مثبت همراه با زمان آینده بیابند در برگیرنده خوش بینی، امید، اطمینان، وفاء، سلامتی و داشتن دورنمای خوب است. اگر با زمان گذشته بیابند شامل رضایتمندی، خشنودی، کمال سرافرازی و آرامش اند که هیجان های مثبت اصلی هستند. اما، اگر با زمان حال همراه شوند، به دو حالت لذت های زودگذر و خشنودی بادوام پدید می آیند (سلیگمن، ۲۰۰۵). روان شناسان و پژوهشگران جدید نیز به اشکال گوناگون، به تعریف مفهوم شادکامی پرداخته اند به عنوان مثال، دینر و دینر (۱۹۹۵) و آرگیل (۲۰۰۱) در تعریف شادکامی، به بررسی زمینه یابی که بر روی نمونه های فراوانی انجام شده، اشاره کرده و معتقدند که شادکامی، شامل حالت خوشحالی یا سرور (هیجانان مثبت)، راضی بودن از زندگی و فقدان افسردگی و اضطراب (عواطف منفی) است. این تعریف، شاید جامع تر از سایر تعاریف باشد زیرا، مجموعه ی عواطف مثبت و منفی که امری درونی هستند را در نظر گرفته و در بعد بیرونی نیز، به رضایت از زندگی اشاره دارد.

با توجه به روند حرفه ای شدن فوتبال در کشور، رفتارهای پرخاشگرانه ی بازیکنان فوتبال در مستطیل سبز رو به گسترش است و شاهد زد و خوردها، توهین ها، ناسزاها و خیلی رفتارهای جنجالی دیگر از سوی بازیکنان و مربیان فوتبال هستیم و گاهی اوقات صحنه های زیبای رقابت های فوتبال توسط بازیکنان به زشتی می گراید و با خشونت و پرخاشگری آلوده می شود. این موضوع در چند سال اخیر مورد توجه محققان قرار گرفته است. به همین جهت شناسایی عوامل بروز و شیوه های جلوگیری از آنها امری ضروری است. از طرفی با اینکه تیم های باشگاهی با عنوان باشگاه فرهنگی - ورزشی فعالیت می کنند، اما تاکنون در مورد نحوه ی رفتار ورزشکاران و طرفدارانشان در ورزشگاه ها بررسی جدی صورت نگرفته است. همچنین در لیگ برتر فوتبال ایران آمارهای دقیق و مشخصی در خصوص دامنه ی گسترش معضل پرخاشگری به طور رسمی گزارش نشده و اغلب اطلاعات خبری و بدون پشتوانه پژوهشی است (رمضانی نژاد و همکاران، ۲۰۰۳).

شادکامی می تواند با انسجام تیمی و عملکرد نیز رابطه داشته باشد سهیلی و همکاران، (۱۳۹۰). کارون (۱۹۸۱) انسجام را فرایند پویایی می داند که گروه تمایل دارد تا صمیمت، وفاداری به یکدیگر و اتحاد و یکپارچگی در تعقیب اهداف گروه را تداوم ببخشد. با توجه به اینکه فوتبال و تیم های فوتبال جایگاه و ارزش خاصی در نزد تماشاگران دارند و همچنین بار مالی زیادی را به همراه دارند در صورت نتیجه نگرفتن شکست های سنگینی از لحاظ مالی و معنوی به پیکره تیم وارد می شود، بنابراین دانستن این مطلب که چه متغیری میتواند باعث انسجام تیمی و بهتر شدن عملکرد ورزشی افراد شود اهمیت خاص این تحقیق می باشد. همچنین ضرورت انجام این پژوهش را کمبود های مطالعاتی در رابطه با اثر بخشی شادکامی با انسجام تیمی و عملکرد نشان میدهد. با توجه به مطالعه پیشنه تحقیقاتی در رابطه با موضوع پژوهش و همچنین بررسی سایت های مختلف ثبت مقالات و پایان نامه ها خلاء تحقیقاتی موجود با توجه به اهمیت خاص تیم های فوتبال ضرورت مهم انجام این پژوهش می باشد.

