

### تاثیر مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی (MSPE) بر عملکرد تحت فشار و متغیرهای روانشناختی بازیکنان جوان فوتبال جواد شاکرد<sup>۱</sup>، علیرضا فارسی<sup>۲</sup>، ابراهیم متشرعی<sup>۳</sup> javadshakerd@gmail.com

#### چکیده

**مقدمه:** نقش فعال و مؤثر روان بر عملکرد ورزشی باعث شده که گستره علاقه ورزشکاران، مربیان و روانشناسان ورزش به نقش مؤثر روان جلب شود. در این راستا، پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی بر عملکرد تحت فشار و متغیرهای روانشناختی بازیکنان ماهر فوتبال انجام شد. **روش:** پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی با طرح پیش آزمون - پس آزمون - پیگیری شش ماهه با گروه کنترل مداخله نما در سال ۱۴۰۰-۱۴۰۱ در شهر شیروان انجام شد. جامعه آماری این پژوهش شامل بازیکنان تیم فوتبال پاسارگاد شیروان بودند که ۳۰ بازیکن به صورت نمونه گیری هدفمند با سن  $9/18 \pm 9/2$  سال و سابقه ورزشی  $9/7 \pm 6/2$  انتخاب شده و در دو گروه آزمایش و کنترل مداخله نما جایگذاری شدند. در ادامه گروه آزمایش ۶ جلسه مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی به مدت (۶۰-۷۵ دقیقه) را دریافت کردند و گروه کنترل مداخله نما نیز دقیقاً همان تعداد جلسه با همان توالی و مدت زمان گروه آزمایش را داشتند با این تفاوت که محتوای جلسات یکسان نبود. نتایج آزمون کلموگروف-اسمیرنوف نشان داد که داده‌ها از توزیع طبیعی برخوردارند. بنابراین، به منظور مقایسه نمرات متغیرهای وابسته بین دو گروه و همچنین از پیش آزمون تا پس آزمون و سپس آزمون پیگیری، از آزمون آماری تحلیل واریانس مرکب (میکس آنوا) استفاده شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی به صورت معناداری موجب بهبود عملکرد تحت فشار، اجرای روان، اضطراب حالتی-رقابتی و خشم و پرخاشگری در گروه آزمایش در مقایسه با پیش آزمون و قبل از اجرای مداخله و نسبت به گروه کنترل شده است ( $p < 0/05$ ). همچنین پس از انجام آزمون پیگیری شش ماهه اثرات آزمون در متغیرهای اجرای روان، اضطراب جسمانی و اضطراب شناختی حفظ شد در حالی که در متغیرهای عملکرد تحت فشار و خشم و پرخاشگری از بین رفته بود. با این حال همچنان گروه آزمایش در تمام متغیرها نسبت به گروه کنترل مداخله نما وضعیت بهتری داشتند.

**نتیجه گیری:** آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی می تواند در جهت بهبود متغیرهای روانشناختی و عملکرد تحت فشار ورزشکاران در کنار تمرینات جسمانی استفاده شود.

کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران<sup>۱</sup>

استاد، گروه علوم شناختی، رفتاری و فن اوری در ورزش، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران<sup>۲</sup>

استادیار، گروه علوم شناختی، رفتاری و فن اوری در ورزش، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران<sup>۳</sup>

