

A Letter to the Editor: Advancing the Field of Sport Psychology Through Integrated Research and Practice

 Mahdi Sohrabi¹ 

1. Department of Motor Behavior and Sport Psychology, Faculty of Sport Sciences, Ferdowsi University of Mashhad, Iran

Article Info

Article type:
 Editorial

Article history:

Received 31 March 2025

 Received in revised
 form 07 May 2025

Accepted 05 Jun 2025

 Available online 28
 Jun 2025

Keywords:
*Athletes' Mental Health;
 Athletic Performance;
 Psychological
 Interventions;
 Sport Psychology;
 Technology in Sport
 Psychology*

ABSTRACT

Sport psychology has emerged as a critical discipline in understanding and enhancing athletic performance, mental resilience, and overall well-being in sports. This letter synthesizes current knowledge and proposes future directions for research and practice in the field. Recent advances have demonstrated the effectiveness of psychological interventions, including cognitive-behavioral techniques, mindfulness training, and mental skills development, in optimizing athletic performance across various sports and competitive levels. The growing recognition of mental health challenges among athletes has further highlighted the need for comprehensive psychological support systems within sports organizations. Additionally, technological innovations such as biofeedback and virtual reality are creating new opportunities for personalized mental training and performance enhancement. Despite these advancements, significant gaps remain, particularly in cross-cultural applications, lifespan approaches to athlete development, and the ethical integration of emerging technologies. Future research should prioritize interdisciplinary collaboration, culturally sensitive interventions, and longitudinal studies to better understand the psychological demands of athletes at different career stages. By addressing these challenges, sport psychology can continue to evolve as both a scientific discipline and an applied practice, ultimately contributing to the holistic development of athletes worldwide. This letter calls for strengthened partnerships between researchers, practitioners, and sports organizations to bridge the gap between theory and practice, ensuring that psychological insights translate into meaningful benefits for athletes at all levels of competition.

Cite this article: Sohrabi, M. A Letter to the Editor: Advancing the Field of Sport Psychology Through Integrated Research and Practice. *Functional Research in Sport Psychology*, 2025;2(3):1-3. [10.22091/frs.2025.13399.1082](https://doi.org/10.22091/frs.2025.13399.1082)



© The Author(s).

 DOI: [10.22091/frs.2025.13399.1082](https://doi.org/10.22091/frs.2025.13399.1082)

Publisher: University of Qom.

A Letter to the Editor: Advancing the Field of Sport Psychology Through Integrated Research and Practice

As the field of sport psychology continues its dynamic evolution, this discourse aims to illuminate the remarkable progress made in understanding the psychological dimensions of athletic performance while charting meaningful trajectories for future inquiry. A substantial body of empirical research has unequivocally demonstrated that mental preparedness is as vital as physical training for optimal performance, with numerous studies validating the efficacy of psychological interventions across competitive levels and sporting disciplines.

Contemporary advances have revealed how cognitive-behavioral techniques can significantly enhance athletic achievement. Visualization training, wherein athletes mentally rehearse their performances, has shown particular promise in skill acquisition and competitive outcomes. Similarly, goal-setting strategies have proven effective in sustaining motivation and focus during prolonged training seasons. Perhaps most notably, mindfulness-based interventions have emerged as powerful tools for helping athletes manage competitive pressures while maintaining emotional equilibrium.

The application of these psychological principles extends beyond performance enhancement to address critical mental health concerns within athletic populations. Whereas psychological struggles were once stigmatized or overlooked in sports culture, we now recognize the prevalence of anxiety, depression, and burnout among competitors at all levels. This awareness has spurred the development of more comprehensive support systems and the gradual integration of mental health professionals within sports organizations—though significant work remains in ensuring these resources are consistently accessible and culturally sensitive.

Emerging technologies are creating novel possibilities for psychological assessment and intervention in sports. Biofeedback systems now enable real-time monitoring of physiological stress responses, while virtual reality platforms allow athletes to practice coping with high-pressure scenarios in controlled environments. When combined with traditional psychological methods, these technological tools offer exciting potential for more personalized and effective

mental training programs.