متون پژوهی

صابری و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهشی با عنوان « بررسی رابطه علی رهبری موثق با عملکرد تیمی: نقش میانجی سرمایه روان شناختی (مورد مطالعه: فوتسالست های منطقه آزاد چابهار » داده های پژوهش با استفاده از پرسش نامه های استاندارد رهبری موثق، سرمایه روان شناختی و عملکرد تیمی گردآوری شد نتایج نشان داد که بین رهبری موثق و عملکرد تیمی - هم

به صورت مستقیم و هم به صورت غیرمستقیم - از طریق سرمایه‌روان‌شناختی رابطه وجود دارد. درحقیقت، مربیان تیم‌ها می‌توانند با ایجاد زمینه مناسب برای رهبری و سرمایه‌روان‌شناختی، شاهد عملکرد خوبی باشند. مهدی عجم حسنی بررسی رابطه سبک رهبری تحول‌گرا و عمل‌گرای مربیان فوتبال با انسجام و عملکرد تیمی (مطالعه موردی: بازیکنان فوتبال استان سمنان) بر این اساس پژوهش پیش رو از نظر هدف کاربردی و از نظر شیوه گردآوری اطلاعات تحقیق، توصیفی و از نوع همبستگی می‌باشد. کلیه بازیکنان فوتبال در سطح استان سمنان جزء جامعه آماری تحقیق می‌باشند که تعداد آنها بر اساس اطلاعات کسب شده، تا سال ۱۳۹۴ برابر ۲۸۵ نفر می‌باشد و حجم نمونه با استفاده از جدول مورگان ۱۶۵ نفر تعیین شد و در نهایت پرسشنامه‌ها به صورت تصادفی طبقه‌ای بین اعضای نمونه توزیع گردید. اکرم تمیزی (۱۳۹۳) بررسی رابطه انسجام تیمی و کارآمدی جمعی با رضایت مندی بازیکنان تیم‌های ورزشی شهر زاهدان، نتایج این پژوهش نشان داد، بین انسجام تیمی و رضایت مندی ورزشکار و همچنین بین کارآمدی جمعی با رضایت مندی ورزشکار ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد و هر دو عامل کارآمدی جمعی و انسجام تیمی بر رضایت ورزشکاران مؤثر هستند و ضریب تأثیر کارآمدی جمعی ۰/۶۵/۱ و انسجام تیمی ۰/۳۲/۹ می‌باشد.

جاویدی، ابادان و نیشابوری در سال (۱۳۹۲) مقاله‌ای تحت عنوان اثر بخشی زوج درمانی مبتنی بر شادکامی بر شیوه شناختی رفتاری بر افزایش رضایت جنسی زوجین در فصلنامه سلامت خانواده شماره ۴ ارائه دادند و نتایج به دست آمده حاکی از اثر بخش بودن درمان بر روی بالا بردن رضایت جنسی زوجین داشته است. شری، گودرزی، آنت و مجیدی (۱۳۹۲) در مقاله‌ای تحت عنوان انسجام گروهی و اثر بخشی تیمی دانشجویان دختر و پسر، شرکت‌کننده در المپیاد ورزشی به این نتیجه دست یافتند که تفاوت معنی‌داری بین انسجام گروهی و همچنین اثر بخشی در گروه دختران و پسران وجود ندارد. مولفه جاذبه گروهی فرد - اجتماعی از موله انسجام گروهی دارای بیشترین رابطه با اثر بخشی تیمی است. طالبی و عبدالهی (۱۳۹۰) در مقاله‌ای تحت عنوان ارتباط بین رفتار رهبری مربی، انسجام گروهی و عملکرد تیم‌های والیبال لیگ برتر زنان ایران به این نتیجه دست یافتند که هنگامی که رفتار رهبری و ابعاد انسجام گروهی به طور همزمان وارد تحلیل رگرسیون میشوند. تنها رفتار رهبری شامل آموزش و تمرین، حمایت اجتماعی و بازخورد مثبت قادر به پیش‌بینی عملکرد تیمی است. یافته‌های این تحقیق اهمیت رفتار رهبری مربی در تبیین انسجام گروهی و عملکرد تیمی را تایید میکند.