**کلمات کلیدی:** ذهن آگاهی، عملکرد تحت فشار، متغیرهای روانشناختی، اجرای روان، خشم و پرخاشگری

### مقدمه

نقش فعال و مؤثر روان بر عملکرد ورزشی باعث شده که گستره علاقه ورزشکاران، مربیان و روانشناسان ورزش به نقش مؤثر روان جلب شود؛ به صورتی که در سال های اخیر، بررسی ها و آزمایش های تجربی به صورت گسترده ای بر عوامل روانی فردی و مهارت های روان تنی و تأثیر هر یک از این عوامل بر عملکرد، متمرکز شده اند (گوچاردی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸). به طور گسترده پذیرفته شده است که توجه مناسب برای عملکرد مطلوب ورزشی ضروری است (بوچر<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸). اجرای روان به عنوان یک وضعیت روانشناختی مطلوب برای عملکرد توصیف شده است که در آن فرد کاملاً در کار خود غوطه ور است و از انجام عمل مورد نظر نهایت لذت را می برد گویی هیچ چیز دیگری اهمیت ندارد (چیکسنت میهایلی<sup>۳</sup>، ۱۹۹۰). اجرای روان و ذهن آگاهی از جهت نظری مرتبط هستند، زیرا هر دو مفهوم نیاز به توجه لحظه ای دارند (اهرن و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۱۱). توجه در ورزش به طور کلی شامل چهار جزء است: توجه انتخابی، توجه پایدار، آگاهی از موقعیت یا جهت گیری توجه و انعطاف پذیری توجه یا توجه تقسیم شده (ممرت<sup>۵</sup>، ۲۰۰۹؛ واینبرگ و گولد<sup>۶</sup>، ۲۰۱۱). تحقیقات از این ارتباط پیشنهادی بین ذهن آگاهی و اجرای روان حمایت کرده اند، به وسیله تعدادی از مطالعات نه تنها ارتباط قوی بین اندازه این دو ساختار در ورزشکاران پیدا شده است (کی و وانگ<sup>۷</sup>، ۲۰۰۸؛ کافمن و همکاران<sup>۸</sup>، ۲۰۰۹؛ برنیر و همکاران<sup>۸</sup>، ۲۰۰۹؛ پینو و همکاران<sup>۹</sup>، ۲۰۱۴)، بلکه افزایش قابل توجهی در سطح جریان ورزشکاران پس از دریافت مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی پدیدار شد (کافمن و همکاران<sup>۹</sup>، ۲۰۰۹؛ اهرن و همکاران<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۱). دقیقاً مانند توجه ورزشکاران، وضعیت عاطفی آنها معمولاً پیامدهای مهمی برای عملکرد ورزشی به دنبال دارد و حتی می تواند پیش بینی کننده عملکرد ورزشی باشد (بیدی و همکاران<sup>۹</sup>، ۲۰۰۰؛ حانین<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۰). عواطف و احساسات، چه مثبت یا منفی، می توانند تأثیر عمیقی بر عملکرد ورزشی داشته باشند (هانین<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۰؛ لازاروس<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۰). شواهد بر روی افراد غیر ورزشکار نشان می دهد که مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی هم می توانند تأثیرات مثبت را افزایش داده و هم تأثیرات منفی را کاهش دهند (وودرُف<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۴). با توجه به تأثیری که اضطراب می تواند بر عملکرد داشته باشد، سالها است که رابطه اضطراب و عملکرد مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. در میان ورزشکاران، نشان داده شده است که ذهن آگاهی با اضطراب ورزشی رابطه منفی معنادار (کافمن<sup>۹</sup>، ۲۰۰۸؛ پینو و همکاران<sup>۹</sup>، ۲۰۱۱؛ پینو<sup>۹</sup>، ۲۰۱۴) و با خوش بینی مربوط به ورزش ارتباط مثبت معناداری دارد (پینو<sup>۹</sup>، ۲۰۱۴). خشم یک هیجان ارضانکننده و در عین حال ویران کننده است، سیستم درونی ما را فعال می کند و ما را برای رویارویی با خطرهای بالقوه پیرامون آماده می سازد (تایلر و نواکو<sup>۱۳</sup>، ۲۰۰۵). اگرچه ساختار خشم، مشترکاتی با پرخاشگری و خصومت دارد، اما این اصطلاحات

<sup>1</sup> Gucciardi

<sup>2</sup> Boutcher

<sup>3</sup> Csikszentmihalyi

<sup>4</sup> Ahern

<sup>5</sup> Memmert

<sup>6</sup> Weinberg

<sup>7</sup> Kei & Wang

<sup>8</sup> Bernier

<sup>9</sup> Beddie

<sup>10</sup> Hanin

<sup>11</sup> Lazarus

<sup>12</sup> Woodruff

<sup>13</sup> Tayler & Novako

مترادف نیستند و ساختارهای خشم، خصومت و پرخاشگری همپوشانی دارند. پژوهش حسینی و همکاران (1396) نشان داد که آموزش مهارت کنترل خشم در دانشجویان می تواند سازگاری آن ها را در ابعاد مختلف افزایش دهد.

