

## A Letter to the Editor: From Laboratory Insights to Real-World Performance – What the Latest Research Teaches Us About Applied Sport Psychology

 Mahdi Fahimi<sup>1</sup> 

1. Department of Sport Sciences, Faculty of Letters and Human Sciences, University of Qom, Qom, Iran

### Article Info

**Article type:**  
Editorial

**Article history:**

Received 19 Jan 2025  
 Received in revised form 17 Feb 2025  
 Accepted 16 March 2026  
 Available online 21 March 2026

**Keywords:**

*Applied Sport Psychology, Cross-Cultural Research, Athletes' Mental Health, Psychological Interventions, Implementation Science*

### ABSTRACT

**Objective:** In recent years, sport psychology has shifted from a primary focus on laboratory findings toward real-world practical applications. However, the gap between research and practice remains one of the field's main challenges. This letter to the editor aims to highlight recent advances based on the articles published in Issue 2026 (9):1 of the journal *Functional Studies in Sport Psychology* and to offer suggestions for better integration of research and applied interventions.

**Method:** The content of this issue—including empirical studies, critical reviews, and editorials by Iranian and international researchers—was analyzed and reflected upon.

**Findings:** The articles in this issue demonstrate the effectiveness of cognitive-behavioral interventions, self-talk, and high-intensity interval training on decision-making, as well as the role of cross-cultural factors in athletic performance. Attention to the mental health of amateur athletes and executive functions in older adults are also strengths of this collection.

**Conclusion:** To bridge the gap between research and practice, it is suggested that future issues of the journal include implementation case studies, longitudinal replication studies, and validation of emerging technologies (virtual reality, biofeedback) in non-Western contexts.

**Cite this article:** Fahimi, M. A Letter to the Editor: A Letter to the Editor: From Laboratory Insights to Real-World Performance – What the Latest Research Teaches Us About Applied Sport Psychology. *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).

Publisher: University of Qom.

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

**A**s the field of sport psychology matures, the transition from controlled laboratory findings to practical, real-world application remains both our greatest challenge and our most promising frontier. I write this letter after carefully reviewing the articles published in Issue 9 of *Functional Studies in Sport Psychology* to commend the editorial team for presenting a rich collection that bridges diverse methodological traditions and cultural contexts, while also offering a few reflections on how we can further integrate research and practice.

The papers in this issue collectively demonstrate that psychological interventions are no longer ancillary to athletic training—they are central to performance optimization. For instance, the study by Shahabi Kaseb et al. (2025, DOI: 10.22091/frs.2025.13242.1068) provides compelling evidence for cognitive-behavioral strategies in reducing competitive anxiety, while Ariandoost and Tadibi (2025, DOI: 10.22091/frs.2025.13358.1079) show how high-intensity interval training interacts with decision-making processes in soccer players—reminding us that the mind and body are inseparable. Similarly, Tolabi MazraeNo (2025, DOI: 10.22091/frs.2025.14065.1116) examines self-talk under pressure, a low-cost but highly effective technique that can be taught to athletes at any level.

One notable strength of this issue is its cross-cultural and international reach. The contributions from Joar Svensson (2025, DOI: 10.22091/frs.2025.13460.1089) and from Moges and Teshome (2026, DOI: 10.22091/frs.2026.13568.1096) highlight how psychological constructs such as motivation, attention, and resilience may manifest differently across Swedish, Ethiopian, and Iranian athletic populations. Such comparative work is essential if we are to avoid imposing Western-centric models on diverse sporting cultures.

Equally encouraging is the attention given to underserved populations. Siahmansouri et al. (2026, DOI: 10.22091/frs.2026.14022.1119) investigate executive functions in older active adults, reminding us that sport psychology is not only for elite competitors but for anyone engaged in physical activity across the lifespan. Likewise, Rezapour Mirsaleh and Emami (2025, DOI: 10.22091/frs.2025.14096.1117) address burnout and mental health in amateur athletes—an often-neglected group that constitutes the majority of sport participants worldwide.

However, in line with the 2024 position stands from the International Society of Sport Psychology (Schinke et al., 2024a, 2024b), I believe we must now ask: How can we ensure these research findings translate into routine practice in clubs, federations, and community settings? While this issue excels at generating new knowledge, future volumes could benefit from including:

1. **Implementation case studies** – detailing how a specific intervention (e.g., mindfulness or biofeedback) was integrated into a team’s actual training regimen.
2. **Longitudinal replications** – most studies in this issue are cross-sectional; we need follow-up data on whether psychological gains persist beyond the intervention period.
3. **Pilot studies on technological tools** – given the promise of virtual reality and biofeedback noted in recent reviews (Book, Svensson, & Stambulova, 2024), this journal could become a hub for validating such technologies in non-Western contexts.



I also invite the readership to consider the editorial by Hanson (2025, DOI: 10.22091/frs.2025.13709.1100), which provocatively argues that sport psychology has become too academic and detached from coaches’ daily concerns. Whether one agrees or not, his critique underscores the urgent need for practitioner-friendly summaries of research—perhaps a regular “translational abstract” section in future issues.