عجم حسنی (۱۳۹۵) بررسی رابطه سبک رهبری تحول‌گرا و عمل‌گرای مربیان فوتبال با انسجام و عملکرد تیمی (مطالعه موردی: بازیکنان فوتبال استان سمنان) بر این اساس پژوهش پیش رو از نظر هدف کاربردی و از نظر شیوه گردآوری اطلاعات تحقیق، توصیفی و از نوع همبستگی می‌باشد. کلیه بازیکنان فوتبال در سطح استان سمنان جزء جامعه آماری تحقیق می‌باشند که تعداد آنها بر اساس اطلاعات کسب شده، تا سال ۱۳۹۴ برابر ۲۸۵ نفر می‌باشد و حجم نمونه با استفاده از جدول مورگان ۱۶۵ نفر تعیین شد و در نهایت پرسشنامه‌ها به صورت تصادفی طبقه‌ای بین اعضای نمونه توزیع گردید.

تمیزی (۱۳۹۳) بررسی رابطه انسجام تیمی و کارآمدی جمعی با رضایت مندی بازیکنان تیم‌های ورزشی شهر زاهدان، نتایج این پژوهش نشان داد، بین انسجام تیمی و رضایت مندی ورزشکار و همچنین بین کارآمدی جمعی با رضایت مندی ورزشکار ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد و هر دو عامل کارآمدی جمعی و انسجام تیمی بر رضایت ورزشکاران مؤثر هستند و ضریب تأثیر کارآمدی جمعی ۰/۶۵/۱ و انسجام تیمی ۰/۳۲/۹ می‌باشد.

رضانی نژاد و همکاران (۱۳۸۸) در تحقیقات خود به این نتیجه دست یافتند که عواملی که موجب تغییرات سطوح انسجام گروهی می‌شوند، در تیم‌های دانشجویی تا حد زیادی متفاوت نیستند. یکی از این عوامل سابقه حضور بازیکنان در کنار یکدیگر است که به طور معمول بیشتر تیم‌های دانشجویی به سرعت چهره عوض میکنند

و بازیکنانشان جایگزین میشوند. عواملی مانند میانگین سن بازیکنان، فرهنگ بازیکنان، بزرگی و ظرز فکر بازیکنان در انسجام تیمی بهتر موثر تر میباشد. ابولقاسمی و همکاران (۱۳۸۵) در پژوهشی با عنوان بررسی ارتباط ابهام، نقش، تعارضات نقش و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان ورزشکار، نشان داد که هر یک از متغیرهای ابهام نقش، تعارضات نقش و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی و پیشرفت تحصیلی رابطه منفی معنا داری دارند. این همبستگی در ورزشکاران گروهی بیش تر از انفرادی بود. آریا پوران و همکاران (۱۳۸۵) ارتباط راهبردهای مقابله ای، جهت گیری هدف و اضطراب رقابتی را با عملکرد ورزشی دانشجویان ورزشکار گروهی و انفرادی نشان داد که بین راهبردهای مقابله متمرکز بر تکلیف و عملکرد ورزشی در ورزشکاران گروهی رابطه معنا داری وجود دارد.