نشان داده شده است که راهکارهای شناختی یکی از روش های مناسب مداخله جهت بهبود عملکرد ورزشکاران می باشد (عباسی و همکاران<sup>1</sup>، 1392). در بین این راهکارها از نظر روانشناسان ورزشی، یکی از رویکردهای جدید معرفی شده استفاده از مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی است که به تازگی در حوزه ورزش به عنوان یک استراتژی و راهبرد با قابلیت ارتقای عملکرد شناختی مطرح شده است (بوهملایر و همکاران<sup>2</sup>، 2017). ذهن آگاهی شکلی از مراقبه است که ریشه در تعالیم و آیین های مذهبی شرقی به خصوص بودا دارد (اوست<sup>3</sup>، 2009). یک تعریف که بیشتر از فلسفه بودایی سرچشمه می گیرد، توجه به شیوه ای خاص بر روی هدف، در لحظه حال، و غیر قضاوتی است (کابات<sup>4</sup>، 1994). چندین تحقیق در رابطه با تاثیرات ذهن آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی (MSPE) انجام شده است که ابتدایی ترین آنها پژوهش کافمن و همکاران (2009) بوده که به بررسی تاثیر ذهن آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی (MSPE) بر حالت اجرای روان و متغیرهای روانشناختی کمانداران و گلف بازیان در یک برنامه 4 هفته ای جدید پرداختند که به منظور ارزیابی رویکردی جدید در راستای ارتقاء حالت اجرای روان در ورزشکاران است. شرکت کنندگان در مجموع 8 شکار مبتدی شامل 11 کماندار و 21 گلف باز بودند. نتایج نشان داد که ذهن آگاهی بطور معناداری بهبود متغیرهای روان شناختی و افزایش حالت اجرای روان در ورزشکاران را به دنبال دارد. مطالعات دیگر نیز به نقش ذهن آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی در بهبود عملکرد ورزشی (تامپسون و همکاران<sup>5</sup>، 2011؛ گلس و همکاران<sup>6</sup>، 2019؛ شاه حسینی و همکاران<sup>7</sup>، 1399؛ مینکلر و همکاران<sup>8</sup>، 2020)، افزایش احتمال وقوع حالت اجرای روان (چن<sup>9</sup>، 2020) و کاهش اضطراب و مشکلات هیجانی (دی پتریلو و همکاران<sup>10</sup>، 2009؛ میسترنا و همکاران<sup>11</sup>، 2017؛ هولگوین رامیرز و همکاران<sup>12</sup>، 2018؛ مگان هات و همکاران<sup>13</sup>، 2021؛ کاسترنا و داداریو<sup>13</sup>، 2022؛ هاریتا و همکاران<sup>14</sup>، 2022) اشاره کرده اند.

روش های مختلف تمرینی و شیوه های مختلف اجرای مهارت رشد و گسترش یافته اند و فاصله بین قهرمانان بسیار کاهش یافته است و به نظر می رسد که تفاوت عملکرد قهرمانان بیش از هر زمانی به آمادگی روانی آنها مربوط باشد. به علاوه متخصصان علوم ورزشی موفقیت ورزشی را حاصل ترکیبی از توانایی های جسمانی و ذهنی می دانند و بسیاری از مربیان حرفه ای جهان نیز بر این باورند که دست کم پنجاه درصد موفقیت در یک مسابقه ورزشی بستگی به آمادگی ذهنی ورزشکار در روز مسابقه دارد (ون دی واتر و همکاران<sup>15</sup>، 2017). از طرفی پژوهش ها نشان می دهند که ورزشکاران می توانند ظرفیتشان را با پذیرش تجربیات و نادیده گرفتن موارد غیرمرتبط با اجرا، از طریق تمرین ذهن آگاهی

<sup>1</sup> Abbasi

<sup>2</sup> Buhlmayer

<sup>3</sup> Ost

<sup>4</sup> Kabat-Zinn

<sup>5</sup> Thompson

<sup>6</sup> Glass

<sup>7</sup> Shahhosseini

<sup>8</sup> Minkler

<sup>9</sup> Chen & Meggs

<sup>10</sup> Mistretta

<sup>11</sup> Holguin-Ramirez

<sup>12</sup> Megan Hut

<sup>13</sup> kostrna

<sup>14</sup> Harita

<sup>15</sup> Van de Water

افزایش دهند (دیوید<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴). بنابراین با توجه به اهمیت این موضوع، براساس اطلاعات پژوهشگران مطالعه حاضر، هدف از پژوهش حاضر اثربخشی مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی بر عملکرد تحت فشار و متغیرهای روانشناختی بازیکنان جوان ماهر فوتبال بود.

