

بررسی پروفایل فیزیولوژیکی و روانی دختران نوجوان فوتبالیست عضو تیم ملی در مقایسه با گروه آماتور

محمدرضا فدائی چافی^{۱*}، معصومه جهانچی^۲، بردیا رشیدزاده^۳

^۱ استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران (نویسنده مسئول)

^۲ کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران

^۳ کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، واحد الکترونیک، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

چکیده

هدف: هدف از پژوهش حاضر بررسی پروفایل فیزیولوژیکی و روانی دختران نوجوان فوتبالیست عضو تیم ملی در مقایسه با گروه آماتور بود.

روش‌ها: جامعه آماری پژوهش ۹۰ نفر از دختران نوجوان فوتبالیست دعوت شده به اردوی تیم ملی فوتبال در آکادمی تیم ملی واقع در مجتمع آزادی تهران بود که از بین آنها ۲۰ نفر به عضویت تیم ملی درآمدند و به عنوان نمونه در گروه حرفه ای (سن: ۱۵/۰۰±۰/۷۲، قد: ۱۶۰±۰/۰۵، وزن: ۵۳/۰۵±۶/۹۹) قرار گرفتند و از بین ورزشکاران گیلانی حاضر در اردو که به عضویت تیم ملی در نیامدند، ۲۰ نفر به عنوان گروه آماتور (سن: ۱۴/۴۵±۰/۸۸، قد: ۱۵۵±۰/۰۶، وزن: ۵۲/۳۰±۱۰/۲۵) انتخاب شدند. پروفایل فیزیولوژیکی از طریق آزمون های آمادگی جسمانی قدرت، سرعت، چابکی، تعادل، انعطاف پذیری، استقامت عضلانی، توان بی هوازی، استقامت قلبی-تنفسی و درصد چربی بدن و همچنین پروفایل حالات روانی از طریق پرسشنامه SASI Psych، اندازه گیری شد. برای بررسی تفاوت بین دو گروه از آزمون t مستقل استفاده شد.

نتایج: شاخص های آمادگی جسمانی در گروه حرفه ای بهتر از گروه آماتور بود ($P < 0/05$). در مورد آمادگی روانی، تنها مؤلفه اعتماد به نفس گروه حرفه ای بهتر از گروه آماتور بود؛ اما در تصویرسازی ذهنی، کنترل حالت های روانی و آمادگی روانی کل، وضعیت گروه آماتور نسبت به گروه حرفه ای بهتر بود ($P < 0/05$).

نتیجه گیری: با وجود این که بازیکنان تیم ملی فوتبال دختران آمادگی جسمانی بهتری داشتند اما، از آمادگی روانی کمتری نسبت به افراد آماتور برخوردار بودند. نتایج تحقیق بر لزوم بهبود آمادگی روانی بازیکنان تیم ملی فوتبال دختران با کمک

مطالعات تربیت بدنی و علوم ورزشی

Online ISSN: ۲۴۷۶-۶۸۴۴

Print ISSN: ۲۵۳۸-۵۰۲X

www.irijournals.com

دوره ۹، شماره ۱، بهار ۱۴۰۳

صفحات ۵۵-۶۷

روانشناس ورزشی تاکید دارد. همچنین از این یافته‌ها می‌توان برای استعدادیابی دختران نوجوان در رشته پرطرفدار فوتبال استفاده کرد.

واژه‌های کلیدی: دختران نوجوان فوتبالیست، پروفایل فیزیولوژیکی، پروفایل روانی، تیم ملی

مقدمه

عوامل مختلفی در عملکرد مطلوب ورزشکاران نخبه نقش دارند؛ و در سطوح بالای رقابت، جایی که آمادگی جسمانی ورزشکاران به بالاترین میزان ممکن می‌رسد؛ عامل روانی نقش تعیین کننده‌ای در موفقیت ورزشکاران ایفا می‌کند. بنابراین، پیش‌شرط دستیابی به موفقیت‌های ورزشی علاوه بر برخورداری از قابلیت‌های جسمانی مثل ویژگی‌های پیکری، زیست‌حرکتی و زیست‌انرژی، داشتن آمادگی است.

فوتبال ورزش تیمی تناوبی با شدت زیاد است؛ که برای عملکرد بهینه به مهارت‌های فنی، تاکتیکی و جسمی و همچنین روانشناختی نیاز دارد (۱). همچنین جز ورزش‌هایی است که تحقیقات زیادی روی آن انجام شده است. با این حال، بسیاری از مطالعات به طور سنتی روی بازیکنان مرد انجام شده است. فرامرزی و همکاران با بررسی بازیکنان زنده فوتبال مرد ایران، گزارش کردند که میانگین درصد چربی بازیکنان زنده ایران (۱۳/۹۳ درصد) بالاتر از استانداردهای بین‌المللی است اما، انعطاف پذیری آن‌ها در حد مطلوبی قرار دارد. همچنین، میانگین کل توان هوازی بازیکنان زنده ایران پایین‌تر از بازیکنان زنده سایر کشورهاست (۲). ریلی و همکاران طی بررسی ویژگی‌های بازیکنان نخبه فوتبال اروگوئه، میانگین میزان توان هوازی آن‌ها را ۵۶ تا ۶۹ میلی‌لیتر/کیلوگرم/دقیقه اعلام کردند (۳). در پژوهش نیکولایدیس، توان هوازی بازیکنان نخبه فوتبال زن یونانی ۴۶/۳ میلی‌لیتر/دقیقه متر گزارش شد (۴). امروزه، فوتبال زنان توجه بیشتری به خود جلب کرده و به عنوان یک ورزش جذاب در نظر گرفته می‌شود.