همین مونیکس و همکاران (۲۰۱۶) رابطه بین عملکرد تیمی بازیکنان بسکتبال و والیبال با هوش ورزشی را مورد بررسی قرار دادند و به این نتیجه دست یافتند که افرادی که هوش ورزشی بالاتری دارند نسبت به افراد افراد با هوش ورزشی پایین تر عملکرد تیمی بهتری از خود در تیم های والیبال و بسکتبال نشان میدهند. بلانچارد و همکاران (۲۰۱۶) ارزیابی گروه درمانی -شناختی بر شادکامی ورزشکاران حرفه ای بررسی کردند نتایج به دست آمده از تحقیقات آنان نشان دهنده بالا رفتن شادکامی ورزشکاران در ارزیابی گروه درمانی -شناختی بود. دراسمن و همکاران (۲۰۱۵) تعیین نقش اشتیاق ورزشی و عملکرد تیمی را در نتیجه تیم های هاکی ایالات متحده بررسی کردند و نتیجه به دست آمده از پژوهش های آنان نشان دهنده نقش بالای اشتیاق ورزشی و عملکرد تیمی در نتیجه مثبت تیم های هاکی ایالات متحده می باشد. در پژوهشی که توسط کندی و همکاران (۲۰۱۵). بررسی مقایسه مکانیسم های دفاعی و روان رنجوری در افراد دارای عملکرد تیمی ضعیف را مورد بررسی قرار دادند و به این نتیجه دست یافتند افرادی که مکانیسم های دفاعی مخرب دارند و روان رنجور می باشند عملکرد تیمی ضعیف دارند. بالجیندر (۲۰۱۴) تفاوت معناداری را بین زیر مولفه های افسردگی در بازیکنان فوتبالیست و هاکی به دست آورد. مانوو جاگدیش (۲۰۱۴) در پژوهشی تحت عنوان مقایسه انگیزه مشارکت، جهت گیری های هدفی و مهارت های شناختی و اضطراب و افسردگی ورزشکاران ورزش های گروهی، نشان داد که ارتباط منی و معنا داری بین انگیزه مشارکت، جهت گیری های هدفی و مهارت های شناختی با افسردگی و اضطراب ورزشکاران ورزش های گروهی وجود دارد. زاکاور و مک کوی (۲۰۰۶) نشان دادند که سطوح بالای انسجام تیمی برای موفقیت تیمی که نیازمند تعامل مربوط به وظیفه بیشتری است. بسیار ضروری است. همچنین انسجام گروهی میتواند تاثیر مثبتی در عملکرد گروهی داشته باشد. مولن (۲۰۰۵) نشان داد وقتی که اعضاء شروع به شناسایی تیم نموده و تمرکز بر نتایج میکنند با انسجام بالا تلاش میکنند که گروه به صورت کامل حفظ شود و در نتیجه احتمال ریسک پذیری گروه بالا می رود. زاکراجسک و همکارانش (۲۰۰۷) رابطه بین انسجام گروهی و عملکرد را در میان ورزشکاران رشته های مختلف بررسی کردند در این تحقیق ۱۸ تیم ورزشی در سطوح رقابتی مختلف شرکت داشتند. نتایج نشان میدهد ابعاد انسجام گروهی ارتباط معنی داری با عملکرد در رشته های ورزشی مختلف دارد. ریموند (۱۹۹۵) رابطه بین موفقیت تیمی و انسجام گروهی بازیکنان هاکی را بررسی کرد نتایج نشان داد تیم های موفق انسجام گروهی بیشتری ادراک میکنند. همچنین در تیم های ناموفق، بین ادراک انسجام بازیکنان اختلاف معنی داری وجود دارد. اوون (۱۹۸۵) در مطالعه خود نشان داد که اعضای تیم با دارا بودن انسجام بالاتر، در مقایسه با آن عده که انسجام کمتری دارند. نقش موثر تری در تیم داشته و رضایت مندی آنها بیشتر و نسبت به سایر اعضای تیم موفق تر هستند چینیارا و همکاران (۲۰۱۷) در پژوهشی با عنوان «محاسن رهبری خدمتگرا: وقتی رابطه رهبر و عضو بر انسجام تیمی، عملکرد و رفتار شهروندی تأثیر میگذارد»، نشان دادند که چگونه رهبری خدمتگرا، تمایز ذهنی را در کیفیت ارتباط بین رهبر و عضو ایجاد می کند که میتواند انسجام تیمی را تقویت کند و به صورت مثبت بر عملکرد وظیفه ای تیمی و رفتار شهروندی سازمانی تأثیر بگذارد (چینیارا و همکاران، ۲۰۱۷۹). حسینی کشتان (۱۳۸۶)، در تیم های لیگ برتر فوتبال ایران نشان داد

که سبک‌های رهبری تمرین و آموزش، دموکراسی، حمایت اجتماعی و بازخورد مثبت با انسجام ارتباط مثبتی دارند، در حالیکه سبک آمرانه با انسجام گروهی ارتباط منفی دارد حسینی کشتان، (۱۳۸۶).