### روش تحقیق

پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی با طرح پیش آزمون - پس آزمون - پیگیری شش ماهه با گروه کنترل مداخله نما بود. جامعه آماری این پژوهش شامل بازیکنان ماهر تیم فوتبال پاسارگاد در شهر شیروان در سال ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بود که تعداد ۳۰ بازیکن به صورت نمونه گیری هدفمند با سن  $9/18 \pm 9/2$  سال و سابقه ورزشی  $9/7 \pm 6/2$  سال انتخاب شده و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل مداخله نما جایگذاری شدند. معیارهای ورود به مطالعه عبارت بودند از: سابقه هیچگونه دریافت خدمات روانشناختی سازمان دار از جمله مداخلات با رویکرد ذهن آگاهی را نداشتند، از حداقل ۵ سال سابقه شرکت در تمرینات و مسابقات منظم فوتبال برخوردار بودند، در گروه سنی ۱۶ تا ۲۲ سال قرار داشتند و بازیکنانی که از آسیب ورزشی حاد برخوردار نبودند و از آن رنج نمی بردند. معیارهای خروج نیز عبارت بودند از: در یک جلسه کارگاه آموزشی به هر دلیلی غیبت داشتند، بازیکنانی که در طول مطالعه دچار آسیب ورزشی حاد شده و از آن رنج می بردند و در انجام و تکمیل جلسات تمرین در خانه کوتاهی کرده بودند (بیش از دو جلسه تمرینات خانگی را تکمیل نکرده بودند).

### ابزار:

**پرسشنامه اجرای روان (جکسون و مارش<sup>۲</sup>، ۱۹۹۶؛ جکسون و آکلند، ۲۰۰۲):** پرسشنامه اجرای روان مقیاس ۳۶ سؤالی است که نه عامل مرتبط با اجرای روان را اندازه گیری می کند: تعادل چالش- مهارت، ترکیب عمل- آگاهی، اهداف روشن، بازخورد مشخص، تمرکز بر تکلیف، حس کنترل، کاهش خودآگاهی، انتقال زمانی و تجربه با هدف درونی که هر کدام از عوامل در مقیاس پنج سطحی لیکرت از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) با ۴ سؤال سنجیده می شوند.

**پرسشنامه اضطراب حالتی- رقابتی ۲ (کاکس و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۰۳):** مقیاس خود سنجی اضطراب حالتی- رقابتی ۲ یک نسخه ۱۷ سؤالی است که اضطراب جسمانی، اضطراب شناختی و اعتماد به نفس را در موقعیتهای خاص در افراد می سنجد. این پرسشنامه از سه خرده مقیاس اصلی تشکیل شده که برای تمام خرده مقیاس ها، هر آیتم از ۱ (هرگز) تا ۴ (خیلی زیاد) نمره گذاری می شود (کاکس و همکاران، ۲۰۰۳).

**پرسشنامه خشم و پرخاشگری (ماکسول و موریس<sup>۴</sup>، ۲۰۰۷):** مقیاس خود سنجی خشم و پرخاشگری یک نسخه ۱۲ سؤالی است که خشم و پرخاشگری را در موقعیتهای خاص در افراد می سنجد. این پرسشنامه از دو خرده مقیاس تشکیل شده که برای هر دو خرده مقیاس، هر آیتم از ۱ (اصلاً) تا ۵ (همیشه) نمره گذاری می شود (ماکسول و موریس، ۲۰۰۷).

**آزمون عملکرد تحت فشار:** بنا به پیشنهادات مارتین و همکاران<sup>۵</sup> (۲۰۰۵) و گاردنر و مور (۲۰۰۶) که روش سنجش صحیح متغیر وابسته در تحقیقات تمرین مهارت های روانشناختی یعنی عملکرد را در ارزیابی شرایط واقعی مسابقه از طریق فیلم برداری و سپس آماره های بازی عنوان کردند که منجر به افزایش اعتبار بیرونی یا همان تعمیم پذیری یافته ها نیز می شود، در تحقیق حاضر از آزمون عملکرد تحت فشار استفاده شد. متخصصین

<sup>1</sup> David

<sup>2</sup> Jackson

<sup>3</sup> Cox

<sup>4</sup> Maxwell

<sup>5</sup> Martin

یادگیری حرکتی نیز یکی از ویژگی‌های یادگیری را ثبات عملکرد در مواجهه با شرایط چالش برانگیز و پرفشار عنوان کرده اند و آزمونی که به خوبی می تواند این ویژگی یادگیری مهارت حرکتی را مورد ارزیابی قرار دهد، آزمون عملکرد تحت فشار معرفی کرده‌اند (لام و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹). در این شیوه آزمون، عملکرد ورزشکار به شکل شرایط واقعی مسابقه از طریق فیلم برداری مورد بررسی قرار می‌گیرد.

### یافته ها

در این مطالعه ۳۰ بازیکن پسر ماهر فوتبال تیم پاسارگاد شیروان مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج آزمون نشان داد که عملکرد تحت فشار، اجرای روان، اضطراب جسمانی، اضطراب شناختی و خشم و پرخاشگری در پیش آزمون و پس آزمون پس از طی دوره مداخله بهبود یافت. در جدول شماره ۱ مقایسه های جفتی در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری را در متغیر عملکرد تحت فشار مشاهده می کنید.