Looking ahead, several key domains demand our collective attention as researchers and practitioners. There exists a pressing need for cross-cultural studies to understand how psychological principles manifest across diverse social contexts and value systems. The development of lifespan approaches to athlete development could better support transitions into and out of competitive sports. Furthermore, interdisciplinary collaboration with fields such as neuroscience and data science promise groundbreaking insights into the mind-body connection in athletic performance.

As we contemplate these future directions, it becomes evident that sport psychology stands at a pivotal juncture. The field has moved beyond merely demonstrating the importance of psychological factors in sports; we now face the more complex challenge of determining how to effectively implement this knowledge across diverse populations and environments. This will require not only rigorous research but also thoughtful dialogue about bridging the gap between scientific findings and practical application.



I maintain that esteemed journals such as this play an indispensable role in advancing this progress by publishing high-quality research that expands the boundaries of knowledge while remaining grounded in real-world applicability. By continuing to highlight innovative studies and promote evidence-based practice, we can ensure that sport psychology fulfills its potential to enhance both athletic performance and the holistic sporting experience for participants at all levels.

Schinke, R., Wylleman, P., Henriksen, K., Si, G., Wagstaff, C. R., Zhang, L., ... & Li, Y. (2024). International society of sport psychology position stand: Scientist practitioners. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(1), 1-23.

Schinke, R. J., Henriksen, K., Moore, Z. E., Stambulova, N., Bartley, J., Cosh, S., ... & Wong, R. (2024). International society of sport psychology position stand: elite athlete mental health revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(4), 775-801.

Book, R. T., Svensson, J., & Stambulova, N. (2024). Narrative research in sport and exercise science in the early 21st century: a state-of-the-art critical review. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 16(6), 567-597.

نامه‌ای به سردبیر: پیشبرد حوزه روانشناسی ورزشی از طریق یکپارچگی پژوهش و عمل

مهدی سهرابی^۱  

۱. گروه رفتار حرکتی و روانشناسی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد، خراسان رضوی، ایران.