بحث و نتیجه گیری

پرداختن به روان-شناسی ورزش و با عملکرد ورزشکاران، میتواند نتایج سودمندی به همراه داشته باشد. امروزه مربیان و ورزشکاران در تلاشند تا با استفاده از دستاوردهای علمی و بهره مندی از تکنیک-های روانشناسی، عملکرد خود را بهبود بخشند و به موفقیت‌های بیشتری دست یابند؛ به همین منظور روانشناسی ورزشی همواره دو موضوع سلامت روانی و بهبود عملکرد ورزشی را مد نظر قرار داده است.

روانشناسان بر این باورند که مهارت‌های روانی مانند هر مهارت دیگر، قابل آموزش و تمرین هستند و بدون بهره‌گیری از آنها، دستیابی به اوج عملکرد ممکن نخواهد بود؛ بنابراین ورزشکاران چه در سطح حرفه‌ای و چه در سطح غیرحرفه‌ای و مربیان آنها باید به مفاهیم علمی و روشهای توسعه آمادگی روانی آشنا باشند (شعبانی بهار و همکاران، ۲۰۱۰)؛ به همین دلیل امروزه مربیان و ورزشکاران در تلاشند تا با استفاده از دستاوردهای علمی و بهره‌مندی از تکنیک‌های روانشناسی، عملکرد خود را بهبود بخشند و به موفقیت‌های بیشتری در سطوح ملی و بین‌المللی دست یابند. تحقیقات نشان میدهد که شادی صرف نظر از چگونگی کسب آن می‌تواند سلامتی جسمانی را بهبود بخشد. افرادی که شاد هستند احساس امنیت بیشتری می‌کنند، آسانتر تصمیم می‌گیرند، دارای روحیه مشارکتی بیشتری هستند و نسبت به کسانی که با آن‌ها زندگی می‌کنند، بیشتر احساس رضایت دارند (مایرز، ۲۰۰۸). به نظر آرچیل مارتین (۲۰۰۲)، سه جزء اساسی شادکامی عبارتند از: هیجان مثبت، رضایت از زندگی و نبود هیجانات منفی از جمله افسردگی و اضطراب. او و همکارانش دریافتند که روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصی، دوست داشتن دیگران و طبیعت نیز از اجزاء شادکامی هستند. یکی از موضوعات مرتبط با شادکامی، وجود شبکه حمایتی است، به این دلیل مایرز و داینر^۱ (۱۹۹۵)، می‌گویند وقتی از مردم پرسیده شود که فرد شادکام چه کسی است، در پاسخ به شبکه‌های حمایتی از روابط در یک فرهنگ اشاره می‌کنند که به تفسیری مثبت و خوش بینانه از رویدادهای روزمره زندگی می‌انجامد. بنابراین، یکی از اجزای مهم شادکامی، جزء شناختی آن است.

ورزشکارانی که سطح بالایی از سرسختی ذهنی و شادکامی را دارند، در تمرین یا رقابت‌ها به گونه‌ای عمل می‌کنند که اجرای آنها کمتر تحت تأثیر شرایط و موقعیت استرس‌زای رقابت قرار می‌گیرد، اجرای با ثبات تری را در سطوح بالای رقابتی و رقابت-جویی به نمایش می‌گذارند، بر اهداف خود متمرکز می‌شوند، بر هیجانات منفی غلبه و هیجانات مثبت و مثبت‌اندیشی را سرلوحه اجرای خود قرار میدهند و در پردازش اطلاعات در جهت خوش بینی و خوشحالی سوگیری دارند؛ یعنی اطلاعات را طوری پردازش و تفسیر می‌کنند که به شادمانی آنها در جهت تحقق اهداف خود که همانا عملکرد مطلوب ورزشی و موفقیت ورزشی است منجر شود.

پیشنهاد‌های پژوهشی

- ۱- برنامه‌های تمرینی مهارت‌های روانشناختی خوب طراحی شده جهت تقویت عملکرد تیمی ورزشکاران نیز فرصتی است تا با توسعه عملکرد ورزشی، آنها را به طور مثبتی برای رقابت‌ها و اوج عملکرد ورزشی پرورش دهند.
- ۲- ورزشکارانی که سطح بالایی از شادکامی و آمادگی روانی را دارند، در تمرین یا رقابت‌ها به گونه‌ای عمل می‌کنند که اجرای آنها کمتر تحت تأثیر شرایط و موقعیت استرس‌زای رقابت قرار می‌گیرد، اجرای با ثبات تری را در سطوح بالای رقابتی و رقابت-جویی به نمایش می‌گذارند.