جدول ۱. مقایسه های جفتی در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در هر کدام از گروه ها در متغیر عملکرد تحت فشار

معنی داری	خطای استاندارد	تفاوت میانگین (I-J)	مرحله	مرحله	گروه
000.	1.46	-7.92	پس آزمون پیگیری	پیش آزمون	آزمایش
0.78	1.32	-1.53	پس آزمون	پیش آزمون	
000.	1.46	7.92	پیش آزمون پیگیری	پس آزمون	
002.	1.62	6.39	پیش آزمون پس آزمون	پیگیری	
0.78	1.32	1.53	پیش آزمون پس آزمون	پیگیری	کنترل
002.	1.62	-6.39	پس آزمون	پیش آزمون	
1.00	1.46	-1.11	پس آزمون پیگیری	پیش آزمون	
0.13	1.32	2.83	پیش آزمون پیگیری	پس آزمون	
1.00	1.46	1.11	پیش آزمون پس آزمون	پیگیری	
0.68	1.62	3.95	پیش آزمون پس آزمون	پیگیری	
0.13	1.32	-2.83	پس آزمون	پیش آزمون	
0.68	1.62	-3.95	پس آزمون	پیش آزمون	

\* اختلاف معنادار در سطح 05/0

مطابق نتایج جدول ۱ در متغیر عملکرد تحت فشار در مرحله پیش آزمون بین گروه آزمایش و کنترل هیچ تفاوت معناداری مشاهده نشد ( $p > 0.05$ ). اما در مرحله پس آزمون بین دو گروه تفاوت معنادار ( $p < 0.05$ ) مشاهده شد به شکلی که گروه آزمایش پس از دریافت مداخله نمرات ( $M=83.26, SD=5.68$ ) بالاتری نسبت به گروه کنترل ( $M=75.23, SD=4.91$ ) بدست آورده بودند. همچنین نتایج این جدول نشان می‌دهد گروه آزمایش در متغیر عملکرد تحت فشار از پیش تا پس آزمون تفاوت معناداری ( $p < 0.05$ ) داشته است در حالی که در گروه کنترل این تفاوت مشاهده نشد ( $p > 0.05$ ). این نتایج نشان می‌دهد مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی بر عملکرد تحت فشار بازیکنان جوان تأثیرگذار است.

به همین ترتیب بر اساس نتایج پژوهش حاضر در متغیر اجرای روان در مرحله پیش آزمون بین گروه آزمایش و کنترل هیچ تفاوت معناداری مشاهده نشد ( $p > 0.05$ ). اما در مرحله پس آزمون بین دو گروه تفاوت معنادار ( $p < 0.05$ ) مشاهده شد به شکلی که گروه آزمایش پس از دریافت مداخله نمرات ( $M=4.02, SD=0.23$ ) بالاتری نسبت به گروه کنترل ( $M=3.67, SD=0.19$ ) بدست آورده بودند. همچنین گروه آزمایش در متغیر اجرای روان از پیش تا پس آزمون تفاوت

<sup>1</sup> Lahm

معناداری ( $p < 0.05$ ) - داشته است در حالی که در گروه کنترل این تفاوت مشاهده نشد ( $p > 0.05$ ). این نتایج نشان می‌دهد مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی بر اجرای روان بازیکنان جوان تأثیرگذار است.

در پایان در متغیر خشم و پرخاشگری در مرحله پیش آزمون بین گروه آزمایش و کنترل هیچ تفاوت معناداری مشاهده نشد ( $p > 0.05$ ). اما در مرحله پس آزمون بین دو گروه تفاوت معنادار ( $p < 0.05$ ) مشاهده شد به شکلی که گروه آزمایش پس از دریافت مداخله نمرات ( $M=1.75$ ,  $SD=0.56$ ) بهتری نسبت به گروه کنترل ( $M=2.64$ ,  $SD=0.46$ ) بدست آورده بودند. همچنین گروه آزمایش در متغیر خشم و پرخاشگری از پیش تا پس آزمون تفاوت معناداری ( $p < 0.05$ ) - داشته است در حالی که در گروه کنترل نیز این تفاوت ( $p < 0.05$ ) به شکلی که نمرات افزایش یافته یعنی بدتر شده بود مشاهده شد. این نتایج نشان می‌دهد مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی بر خشم و پرخاشگری بازیکنان جوان تأثیرگذار است.