تحقیق روی خصوصیات شخصیتی، مهارتی و الزامات روانشناختی در مسابقات ورزشی اخیراً مورد توجه قرار گرفته است و آمادگی روانی، به عنوان واسطه بین توانایی‌های جسمی، فنی و تاکتیکی بازیکنان در نظر گرفته می‌شود (۵). برخی مطالعات نشان داده‌اند که متغیرهای فیزیولوژیکی بین ۴۵ تا ۴۸٪ از عملکرد ورزشی را تعیین می‌کنند و وقتی متغیرهای روانشناختی اضافه شدند در حدود ۷۹ تا ۸۵٪ در ورزش‌های خاصی مانند کشتی افزایش یافته است (۶). یکی از رویکردها برای بررسی نقش متغیرهای روانشناختی در عملکرد ورزشی، مبتنی بر ویژگی‌های شخصیتی است (۷). در تحقیقی که توسط دانیلزن^۱ و همکاران منتشر شد، بیان شد بین سرسختی و سطح رقابت در بازیکنان فوتبال زن رابطه وجود دارد (۸). تحقیق دیگری تفاوت بین ورزشکاران و غیر ورزشکاران را بررسی کرده است؛ مالینوکاس^۲ و همکاران گزارش کرده‌اند که میزان هوشیاری در ورزشکاران نسبت به افراد غیر ورزشکار بالاتر است و برون‌گرایی در ورزشکاران تیمی در مقایسه با ورزشکاران ورزش‌های انفرادی بیشتر است (۹).

آگاهی از مشخصات روانشناختی ورزشکار موجب درک بهتر و بهبود برقراری ارتباط شده و افزایش اثربخشی تمرین را ممکن می‌سازد و منجر به آمادگی بهتر ذهنی و کسب مهارت‌های روانی ورزشکار و موفقیت ورزشی می‌شود. در سال‌های اخیر تعداد آثاری که توجه ویژه‌ای به مطالعه رابطه بین عوامل روانشناختی و عملکرد ورزشی در فوتبال زنان پرداخته‌اند، به میزان قابل توجهی افزایش یافته است. به طور خاص، اصلی‌ترین عوامل روانشناختی مورد بررسی، عزت نفس و کنترل اضطراب، هدف‌گزینی و برخی از شاخص‌های سلامت روان مانند افسردگی و اضطراب و حالات روح بوده است (۱۰). بنابراین، پیشنهادی که توسط روتکوفسکا و برگیر^۳ (۱۱) ارائه شده مبنی بر اهمیت بررسی مشخصات روانشناختی بازیکنان فوتبال بانوان برای بهبود

^۱ . Danielsen

^۲ . Malinauskas

^۳ . Rutkowska, K., and Bergier

برنامه های تمرینی در سطح حرفه ای عملکرد، جالب توجه به نظر می رسد. علاوه براین، نتایج پژوهش های گربر و همکاران^۴ (۱۲) نشان داد افراد با سطوح بالاتر فعالیت جسمانی و تمرین، نمره بیشتری در هر یک از خرده مقیاس های سرسختی ذهنی کسب کرده اند. آن ها طبق یافته هایشان پیشنهاد کردند که تمرین و فعالیت بدنی می تواند بر سرسختی ذهنی تأثیرگذار باشد. در همین راستا عبدلی و همکاران به مربیان و دست اندر کاران ورزشی پیشنهاد کردند که از ورزشکاران با سرسختی ذهنی بالا برای حضور در تیم های خود برای کسب موفقیت استفاده کنند؛ زیرا چنین ورزشکارانی به نحو شایسته از مهارت های روانی مؤثر استفاده می کنند و باعث ارتقای اجرا و عملکرد خود در رشته ورزشی مورد نظر می شوند (۱۳).