¹ - Myers & Diener

منابع

- باقری م. ۱۳۸۳. رابطه سوگیری توجه و مکانیسم های دفاعی با پرخاشگری بازیکنان فوتبال سمنان، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علوم و تحقیقات تهران
- بهرامی علیرضا، ۱۳۹۴. روان شناسی ورزشی: ویژگی های روان شناسی و مهارت های ارتقاء عملکرد، اراک: دانشگاه اراک
- سهیلی م، محرابی ا. ۱۳۹۰. بررسی عملکرد ورزشی در ورزشکاران دختر والیبالیست اصفهان، مطالعات تربیتی و روان شناسی ۱، ۸۳، ۹۸
- صابری، علی؛ علیدوست قهفرخی، ابراهیم؛ امانی شلمزاری، غلامرضا؛ ۱۳۹۶، بررسی رابطه علی رهبری موثق با عملکرد تیمی: نقش میانجی سرمایه روان شناختی (مورد مطالعه: فوتسالیست های منطقه آزاد چابهار، تابستان ۱۳۹۶ - شماره ۲۰ مجله مطالعات روان شناسی ورزشی، - از ۱۱۹ تا ۱۳۶.
- کشاوری ع، افشار م. ۱۳۸۷. اثر بخشی معنا درمانی با افزایش سازگاری زناشویی و شادکامی فردی در زوجین در حال متارکه. مجله روان شناسی و روان شناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار) ۱۳(۳) ۲۹۵-۲۹۰
- خورد، محمد تقی، لطیفی، حجت الله. (۱۳۹۹). نقش آمادگی روانی بر انسجام تیمی و موفقیت تیم های فوتبال دانشجویی. مدیریت منابع انسانی در ورزش 10.22044/shm.2019.8884.2067, 8(1), 93-104. doi: 10.22044/shm.2019.8884.2067
- رحمان پور، عادل؛ غفرانی، محسن؛ فهیم دوین، حسن (۱۳۹۴). «بررسی ارتباط بین هوش هیجانی مربیان با انسجام تیمی ورزشکاران در پنجمین المپیاد دانشجویان دختر دانشگاه های پیام نور کشور در سال ۱۳۹۰»، مدیریت ورزشی، ۷ (۲)، ۲۳۷-۲۵۲.
- چپری، لورا، یوسفی، بهرام، زردشتیان، شیرین. (۱۳۹۸). تأثیر رفتارهای مربیگری بر انسجام و عملکرد تیمی در بازیکنان لیگ برتر فوتبال بانوان ایران. پژوهش های معاصر در مدیریت ورزشی 10.22084/smms.2018.15549.2151, 9(17), 43-52. doi: 10.22084/smms.2018.15549.2151
- بسمی، معصومه؛ ترکفر، احمد؛ آزاد فدا، شیوا (۱۳۹۴). «ارتباط بین رهبری خدمتگزار با انسجام گروهی تیم های قهرمانی کشور- والیبال نشسته بانوان ایران»، پژوهش نامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، ۱۱ (۲۱): ۱۳۹-۱۴۸.
- حسینی کشتان، میثاق؛ رضانی نژاد، رحیم؛ احسانی، محمد (۱۳۸۶). «رابطه سبک های رهبری فوتبال و انسجام گروهی تیم های فوتبال لیگ برتر ایران»، فصلنامه المپیک، شماره ۱ (پیاپی ۴۹)،
- تمیزی، الف. ۱۳۹۳. بررسی رابطه انسجام تیمی و کارآمدی جمعی با رضایت مندی بازیکنان تیم های ورزشی شهر زاهدان. دانشگاه صنعتی شاهرود. پایان نامه کارشناسی ارشد.
- عجم حسنی، م. ۱۳۹۵. بررسی رابطه سبک رهبری تحول گرا و عمل گرای مربیان فوتبال با انسجام و عملکرد تیمی (مطالعه موردی: بازیکنان فوتبال استان سمنان). دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود. پایان نامه کارشناسی ارشد.
- Ramzaninezhad, R., Hoseini, M., Dadban, M., & Shafiee, S. (2009). "The relationship between collective efficacy, group cohesion and team performance in professional volleyball teams". *Brazilian Journal of Biomotricity*, 3 (1), 31-39.
- Mihan Doust, H. & Hatami, O. (2003). Psychological skills of elite and non-elite volleyball players. *Motor sciences and sports*, 1(2), 70-80. (Persian).
- Chiniara, M., & Bentein, K. (2017). The servant leadership advantage: When perceiving low differentiation in leader-member relationship quality influences team cohesion, team task performance and service OCB. *The Leadership Quarterly*. In press. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2017.05.002>.