### بحث و نتیجه‌گیری

مشخص شده است که مفهوم ذهن آگاهی به افراد کمک می‌کند تا بپذیرند اگر چه هیجانات منفی در زندگی همه ی انسان ها وجود دارد اما، بخش ثابتی از شخصیت و روند زندگی ما نیستند. پذیرش این مساله فرد را قادر می‌سازد که به جای واکنش غیرارادی به هیجانات و رویدادهای برانگیزاننده ی آنها آگاهانه واکنش نشان دهد و به شیوه ای کارآمدتر با زندگی ارتباط برقرار کند (سگال<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰). بنابراین افرادی که ذهن آگاهی بالایی دارند، تمایل دارند در زمان حال زندگی کنند، نسبت به تجارب زمان حال آگاه باشند و این تجارب را بدون قضاوت و ارزیابی بپذیرند (کابات زین، ۱۹۸۲).

در پژوهش حاضر اثر آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی بر عملکرد تحت فشار، اجرای روان، اضطراب حالتی-رقابتی و خشم و پرخاشگری بازیکنان فوتبال مورد بررسی قرار گرفت. نتایج این پژوهش نشان داد آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی موجب بهبود عملکرد تحت فشار، اجرای روان، اضطراب حالتی-رقابتی و خشم و پرخاشگری شرکت کنندگان گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است.

نتایج پژوهش حاضر در متغیر عملکرد تحت فشار نشان داد تفاوت معنادار در بین دو گروه مشاهده شده که یافته ها حاکی از آن است، آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی منجر به بهبود قابل ملاحظه و معنادار عملکرد بازیکنان جوان فوتبال حتی در شرایط پرفشار شده است. یکی از ویژگی های اصلی آموزش ذهن آگاهی یادگیری هدایت توجه به صورت آگاهانه است (کابات زین، ۱۹۹۴). گلس و همکاران (۲۰۱۹) دریافتند که شکست ها و موانع می توانند منجر به تغییر توجه از نشانه های مربوط به تکلیف به موارد خود ارزیابی شوند که ممکن است منجر به کاهش عملکرد ورزشی شود. بازیکنان با استفاده از یادگیری هدایت توجه می توانند بر نشانه های مربوط به تکلیف تمرکز کنند، سطح مناسبی از تمرکز را در طول عملکرد خود حفظ کنند، از محرک های محیطی مربوط آگاه باشند و در صورت لزوم توجه خود را بین محرک یا در میان محرک های متعدد تغییر دهند در حالی که موارد نامربوط را نادیده می گیرند (گلس و همکاران، ۲۰۱۹؛ شاه حسینی و همکاران، ۱۳۹۹؛ مینکلر و همکاران، ۲۰۲۱). نتایج پژوهش حاضر از یافته های پژوهش کافمن و همکاران (۲۰۰۹)، تامپسون و همکاران (۲۰۱۱)، میستر تا و همکاران (۲۰۱۷)، گلس و همکاران (۲۰۱۹)، شاه حسینی و همکاران (۱۳۹۹) و مینکلر و همکاران (۲۰۲۱) مبنی بر تأثیر ذهن آگاهی بر عملکرد حمایت می کند. در ادامه در جهت یافته های ناهمسو با پژوهش حاضر می توان به پژوهش دی پتریلو و همکاران (۲۰۰۹) اشاره کرد. دی پتریلو و همکاران (۲۰۰۹) در یک پژوهش تجربی بر روی ۲۵ شرکت کننده با استفاده از پروتکل ۴ جلسه ای ذهن آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی نشان دادند که تفاوت معناداری بین دو گروه آزمایش و کنترل در عملکرد ورزشی مشاهده نشد. دلایل متفاوتی در تبیین این موضوع ذکر شده اند که

<sup>۱</sup> Segal

شامل استفاده از حجم نمونه کم، در دسترس بودن نمونه ها و نوع پروتکل آموزشی می باشد.