به طور خلاصه، عملکرد ورزشی با تمرینات سیستماتیک جسمی، فنی و تاکتیکی تعیین می شود که برای دستیابی به یک سطح حرفه ای در فوتبال ضروری است. همین تمرین باید در مورد آموزش روانشناختی، تقویت آمادگی روانی برای مسابقات ورزشی نیز اعمال شود. از این رو شناخت این ویژگی ها به ویژه در رده های پایه و ورزشکاران نخبه، به مربیان و متخصصان تمرین کمک می کند در راستای استعدادیابی علمی، افراد مناسب را شناسایی و برنامه های تمرینی لازم را برای رسیدن به اهداف مورد نظر و موفقیت های ورزشی، به صورت بهینه برنامه ریزی و طراحی کنند. ورزشکاران نیز با کسب آگاهی بهتر نسبت به ویژگی های مورد نیاز رشته ورزشی خود می توانند با انگیزه و تلاش بیشتری به اجرای تمرینات مبادرت ورزند. بنابراین، اهداف اصلی مطالعه حاضر عبارتند از: توصیف ویژگی های روانشناختی و فیزیولوژیکی بازیکنان فوتبالیست زن جوان تیم ملی و همچنین تعیین تفاوت بین گروه های حرفه ای و آماتور.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع توصیفی بود که به صورت میدانی در دو گروه حرفه ای و آماتور انجام شد. شاخص های فیزیولوژیکی و روانی شرکت کنندگان ارزیابی، سپس باهم مقایسه شدند.

نمونه های روش پژوهش

جامعه آماری ۹۰ نفر از دختران نوجوان فوتبالیست بودند که به اردوی تیم ملی فوتبال در آکادمی تیم ملی واقع در مجتمع آزادی تهران دعوت شدند که در نهایت ۲۰ نفر با دامنه سنی ۱۳ تا ۱۶ سال به عضویت تیم ملی درآمدند که به عنوان نمونه در گروه حرفه ای قرار گرفتند. از بین ورزشکاران گیلانی دعوت شده به اردو که از لیست تیم ملی خط خوردند، تعداد ۲۰ نفر به روش نمونه در دسترس به عنوان گروه آماتور انتخاب شدند.

روش اجرای روش پژوهش

یک هفته قبل از انجام آزمون ها، شرکت کنندگان به سالن تمرین دعوت شدند و فرم های مشخصات فردی و پرسشنامه سوابق پزشکی ورزشی و فرم رضایت نامه شرکت در تحقیق را تکمیل کردند و در خصوص جزئیات پژوهش، چگونگی اجرای آزمون ها توضیحاتی به آن ها داده شد. پس از آن پروفایل فیزیولوژیکی از طریق آزمون های آمادگی جسمانی شامل قدرت، سرعت، چابکی، تعادل، انعطاف پذیری، استقامت عضلانی، توان بی هوازی، استقامت قلبی-تنفسی و درصد چربی بدن بررسی شد. بررسی پروفایل حالات روانی از طریق پرسشنامه SASI Psych انجام شد.

⁴ Gerber et al

ابزار اندازه گیری

۱- شاخص های آنتروپومتریکی: قد ایستاده آزمودنی ها با استفاده از قد سنج دیواری بر حسب سانتی متر و با دقت ۰/۱ سانتی متر اندازه گیری شد. برای اندازه گیری وزن شرکت کنندگان، از ترازو استاندارد Beurer ساخت کشور آلمان با حساسیت ۱۰۰ گرم استفاده شد. درصد چربی و شاخص توده بدنی (BMI) از طریق دستگاه بادی آنالایزر^۵ ساخت کشور کره جنوبی برای آنالیز کامل بدن اندازه گیری شد.

۲- آمادگی جسمانی: برای اندازه گیری حداکثر قدرت عضلانی (IRM) از آزمون قدرت عضلانی پرس پا، سرعت با آزمون دو ۳۶ متر، چابکی با آزمون دو ۴ در ۹ متر، آزمون نشست و خم شدن به جلو برای اندازه گیری انعطاف پذیری، توان انفجاری از طریق آزمون پرس سارجنت، تعادل با آزمون لک لک، استقامت عضلات ناحیه شکم با آزمون دراز نشست با زانوی خمیده استفاده شد.

۳- شاخص های فیزیولوژیکی: استقامت قلبی-تنفسی از طریق آزمون دو ۱۶۰۰ متر و توان بی هوازی از طریق آزمون رست (RAST) ارزیابی شد.

۴- پروفایل روانی: رایج ترین آزمون سنجش آمادگی روانی ورزشکاران، آمادگی خودسنجی ((SASI Psych است. این آزمون در سنجش میزانی که فرد مهارت های روانی را آموخته و می تواند به کار گیرد، قابلیت دارد. این آزمون به وسیله انستیتو ورزشی استرالیا جنوبی ساخته شده است و برای اولین بار در بازی های المپیک سئول به کار گرفته شد. ضریب آلفا کرونباخ کلی را برای این آزمون ۰/۸۲ گزارش کرده است که نشانگر پایایی قابل ملاحظه در این آزمون می باشد. این آزمون ۶۰ پرسش دارد و ۶ مهارت روانی را می سنجید. براساس امتیازگذاری پرسش های این آزمون، هر پرسش حداکثر ۵ امتیاز و هر مهارت روانی حداکثر ۵۰ امتیاز دارد. امتیاز بالاتر از ۴۰ نشان دهنده مهارت روانی بالا، امتیاز کمتر از ۲۰ نشان دهنده ضعف در مهارت های روانی و امتیاز بین ۲۰ تا ۴۰ نشان دهنده درجاتی از مهارت روانی است.