- Mayer B A D , Elfing T. 2008. How Does Trust Affect The Performance Of Ongoing Teams? The Mediating Role Of Reflexivity, Monitoring, And Effort . *Journal Of Academy Of Management*, 53 (3), 535 549.
- Marten A J. 2002. Coaching Effectiveness: Exploring The Relationship Between Coaching Behavior Andself-Determined Motivation. In M. S. Hagger, & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Self-Determination Theory Inexercise And Sport*, Champaign, IL: Human Kinetics, 209-227
- Argyle M. 2001. *The psychology of happiness*. London ; New York: Methuen; 2001
- Caroon J D. 1985. Transactional leadership in professional football: Is servant leadership the prefer alternatives? <[http://www.regent.edu/sis/publications/conference.proceedings/servant leadership roundtable1985/](http://www.regent.edu/sis/publications/conference.proceedings/servant%20leadership%20roundtable1985/)
- Deter A, Deter J. 1996. Happines and academicachievement. *International Journal ofPsychology*. 47:632-632.
- Estiverz A, Tschan F, Semmer N K, Nagele Ch. 1990. Getting groups to develop good strategies: Effects of reflexivity interventions on team process, team performance, and shared mental models . *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 102 (2), 127-142.
- Giddings A. 2009. Coaching Leadership Behaviors in Successful women's collegiate rowing programs. A Dissertation Submitted to the Temple University Graduate Board. Available in Proquest Data base.
- Hanabos W G. 1709. *Sampling techniques*. New York: John Wiley & Sons.
- Haygel D W. 2006. Transformational leadership in Australasian sport organizations. New Zealand Innovation and Competitiveness Project Victoria University of Wellington.
- Hayt ver D E, lie J D. 2007. Assessing autonomy-supportive coaching strategies in youth Sport . *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 671-684
- karon M. 2002. Sports Psychology (guide coaches and athletes) Iran's National Olympic Committee of Publication.
- Kelims E J. 1982. Students' motivationalprofiles and achievement outcomes in physical education: A self-determination perspective. *Journal ofEducational Psychology*, 100, 688-701.
- Li e R A, Selman R. 2005. Closeness, co-orientation and complimentarily in coach-athlete relationships: what male swimmers say about their male coaches. *Psychology of Sport and Exercise*. 7, 159-171.
- Mayer B A D , Elfing T. 2008. How does trust affect the performance of ongoing teams? The mediating role of Reflexivity, Monitoring, and Effort . *Journal of Academy of Management*, 53 (3), 535 549.
- Maysen RE, Smoll FL, Curtis B. 2006. Coaching effectiveness training: A cognitive –behavioral approach to enhancing relationship skills in youth sport coaches. *Journal of sport psychology*, 1, 59 -75.
- Neyom C, Meyers M. 2011. Motivational traits of elite young soccer players. *Physical Educator*; winter 2004; 61, 4; Proquest Education Journals, 213.
- Oyri E. 2001. Servant leadership and sport management. *The Sport Journal Supplement*, 11(4).
- Saylon M, velz A. 2003. Antecedents and consequences of team reflexivity in new product development projects . *Journal of Business and Industrial Marketing*, 25 (1), 18-29.

- Singmonz J, Amorose A. 2003. Perceived coaching behaviors and college athletes' intrinsic motivation: A test of self-determination theory. *Journal of Applied Sport psychology*, 17, 20-36.
- Sullivan P J, Kent A. 2001. Coaching efficacy as a predictor of leadership style in intercollegiate athletics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 1-11.