نتایج پژوهش حاضر در متغیر اجرای روان نشان داد آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی منجر به افزایش قابل توجه و معنادار حالت اجرای روان بازیکنان جوان فوتبال شده است. کافمن و همکاران (2018) مطرح کردند که یک ارتباط نظری بین ذهن آگاهی و حالت اجرای روان وجود دارد، که در آن برخی از مولفه های اجرای روان مانند از دست دادن خودآگاهی، دگرگونی زمان، تلفیق عمل و آگاهی و تمرکز کامل بر وظیفه با ویژگی های اولیه ذهن آگاهی (آگاهی و پذیرش) سازگار است. زمانی که چالش های موجود جسمانی و ذهنی مانند: حسرت بازیکن برای خطای ایجاد شده زود هنگام در مسابقه یا تلاش برای سرکوب کردن یک عکس العمل نامطلوب که در واقع نمی توانند باعث شوند این خطا از بین برود، بلکه، می توانند اثرات جانبی مثل توجه بیشتر نسبت به واکنش صورت گرفته و فاصله گرفتن از عملی که در حال انجام آن هستند مانند اجرای دستورات تاکتیکی را به دنبال داشته باشند کم رنگ و تمرکز بر لحظه حال، درک پردازش بدون قضاوت و پذیرش تجربیات داخلی و خارجی بدون در نظر گرفتن انتظارات و خاطراتی که می توانند فشار و شک را ایجاد کنند، جایگزین آنها می شوند به شیوه ای منطقی بازیکنان را در جهت وقوع اجرای روان و دستیابی به اوج عملکرد کمک می کند (کافمن و همکاران، 2009؛ گلس و همکاران، 2019). یافته های حاضر با پژوهش های کافمن و همکاران (2009)، تامپسون و همکاران (2011)، گلس و همکاران (2019)، چن و همکاران (2019)، چن و مگز (2020) و مینکلر و همکاران (2020) همسو می باشد. در راستای یافته های ناهمسو با نتایج مطالعه حاضر در زمینه اجرای روان، مگان هات و همکاران (2021) در پژوهشی بر روی 24 دانشجو حاضر در لیگ 3 دو و میدانی تاثیرات ذهن آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی و تمرین مهارت های روانشناختی را مقایسه کردند. تفاوت معناداری در اجرای روان بین دو گروه مشاهده نشده است.

در نهایت نتایج پژوهش حاضر در متغیر خشم و پرخاشگری نشان داد آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی منجر به کاهش قابل توجه و معنادار خشم و پرخاشگری بازیکنان جوان فوتبال شده است. این پژوهش اولین یا جز اولین مطالعه هایی است که نشان می دهد ذهن آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی می تواند خشم و پرخاشگری در بین ورزشکاران را بهبود بخشد. زمانی که بازیکنان از افکار منفی خود فاصله بگیرند و چرخه افکاری که منجر به تشدید پرخاشگری می گردد را شناسایی کرده و متوقف کنند و سپس همراه با آگاهی، عدم قضاوت و پذیرش این تجربیات را "فقط به عنوان افکار" نام گذاری کرده، آنها را رها کنند و توجه را به یک قلاب لحظه حال مانند تنفس خود برگردانند، می توانند با افزایش انعطاف پذیری، غنی سازی ذهنی و اصلاح باورهای غلط در بهبود خشم و پرخاشگری خود موثر واقع گردند. بدین صورت خشم و پرخاشگری که ورزشکار به جهت توانایی ضعیف در کنترل تکانه ها و ضعف در ارتباط کلامی و ارتباط با هم تیمی ها به خصوص در موقعیت های تعارضی دارند از بین می رود و حتی بازیکن می پذیرد که ممکن است با مشکلاتی مواجه شود و خشمی برای این موضوعات ندارد (کافمن و همکاران؛ 2018). یافته های حاضر با پژوهش های کلارک (2020) و کیم و همکاران، (2022) همسو است و در بررسی مطالعات صورت گرفته نتیجه ناهمسویی مشاهده نشد.

پژوهش حاضر با محدودیت هایی همراه بود. از مهم ترین محدودیت های این پژوهش می توان به تعداد کم آزمودنی ها با توجه به محدودیت های باشگاه و رشته ورزشی اشاره کرد که میزان اثر مداخله را می تواند تحت تاثیر قرار دهد، همچنین تمرینات آزمودنی ها در چند نوبت به دلیل پاندمی کرونا با تعطیلی مواجه شد. به نظر می رسد پژوهشگران در آینده می توانند اثر بخشی مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی را بر سایر سازه های شخصیتی مانند سرسختی ذهنی، تاب آوری و انگیزتگی ورزشکاران بسنجند. پژوهشگران می-توانند در پژوهش های آتی مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی را بر جامعه