تحلیل آماری

برای بررسی توصیفی داده ها از شاخص های میانگین و انحراف معیار و جهت بررسی توزیع طبیعی داده ها از آزمون کولموگروف اسمیرنوف و از آزمون t مستقل برای مقایسه بین دو گروه استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل آماری از نرم افزار SPSS نسخه ۲۳ در سطح معنی داری $P < 0/05$ استفاده شد.

⁵ In body

یافته ها

ویژگی های توصیفی دو گروه در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. ویژگی های توصیفی آزمودنی ها

| شاخص | گروه | میانگین \pm انحراف استاندارد |
|------------------------------------|---------|--------------------------------|
| سن (سال) | آماتور | ۱۴/۴۵ \pm ۰/۸۸ |
| | حرفه ای | ۱۵/۰۰ \pm ۰/۷۲ |
| قد (سانتی متر) | آماتور | ۱۵۵ \pm ۰/۰۶ |
| | حرفه ای | ۱۶۰ \pm ۰/۰۵ |
| وزن (کیلوگرم) | آماتور | ۵۲/۳۰ \pm ۱۰/۲۵ |
| | حرفه ای | ۵۳/۰۵ \pm ۶/۹۹ |
| شاخص توده بدن (کیلوگرم/مترمربع) | آماتور | ۲۱/۴۵ \pm ۳/۰۷ |
| | حرفه ای | ۲۰/۶۳ \pm ۲/۴۷ |
| درصد چربی | آماتور | ۲۵/۷۵ \pm ۲/۸۸ |
| | حرفه ای | ۲۲/۲۳ \pm ۵/۸۱ |

با توجه ویژگی های توصیفی آزمودنی ها مشاهده می شود که درصد چربی بدن افراد انتخاب شده به تیم ملی (گروه حرفه ای) ۲۲/۲۳ \pm ۵/۸۱ کمتر از گروه آماتور ۲۵/۷۵ \pm ۲/۸ است.

نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه شاخص های جسمانی و فیزیولوژیکی بین گروه حرفه ای و آماتور در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه شاخص های جسمانی و فیزیولوژیکی بین گروه حرفه ای و آماتور

| شاخص | گروه | میانگین \pm انحراف استاندارد | تفاوت میانگین ها | اف تی | درجه آزادی | سطح معنی داری |
|----------------------------|---------|--------------------------------|------------------|-------|------------|---------------|
| استقامت قلبی-تنفسی (دقیقه) | آماتور | ۱۰/۸۰ \pm ۰/۶۵ | ۲/۳۷ | ۰/۰۶ | ۳۸ | * / ۰/۰۱ |
| | حرفه ای | ۸/۴۲ \pm ۰/۷۳ | | | | |
| توان بی هوازی (وات) | آماتور | ۴۶۶/۵۰ \pm ۱۴/۹۶ | -۵۶/۰۰ | ۲۸/۲۶ | ۳۸ | * / ۰/۰۱ |
| | حرفه ای | ۵۲۲/۵۰ \pm ۳۵/۲۲ | | | | |
| سرعت (ثانیه) | آماتور | ۸/۵۹ \pm ۰/۴۲ | ۲/۳۶ | ۲/۸۱ | ۳۸ | * / ۰/۰۱ |
| | حرفه ای | ۶/۲۳ \pm ۰/۳۴ | | | | |

| | | | | | | | |
|----------|----|--------|-------|--------|------------|------------|------------------------------|
| * / ۰/۰۱ | ۳۸ | ۹/۹۵ | ۰/۷۸ | ۲/۴۶ | ۱۰/۸۷±۰/۷۴ | آماتور | چابکی (ثانیه) |
| | | | | | ۸/۴۰±۰/۸۱ | حرفه ای | |
| * / ۰/۰۱ | ۳۸ | -۱۰/۶۱ | ۰/۰۰۱ | -۱۶/۵۵ | ۲۳/۷۵±۴/۷۹ | آماتور | توان انفجاری (سانتی متر) |
| | | | | | ۴۰/۳۰±۵/۰۵ | حرفه ای | |
| * / ۰/۰۱ | ۳۸ | -۱۹/۳۶ | ۱/۲۷ | -۳۵/۲۵ | ۴۰/۵۰±۶/۲۶ | آماتور | قدرت (کیلوگرم) |
| | | | | | ۷۵/۷۵±۵/۱۹ | حرفه ای | |
| * / ۰/۰۱ | ۳۸ | -۲/۱۰ | ۰/۳۰ | -۳/۹۰ | ۲۹/۰۰±۶/۴۶ | آماتور | انعطاف پذیری (سانتی متر) |
| | | | | | ۳۲/۹۰±۵/۱۹ | حرفه ای | |
| * / ۰/۰۱ | ۳۸ | -۶/۹۶ | ۰/۹۴ | -۲/۵۷ | ۱۰/۵۵±۱/۰۵ | آماتور | تعادل (ثانیه) |
| | | | | | ۱۳/۱۲±۱/۲۷ | حرفه ای | |
| * / ۰/۰۱ | ۳۸ | -۴/۵۳ | ۰/۰۵ | -۹/۸۰ | ۳۴/۷۰±۶/۷۵ | آماتور | استقامت عضلانی (تعداد) |
| | | | | | ۴۴/۵۰±۶/۹۱ | حرفه ای | |