Finally, I commend the inclusion of emerging Iranian researchers alongside established international authors. This diversity is not merely symbolic; it enriches our collective understanding of how psychological principles operate across different value systems and organizational structures. I look forward to seeing future issues that continue to balance rigorous methodology with real-world relevance, and I encourage the journal to actively solicit manuscripts that test interventions in uncontrolled, ecologically valid settings (e.g., during actual competitions or extended training camps).

Sport psychology stands at an exciting crossroads. The articles in Issue Spring 2026 prove that our science is robust. The next step is to ensure our practice is just as strong.

**Key Words:** Applied Sport Psychology, Cross-Cultural Research, Mental Health in Athletes, Psychological Interventions, Implementation Science.

## نامه‌ای به سردبیر: از یافته‌های آزمایشگاهی تا عملکرد واقعی - آخرین پژوهش‌ها چه چیزی را درباره روانشناسی ورزشی کاربردی به ما می‌آموزند

مهدی فهیمی<sup>۱</sup>  

۱. گروه علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه قم، قم، ایران.

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: نامه سردبیر	<b>هدف:</b> روانشناسی ورزشی در سال‌های اخیر از تمرکز صرف بر یافته‌های آزمایشگاهی به سمت کاربردهای عملی در دنیای واقعی حرکت کرده است. با این حال، شکاف بین پژوهش و عمل هنوز یکی از چالش‌های اصلی این حوزه است. این نامه به سردبیر با هدف برجسته‌سازی پیشرفت‌های اخیر بر اساس مقالات شماره ۵۵۵-۵۵۶ مجله «مطالعات عملکردی در روانشناسی ورزشی» و ارائه پیشنهادهایی برای یکپارچه‌سازی بهتر پژوهش و مداخلات کاربردی نوشته شده است.
تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۱۰/۲۹	<b>روش:</b> محتوای مقالات این شماره شامل مطالعات تجربی، مرورهای انتقادی و سرمقاله‌هایی از پژوهشگران ایرانی و بین‌المللی مورد تحلیل و تأمل قرار گرفته است.
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۱۱/۲۸	<b>یافته‌ها:</b> مقالات این شماره اثربخشی مداخلات شناختی-رفتاری، خودگفتاری، تمرینات تناوبی بر تصمیم‌گیری، و نیز نقش عوامل میان‌فرهنگی در عملکرد ورزشی را نشان می‌دهند. همچنین توجه به سلامت روان ورزشکاران آماتور و کارکردهای اجرایی در سالمندان از نقاط قوت این مجموعه است.
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۲/۲۵	<b>نتیجه‌گیری:</b> برای پر کردن شکاف بین پژوهش و عمل، پیشنهاد می‌شود شماره‌های آینده مجله شامل مطالعات موردی پیاده‌سازی، پژوهش‌های طولی تکراری و اعتبارسنجی فناوری‌های نوین (واقعیت مجازی، بیوفیدبک) در بافت‌های غیرغربی باشند.
تاریخ انتشار: ۱۴۰۵/۰۱/۰۱	سلامت روان ورزشکاران، مداخلات روانشناختی، علم پیاده‌سازی.

**استناد:** فهیمی، مهدی. نامه‌ای به سردبیر: از یافته‌های آزمایشگاهی تا عملکرد واقعی - آخرین پژوهش‌ها چه چیزی را درباره روانشناسی ورزشی کاربردی به ما می‌آموزند. *مطالعات عملکردی در روانشناسی ورزشی*، ۱۴۰۴، ۳ (۱)، ۳-۱.



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

© نویسندگان.

ناشر: دانشگاه قم.

با بالغ‌تر شدن حوزه روانشناسی ورزشی، گذار از یافته‌های کنترل‌شده آزمایشگاهی به کاربرد عملی در دنیای واقعی، همچنان بزرگ‌ترین چالش و در عین حال امیدبخش‌ترین افق پیش روی ما باقی مانده است. من این نامه را پس از مطالعه دقیق مقالات منتشرشده در شماره ۵۵۵-۵۵۶ مجله «مطالعات عملکردی در روانشناسی ورزشی» می‌نویسم تا نخست از تیم تحریریه به دلیل ارائه مجموعه‌ای غنی که تنوع روش‌شناختی و زمینه‌های فرهنگی گوناگون را پوشش می‌دهد، قدردانی کنم و سپس چند تأمل درباره چگونگی یکپارچه‌سازی بهتر پژوهش و عمل ارائه دهم.