اطلاعات مقاله	چکیده
<p>نوع مقاله: نامه سردبیر</p> <p>تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۱/۱۱</p> <p>تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۲/۲۷</p> <p>تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۳/۱۵</p> <p>تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۴/۰۷</p> <p>کلیدواژه‌ها: روانشناسی ورزشی؛ سلامت روان ورزشکاران؛ عملکرد ورزشی؛ فناوری در روانشناسی ورزشی؛ مداخلات روانشناختی؛</p>	<p>در مسیر تکامل روزافزون حوزه روانشناسی ورزشی، این قلم بر آن است تا پیشرفت‌های شایان توجه حاصل شده در درک ابعاد روانشناختی عملکرد ورزشی را به تصویر کشد و در عین حال، چشم اندازهایی بدیع را برای پژوهش‌های آینده ترسیم نماید. انبوه پژوهش‌های متقن به خوبی گواه آن است که آمادگی ذهنی، هم‌تراز با تمرینات بدنی، نقشی انکارناپذیر در دستیابی به عملکرد بهینه ایفا میکند و کثرت مطالعات، کارآمدی مداخلات روانشناختی را در سطوح گوناگون ورزشی و رقابتی به اثبات رسانده است. دستاوردهای نوین این عرصه به خوبی نمایانگر آن است که چگونه راهبردهای شناختی-رفتاری میتوانند دستاوردهای ورزشی را به شکلی چشمگیر ارتقا بخشند. تمرین‌های تجسمی که در آنها ورزشکاران به مرور ذهنی عملکردهای خود می‌پردازند، نویدبخش ارتقای مهارت‌ها و نتایج رقابتی بوده‌اند. به همین‌سان، راهکارهای هدفگذاری در حفظ انگیزه و تمرکز در طول فصل‌های طولانی تمرین نقشی مؤثر داشته‌اند. و شاید از همه مهم‌تر، کاربست مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی، ورزشکاران را در مدیریت فشارهای طاقت فرسای رقابت‌ها یاری رسانده و به آنان در حفظ تعادل عاطفی مدد رسانده است. دامنه تأثیر این اصول روانشناختی فراتر از بهبود عملکرد، مسائل حیاتی سلامت روان در جامعه ورزشی را نیز دربرمی‌گیرد. در حالی که روزگاری مشکلات روانی در فرهنگ ورزشی یا نادیده انگاشته میشد یا با نگرشی همراه با انگ مواجه بود، امروزه شاهد شیوع اضطراب، افسردگی و فرسودگی در میان ورزشکاران در تمامی سطوح هستیم. این بیداری جمعی به ایجاد ساختارهای حمایتی فراگیرتر و ادغام تربیتی متخصصان سلامت روان در سازمان‌های ورزشی انجامیده است؛ هرچند هنوز فاصله قابل توجهی تا دسترس‌پذیری پایدار این منابع و همخوان‌سازی آنها با فرهنگ‌های متنوع باقی است. فناوری‌های نوین نیز افق‌های تازه‌ای را در سنجش و مداخلات روانشناختی ورزشی گشوده‌اند. سامانه‌های بیوفیدبک این امکان را فراهم آورده‌اند تا واکنش‌های فیزیولوژیک به استرس در زمان واقعی زیر نظر گرفته شوند، و پلتفرم‌های واقعیت مجازی به ورزشکاران اجازه می‌دهند رویارویی با موقعیت‌های پرفشار را در فضاهای کنترل شده تمرین کنند. این ابزارهای فناورانه در ترکیب با روش‌های کلاسیک روانشناسی، ظرفیتی خیره‌کننده برای برنامه‌های آموزشی ذهنی شخصی‌سازی شده و کارآمد ایجاد کرده‌اند. در افق پیش‌رو، چندین حوزه کلیدی نیازمند توجه جمعی ما به عنوان پژوهشگر و متخصص است. ضرورت مطالعات میان‌فرهنگی برای درک تجلی اصول روانشناختی در بسترهای اجتماعی و نظام‌های ارزشی گوناگون بیش‌ازپیش احساس میشود. تدوین رویکردهای تحولی مادام‌العمر به پرورش ورزشکاران می‌تواند به همراهی بهتر آنان در گذار به دنیای رقابت‌ها و خروج از آن بینجامد. افزون بر این، همکاری‌های میان‌رشته‌ای با حوزه‌هایی چون علوم اعصاب و داده‌پردازی، نویدبخش بینش‌هایی نوین در پیوند ذهن و بدن در عرصه عملکرد ورزشی است. با تأمل در این افق‌های پیش‌رو، به روشنی درمی‌یابیم که روانشناسی ورزشی در آستانه نقطه‌ای عطف قرار دارد. این رشته از اثبات صرف اهمیت عوامل روانشناختی در ورزش فراتر رفته و اینک با چالشی ژرف‌تر روبه‌روست: چگونه به کارگیری اثربخش این دانش در جمعیت‌ها و محیط‌های متنوع. این مهم نه تنها پژوهش‌های ژرفانگر، که گفتگوهای خردمندانه برای پر کردن شکاف میان یافته‌های علمی و اجرای عملی را می‌طلبد. این باور را سخ را دارم که نشریات ارجمندی چون این مجله، با انتشار پژوهش‌های کمی و کیفی والا که هم مرزهای دانش را درمی‌نوردد و هم پایبند کاربست عملی هستند، نقشی بیبدیل در پیشبرد این مسیر ایفا خواهند کرد. با ادامه مسیر برجسته‌سازی پژوهش‌های نوآورانه و ترویج رویکردهای مبتنی بر شواهد، می‌توانیم اطمینان یابیم که روانشناسی ورزشی، توان خود را در ارتقای عملکرد ورزشی و غنا بخشیدن به تجربه ورزش برای همه کنشگران این عرصه به کار خواهد بست.</p>

استاد: سهرابی، مهدی. نامه‌ای به سردبیر: پیشبرد حوزه روانشناسی ورزشی از طریق یکپارچگی پژوهش و عمل. مطالعات عملکردی در روانشناسی ورزشی، ۱۴۰۴؛ ۲ (۳)، ۱-۳.



DOI: [10.22091/frs.2025.13399.1082](https://doi.org/10.22091/frs.2025.13399.1082)

© نویسندگان.

ناشر: دانشگاه قم.