* معنی دار بین گروه ($p < ۰/۰۵$)

نتایج آزمون t مستقل نشان داد شاخص های آمادگی جسمانی شامل قدرت، سرعت، چابکی، توان انفجاری، تعادل و انعطاف پذیری و فیزیولوژیکی شامل، استقامت قلبی-تنفسی و توان بی هوازی در گروه حرفه ای به طور معنی داری بهتر از گروه آماتور است ($P = ۰/۰۱$).

نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه شاخص های روانی بین دو گروه حرفه ای و آماتور در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه شاخص های روانی بین دو گروه حرفه ای و آماتور

| مولفه | گروه | میانگین \pm انحراف استاندارد | تفاوت میانگین ها | اف تی | درجه آزادی | سطح معنی داری |
|----------------------|---------|--------------------------------|------------------|-------|------------|---------------|
| اعتماد به نفس | آماتور | $40/30 \pm 1/45$ | -1/30 | 0/52 | 38 | *0/01 |
| | حرفه ای | $41/60 \pm 1/66$ | | | | |
| انگیزش | آماتور | $44/25 \pm 2/24$ | 0/90 | 0/008 | 38 | 0/21 |
| | حرفه ای | $43/35 \pm 2/27$ | | | | |
| تصویرسازی ذهنی | آماتور | $43/60 \pm 1/84$ | 1/45 | 0/03 | 38 | *0/01 |
| | حرفه ای | $42/15 \pm 1/69$ | | | | |
| کنترل حالت های روانی | آماتور | $39/75 \pm 1/68$ | 1/30 | 1/28 | 38 | *0/01 |
| | حرفه ای | $38/45 \pm 1/39$ | | | | |
| هدف چینی | آماتور | $41/50 \pm 1/10$ | -0/05 | 0/21 | 38 | 0/89 |
| | حرفه ای | $41/55 \pm 1/23$ | | | | |
| تمرکز | آماتور | $39/35 \pm 2/15$ | 0/30 | 0/57 | 38 | 0/64 |
| | حرفه ای | $39/05 \pm 1/90$ | | | | |
| آمادگی روانی (کل) | آماتور | $248/75 \pm 3/68$ | 2/60 | 1/77 | 38 | *0/01 |
| | حرفه ای | $246/15 \pm 2/83$ | | | | |

*علامت معنی دار بین گروه ($p < 0/05$)

برخلاف شاخص های جسمانی که در گروه حرفه ای بهتر از گروه آماتور بود، اما نتایج تجزیه تحلیل آمادگی روانی نشان داد تنها در مؤلفه اعتماد به نفس، گروه حرفه ای بهتر از گروه آماتور است ($P = 0/01$) و در سایر موارد شامل، تصویرسازی ذهنی ($P = 0/01$)، کنترل حالت های روانی ($P = 0/01$) و آمادگی روانی کل ($P = 0/01$) گروه آماتور بهتر از گروه حرفه ای بود؛ هرچند بین انگیزش، هدف چینی و تمرکز دو گروه تفاوت معنی داری دیده نشد.