مقالات این شماره به روشنی نشان می‌دهند که مداخلات روانشناختی دیگر یک مکمل برای تمرینات ورزشی نیستند، بلکه نقشی محوری در بهینه‌سازی عملکرد دارند. برای نمونه، مطالعه شهبابی کاسب و همکاران (۲۰۲۵) شواهد قانع‌کننده‌ای برای اثربخشی راهبردهای شناختی-رفتاری در کاهش اضطراب رقابتی فراهم می‌کند. همچنین آریان‌دوست و تدینی (۲۰۲۵) نشان می‌دهند که تمرینات تناوبی شدید چگونه با فرآیندهای تصمیم‌گیری در بازیکنان فوتبال تعامل دارد - این یافته ما را به یاد

می‌آورد که ذهن و بدن جدایی ناپذیرند. به همین ترتیب، طلاب مزرعنه‌نو (۲۰۲۵) به بررسی خودگفتاری تحت فشار می‌پردازد؛ تکنیکی کم‌هزینه اما بسیار مؤثر که می‌توان به ورزشکاران در هر سطحی آموزش داد. یکی از نقاط قوت برجسته این شماره، گستردگی بین‌المللی و میان‌فرهنگی آن است. مشارکت یوآر سونسون (۲۰۲۵) و همچنین موگس و تشومه (۲۰۲۶) نشان می‌دهد که سازه‌هایی مانند انگیزش، توجه و تاب‌آوری چگونه ممکن است در جمعیت‌های ورزشی سوئدی، اتیوپیایی و ایرانی به شکل متفاوتی بروز کنند. چنین کارهای تطبیقی برای اجتناب از تحمیل الگوهای غرب‌محور بر فرهنگ‌های ورزشی گوناگون ضروری است.

به همان اندازه امیدوارکننده، توجه به جمعیت‌های کم‌تر مورد توجه است. سیاه‌منصوری و همکاران (۲۰۲۶) کارکردهای اجرایی را در سالمندان فعال بررسی می‌کنند و به ما یادآوری می‌نمایند که روانشناسی ورزشی تنها مختص ورزشکاران نخبه نیست، بلکه برای هر کسی که در طول عمر خود فعالیت بدنی دارد، کاربرد دارد. همچنین رضاپور میرصالح و امامی (۲۰۲۵) به فرسودگی شغلی و سلامت روان در ورزشکاران آماتور می‌پردازند - گروهی که اغلب نادیده گرفته می‌شود اما اکثر شرکت‌کنندگان در ورزش را در سراسر جهان تشکیل می‌دهد.

با این حال، مطابق با موضع‌گیری‌های رسمی انجمن بین‌المللی روانشناسی ورزش در سال (۲۰۲۴) معتقدم اکنون باید پرسیم: چگونه می‌توانیم اطمینان حاصل کنیم که این یافته‌های پژوهشی به رویه روزمره در باشگاه‌ها، فدراسیون‌ها و محیط‌های همگانی تبدیل می‌شوند؟ اگرچه این شماره در تولید دانش جدید عالی عمل کرده است، اما شماره‌های آینده می‌توانند از گنجاندن موارد زیر سود ببرند:

۱. مطالعات موردی پیاده‌سازی - که جزئیات چگونگی ادغام یک مداخله مشخص (مثلاً ذهن‌آگاهی یا بیوفیدبک) را در برنامه تمرینی واقعی یک تیم شرح دهد.

۲. پژوهش‌های طولی تکراری - بیشتر مطالعات این شماره مقطعی هستند؛ ما به داده‌های پیگیری نیاز داریم تا ببینیم آیا دستاوردهای روانشناختی فراتر از دوره مداخله تداوم می‌یابند یا خیر.

۳. مطالعات مقدماتی بر ابزارهای فناورانه - با توجه به وعده‌هایی که واقعیت مجازی و بیوفیدبک در مرورهای اخیر داده‌اند این مجله می‌تواند به قطب اعتبارسنجی چنین فناوری‌هایی در بافت‌های غیرغربی تبدیل شود. همچنین خوانندگان را به سرمقاله هانسون (۲۰۲۵) دعوت می‌کنم که به صورت جنجال‌برانگیز استدلال می‌کند روانشناسی ورزشی بیش از حد آکادمیک و از دغدغه‌های روزمره مربیان جدا شده است. فارغ از موافقت یا مخالفت با او، نقد او ضرورت فوری تهیه خلاصه‌های کاربرپسند از پژوهش‌ها را برجسته می‌سازد - شاید بتوان در شماره‌های آینده بخش منظمی با عنوان «چکیده‌های ترجمه‌پذیر به زبان عمل» گنجاند.

در پایان، از حضور پژوهشگران نوظهور ایرانی در کنار نویسندگان بین‌المللی شناخته‌شده استقبال می‌کنم. این تنوع نه تنها نمادین نیست، بلکه درک جمعی ما را از چگونگی عملکرد اصول روانشناختی در نظام‌های ارزشی و ساختارهای سازمانی مختلف غنی می‌سازد. مشتاقانه منتظر شماره‌هایی هستم که تعادل میان روش‌شناسی دقیق و ارتباط با دنیای واقعی را حفظ کنند، و از مجله دعوت می‌کنم تا به طور فعال دستنوشته‌هایی را که مداخلات را در محیط‌های کنترل‌نشده و با روایی بوم‌شناختی بالا (مانند مسابقات واقعی یا اردوهای تمرینی طولانی) آزمایش می‌کنند، دریافت کند.

روانشناسی ورزشی در چهارراهی هیجان‌انگیز ایستاده است. مقالات شماره بهار ۱۴۰۵ ثابت می‌کنند که علم ما پابرجاست. گام بعدی، اطمینان از استحکام عمل و کاربرست ماست.