بحث و نتیجه گیری

در سال های اخیر علاقه مندی به ورزش فوتبال در بین دختران افزایش یافته است. بنابراین انجام پژوهش های مرتبط با فوتبال دختران به منظور شناسایی و بهبود عملکرد آن ها از اهداف تحقیق اخیر بود. نتایج آزمون t مستقل نشان داد ویژگی های فیزیولوژیک دختران فوتبالیست حرفه ای در مقایسه با گروه آماتور بالاتر بود. نتایج تحقیق هوانلو و همکاران توان هوازی بازیکنان ایران در دامنه پایین و توان هوازی بازیکنان کره جنوبی در دامنه نزدیک به متوسط در مقایسه با بازیکنان نخبه فوتبال قرار داشت. این در حالی است که منبع اصلی تولید انرژی هنگام بازی فوتبال دستگاه هوازی است (۱۴). نانز^۶ و همکاران در نتیجه بررسی و مقایسه ویژگی های بدنی و فیزیولوژیکی ورزشکاران حرفه ای فوتسال و فوتبال برزیلی اعلام کردند که بازیکنان فوتبال نسبت به بازیکنان فوتسال، استقامت قلبی-تنفسی بالاتری دارند. استقامت قلبی-تنفسی تحت تاثیر عوامل مختلفی از جمله وراثت، درصد توزیع تار عضلانی و برون ده قلبی قرار دارد (۱۵). نیکولایدیس در پژوهش خود توان بی هوازی بازیکنان نخبه فوتبال زن یونانی را ۹/۶۵ وات اعلام کردند (۱۶). نتایج تحقیق در ارتباط با توان هوازی نشان داد، بین توان بی هوازی بازیکنان تیم فوتبال المپیک ایران و کره جنوبی که با استفاده از پرش عمودی به دست آمد، تفاوت معنی داری وجود نداشت (۱۵). در بسیاری از مطالعات از جمله پژوهش های ذکر شده، به منظور اندازه گیری توان بی هوازی بازیکنان از آزمون های متفاوتی استفاده شده است. در نتیجه، اعداد و واحدهای اندازه گیری متفاوت می باشد؛ لذا، امکان مقایسه و بررسی به شکل مطلوب وجود نداشت. از طرفی توان بی هوازی تحت تاثیر عوامل مختلفی از جمله سن، جنس و توده عضلانی، وراثت و تمرین قرار می گیرد. اگرچه بالا بودن مقادیر آمادگی جسمانی دختران عضو تیم ملی با افرادی که وارد تیم ملی نشدند قابل پیش بینی بود، اما تعیین دقیق این مقادیر به منظور تدوین پروفایل فیزیولوژیکی آن ها برای مطالعات بعدی و همچنین داده های مورد نیاز فرایند استعدادیابی دختران ضروری بود.

بررسی پروفایل روانی دختران نوجوان فوتبالیست تیم ملی در یافته ها ارائه شده است. نتایج تجزیه تحلیل t مستقل نشان داد در مؤلفه های اعتماد به نفس، تصویرسازی ذهنی، کنترل حالت های روانی و آمادگی روانی کل بین گروه های آماتور و حرفه ای تفاوت معنی داری وجود داشت.

زید آبادی و همکاران نشان دادند که ورزشکاران نخبه نیروهای مسلح در هشت مهارت روانی شامل اعتماد به نفس، تعهد، هدف گزینی، آرام سازی، نیرو بخشی، تصویر سازی، تمرین ذهنی و طرح ریزی مسابقه نسبت به ورزشکاران غیر نخبه به طور معناداری امتیازات بالاتری کسب کردند، اما در چهار مهارت روانی کنترل ترس، مقابله با استرس، تمرکز و بازیابی تمرکز تفاوتی بین آنها مشاهده نشد (۱۷). جعفری تحقیقی با عنوان مقایسه برخی مهارت های روانی تکواندوکاران زن برتر و غیر برتر انجام داد. نتایج بیانگر پایینتر بودن مهارت انگیزش و بالاتر بودن مهارت های تمرکز و تصویرسازی ذهنی در افراد برتر بود. در دیگر مهارت های روانی بین افراد برتر و غیر برتر تفاوت معنی داری مشاهده نشد (۱۸). میرزایی و همکاران به بررسی مقایسه پروفایل حالت های خلقی کشتی گیران تیم ملی جوانان و بزرگسالان در دو رشته آزاد و فرنگی پرداختند نتایج آزمون نشان دادند که در پنج عامل خشم، سرزندگی، سردرگمی، افسردگی و خستگی تفاوت معناداری در بین آزمودنی های چهار گروه وجود نداشت ($P < 0/05$) و تفاوت مشاهده شده فقط در عامل تنش ($P < 0/01$) معنی دار بود (۱۹).

⁶ Nunes

بیدی^۷ و همکاران، آثار تمرینات تکواندو را بر خودپنداره زنان مطالعه کردند و در خودپنداره کلی و زیرمقیاس های آن، یعنی هویت جسمانی و اجتماعی و رضایت، تفاوت های معنی داری یافتند (۲۰). پیتر^۸ و همکاران در بررسی ویژگی های تکواندوکاران تیم ملی فیلیپین گزارش کردند که تکواندوکاران موفق از لحاظ ویژگی های رفتاری و آمادگی روانی در سطح مطلوب تری در مقایسه با سایر ورزشکاران بودند. همچنین، وی در تحقیق دیگر اظهار داشت که برخورداری از ویژگی های رفتاری مثبت از قبیل توانایی کنترل تنش ها و هیجانات منفی در رویدادهای حساس، دارا بودن سطح انگیزش مطلوب و همچنین اعتماد به نفس بالا از مهمترین عوامل مؤثر بر موفقیت تکواندوکاران جوان در رویدادهای حساس می باشد (۲۱). تقیان با استفاده از پرسشنامه SASI به مقایسه مهارت های روانی بازیکنان والیبال دختر نخبه و غیر نخبه پرداخت؛ نتایج تحقیق وی حاکی از آن بود که به جز مهارت انگیزش، سایر مهارت ها در والیبالیست های نخبه به طور معنی داری بالاتر از والیبالیست های غیر نخبه می باشد. در مورد انگیزش وی نتیجه گرفت که این مهارت در غیر نخبه ها بالاتر از نخبه ها می باشد (۲۲).

در پژوهش کامیاب و همکاران در مقایسه مردان و زنان، وضعیت مردان در هدف چینی و تصویر سازی ذهنی به طور معنی داری بهتر از زنان بود (۲۳). با بهتر بودن عملکرد جسمانی مردان و بالاتر بودن سطح آنان نسبت به زنان، شاید بتوان پایین تر بودن آمادگی روانی زنان را توجیه کرد. اگرچه برخی نتایج تحقیقات گذشته با نتایج تحقیق حاضر متفاوت بود که از جمله دلایل آن می توان به تمرینات متفاوت آزمودنی ها، عوامل فرهنگی، محیطی و غیره اشاره کرد. کنترل سطح انرژی روانی به مفهوم کنترل افکار، احساس ها و در واقع آگاهی یافتن بر بخشی از فعالیت های ذهنی و درونی در جریان رویدادی مهم است. برای انجام هر چه بهتر مهارت، لازم است ورزشکاران محدوده بهینه انرژی روانی خود را پیداکنند.

دختران تیم ملی فوتبال از آمادگی جسمانی و فیزیولوژیکی بهتری نسبت به گروه آماتور برخوردار بودند اما آمادگی روانی کمتری نسبت به بازیکنان آماتور داشتند. این نتایج دلیلی برای لزوم ارتقاء سطح آمادگی روانی دختران فوتبالیست تیم ملی دارد. همچنین از این یافته ها می توان برای استعدادیابی دختران نوجوان در رشته پرطرفدار فوتبال استفاده کرد. با این حال نیاز به پژوهش های بیشتر همچنان باقی است.

⁷ Beedie

⁸ Pieter

منابع:

1. Konter, E. , Beckmann, J. , & Mallett, C. J. (2019). Psychological skills for football players. In *Football Psychology* (pp. 179-197). Routledge .
۲. فرامرزی، محمد، قراخانلو، رضا، چوبینه، سیروس. (۱۳۸۹). پروفایل آمادگی جسمانی بازیکنان زنده فوتبال ایران. فصلنامه المپیک. سال هجدهم، شماره ۱.
3. Reilly, T. , Williams, A. M. , Nevill, A. , & Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of sports sciences*, 18 (9) , 695-702.
4. Nunes, R. F. H. , Almeida, F. A. M. , Santos, B. V. , Almeida, F. D. M. , Nogas, G. , Elsangedy, H. M. ,... Silva, S. G. d. (2012). Comparison of physical and physiological indicators between professional futsal and soccer athletes. *Motriz: Revista de Educação Física*, 18 (1) , 104-112.
۵. خورند، و لطیفی. (۲۰۲۰). نقش آمادگی روانی بر انسجام تیمی و موفقیت تیم‌های فوتبال دانشجویی. مدیریت منابع انسانی در ورزش، ۸ (۱) ، ۹۳-۱۰۴.
6. Reilly, T. , Secher, N. , Snell, P. , & Williams, C. (1990). *Physiology of sports: An overview*. *Physiology of sports*, 465-485 .
7. Waleriańczyk, W. , & Stolarski, M. (2021). Personality and sport performance: The role of perfectionism, Big Five traits, and anticipated performance in predicting the results of distance running competitions. *Personality and Individual Differences*, 169, 109993 .
8. Karlsdóttir, D. B. *Mental toughness in Icelandic female football players: comparisons of the national team, top and second top women's divisions* (Doctoral dissertation).
9. Akelaitis, A. V. , & Malinauskas, R. K. (2018). The expression of emotional skills among individual and team sports male athletes. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, (2) , 62-67 .
10. Pacesova, P. , Smela, P. , Kracek, S. , & Plevkova, J. (2018). Women's Well-Being, State and Trait Anxiety Regarding their Sport Activity. *Sport Mont*, 16 (۲)
11. Rutkowska, K. , & Bergier, J. (2015). Psychological gender and emotional intelligence in youth female soccer players. *Journal of human kinetics*, 47 (1) , 285-291 .
12. Gerber, M. , Kalak, N. , Lemola, S. , Clough, P. J. , Pühse, U. , Elliot, C. ,... & Brand, S. (2012). Adolescents' exercise and physical activity are associated with mental toughness. *Mental health and physical activity*, 5 (1) , 35-42 .
۱۳. عبدلی، بهروز، عابدان زاده، رسول، رمضان زاده، حسام. (۱۳۹۲). رابطه بین استحکام روانی و راهبردهای روان شناختی در دانشجویان ورزشکار. سال دوم، نشریه مطالعات روان شناسی ورزشی. شماره ۳: ۵-۹.
۱۴. هوانلو، فریبرز، مرادیان، کیوان، امیری، احسان، محمودی، یدالله، آقابگی، فرشید. (۱۳۹۰). مقایسه پروفایل فیزیولوژیکی بازیکنان تیم فوتبال المپیک ایران و کره جنوبی. پژوهش نامه علوم ورزشی. سال هفتم، شماره سیزدهم.
15. Nunes, R. F. H. , Almeida, F. A. M. , Santos, B. V. , Almeida, F. D. M. , Nogas, G. , Elsangedy, H. M. ,... Silva, S. G. d. (2012). Comparison of physical and physiological

indicators between professional futsal and soccer athletes. *Motriz: Revista de Educação Física*, 18 (1) , 104-112 .

16. Nikolaidis, P. (2010). Physiological characteristics of elite Greek female soccer players. *Medicina dello Sport*, 63 (3) , 343-351.

۱۷. زیدآبادی، رسول، نجفی پور، فرشاد. (۱۳۹۴). مقایسه نیم رخ مهارت های ذهنی ورزشکاران نخبه و غیر نخبه رزمی کار. فصلنامه روانشناسی نظامی. دوره ۶، شماره ۲.

۱۸. جعفری، اکرم، مرادی، محمدرضا، رفیعی نیا، پروین. (۱۳۸۶). مقایسه برخی مهارت های روانی تکواندوکاران زن برتر و غیربرتر. مجله المپیک، سال پانزدهم، شماره ۱.

۱۹. میرزایی، بهمن، رحمانی نیا، فرهاد، فرشاد، بردار. (۱۳۸۶). مقایسه نیمرخ مهارت های روانی کشتی گیران تیم های ملی جوانان و بزرگسالان در دو رشته آزاد و فرنگی. حرکت، صص ۶۹-۸۲.

20. Beedie, C. J. , Terry, P. C. , & Lane, A. M. (2000). The profile of mood states and athletic performance: Two meta-analyses. *Journal of applied sport psychology*, 12 (1) , 49-68.

21. Pieter, W. , Mateo, C. , & Bercades, L. (2000). Mood and performance in Filipino national and varsity taekwondo athletes. Paper presented at the 1st World Congress on Combat Sports and Martial Arts, Université de Picardie Jules Verne, Faculté de Sciences du Sport, Amiens, France, March 31-April .

۲۲. تقیان، فرزانه. (۱۳۸۰). مقایسه برخی از مهارت های روانی بازیکنان والیبال دختر برتر و غیر برتر «، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.

۲۳. کامیاب، زهره، همتی نژاد، مهرعلی، رحمانی نیا، فرهاد، زکی زاده، بهادر. (۱۳۸۹). نیمرخ فیزیولوژیکی و روان شناختی بدمینتون بازان نخبه ایران. رشد و یادگیری حرکتی-ورزشی. شماره ۵، صص ۱۱۶-۱۱۰.

Investigating the Physiological and Psychological Profile of Teenage Female Soccer Players Who Are Members of the National Team Compared to the Amateur Group

Mohammad Reza Fadaei Chafy^{1*}, Masoumeh Jahanchi², Bardia Rashid Zade³

¹Assistant Professor at Department of Physical Education and Sport Science, Faculty of Humanities, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran (Corresponding Author)

²MSc of Exercise Physiology, Department of Physical Education and Sport Sciences, Faculty of Humanities, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran.

³MSc of Exercise Physiology, Department of Physical Education and Sport Sciences, Faculty of Humanities, Electronic Unit, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

abstract

Objective: The purpose of the present study was to investigate the physiological and psychological profile of young female soccer players.

Methods: The statistical population of the study consisted of 90 adolescent girls' soccer players invited to the national soccer camp at the national team academy located in Tehran's Azadi Complex, of which 20 were recruited into the national team, for example in the professional group (Age: 15.00 72 0.72 Height: 160 0 0.05 Weight: 53.05 6 6.99 Weighted: 53 out of 20 Gilani athletes invited to the National Team Camp as a beginner (Age: 88 / 14/45 0 0 Height: 155 06 0.06 Weight: 52/30 25 10/25 were selected. Physiological profile measurements were performed through physical fitness tests of power factor, speed, agility, balance, flexibility, muscular endurance, anaerobic power, aerobic power and body fat percentage and mental states profile was measured by the SASI Psych Questionnaire. Independent t-test was used to investigate the differences between the two groups.

Results: Physical fitness indices in the professional group were better than the beginner group ($P < 0.05$). In the field of mental fitness, only in the self-esteem component of the professional group was better than the beginner group, but, in mental imagery, control of mental states and overall mental fitness, the beginner group was better than the professional group ($P < 0.05$).

Conclusion: Although national team players have better physical fitness, they have less mental fitness than beginners. The results of the research emphasize the need to improve the mental preparation of the players of girls' soccer players with the help of sports psychologists. These findings can also be used to talented teenage girls in the popular football field.

Keywords: Soccer Adolescent Girls, Physiological Profile, Psychological Profile, National Team