ورزشکاران مبتدی اجرا کنند. پژوهشگران می توانند در پژوهش های آتی حجم نمونه بیشتری را در پژوهش خود استفاده کنند. به طور کلی در یک جمع بندی نهایی میتوان چنین اظهار کرد که نتایج پژوهش حاضر علاوه بر افزایش حمایت از مطالعات گذشته مبنی بر اثر بخشی مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی بر بهبود عملکرد بازیکنان جوان فوتبال، افزایش حالت اجرای روان، کاهش اضطراب حالتی و خشم و پرخاشگری، هر چند اندک دامنه اثر بخشی این مداخلات را در بلند مدت نیز گسترش داد. همچنین حمایت دیگری مبنی بر اثر بخشی مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی در گروه، آموزش و مداخلات گروهی را نیز دارا می باشد. جایگزینی تصادفی و همسان گروه ها، استفاده از گروه کنترل مداخله نما، سنجش عینی عملکرد تحت فشار بازیکنان با روش های معتبر از جمله تجزیه و تحلیل عملکرد از نقاط تمایز و نوآوری نسبت به مطالعات انجام شده پیشین می باشد و منجر به افزایش اعتبار درونی و بیرونی این پژوهش شده است.

### منابع

1. Bühlmayer, L., Birrer, D., Röthlin, P., Faude, O., & Donath, L. (2017). Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: A meta analytical review. *Sports Medicine*, 47, 2309-2321.
2. Chen, M. A., Meggs, J. (2020). The effects of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) training on mindfulness, and flow in national competitive swimmers. *Journal of Human Sport and Exercise*, in press, 1-11.
3. Corbally, L., Wilkinson, M., & Fothergill, M. (2020) Effects of Mindfulness Practice on Performance and Factors Related to Performance in Long-Distance Running: A Systematic Review. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 14, 376-398.
4. Cox, R. H. (2012). *Sport psychology concepts and application*. New York: McGraw-Hill.
5. Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D. (2003). Measuring anxiety in athletics: the revised competitive state anxiety inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 519-533.
6. Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
7. De Petrillo, L. A., Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2009). Mindfulness for long-distance runners: An open trial using Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE). *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3, 357-376.
8. Glass, C. R., Spears, C. A., Perskoudas, R., & Kaufman, K. A. (2019). Mindful Sport Performance Enhancement: Randomized Controlled Trial of a Mental Training Program With Collegiate Athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 13, 609-628.
9. Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach*. Springer Publishing Company.
10. Harita, A, N,W., Suryanto, Ardi, R. (2022). The effect of mindfulness sports performance enhancement (MSPE) to reduce competitive state anxiety on karate athletes. *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 8, 169-188.
11. Holguin-Ramirez, J., Ramos-Jimenez, A., Quezada-Chacon, J. T., Cervantes-Borunda, M. S., & Hernandez-Torres, R. P. (2020). Effect of Mindfulness on the Stress-Recovery Balance in Professional Soccer Players during the Competitive Season. *Sustainability*, 12, 7091.
12. Hut, M., Minkler, T, O., Glass, C, R., Weppner, C, H., Thomas, H, M., & Flannery, C, B. (2021). A randomized controlled study of mindful sport performance enhancement and psychological skills training with collegiate track and field athletes. *JOURNAL OF APPLIED SPORT PSYCHOLOGY*, 1-23.
13. Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: The flow state scale-2 and dispositional flow scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 133-150.
14. Jackson, S., Eklund, R., & Martin, A. (2010). *The FLOW manual: The manual for the flow scales*. Queensland, Australia: Mind Garden.
15. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.



16. Kaufman, K.A., Glass, C.R., & Arnkoff, D.B. (2009). Evaluation of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE): A new approach to promote flow in athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3, 334-356.
17. Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Pineau, T. R. (2018). Mindful sport performance enhancement: Mental training for athletes and coaches. American Psychological Association.
18. Maxwell. J.P., & Moores, E. (2007). The Development of a Short Scale Measuring Aggressiveness and Anger in Competitive Athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 179-193.
19. Minkler, T. O., Glass, C. R., Hut, M. (2020). Mindfulness training for a college team: Feasibility, acceptability, and effectiveness from within an athletic department, *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-19.
20. Mistretta, E. G., Glass, C. R., Spears, C. A., Perskaudas, R., Kaufman, K. A. , & Hoyer, D. (2017). Collegiate athletes' expectations and experiences with mindful sport performance enhancement. *Journal of clinical sport psychology*, 11, 201-221.
21. Moteshareie, E., Abdoli B., Vaez Mousavi, S. M. K., & Farsi, A. (2018). The effect of practicing psychological skills on performance, retention and pressure transfer of novice badminton players. *Journal of Developmental and Motor Learning*, 10, 293-326.
22. Nejati, M., Farsi, A. Moteshareie, E. (2022). The effectiveness of rational emotional behavioral therapy on irrational beliefs, performance under pressure and social anxiety of adolescent football players.
23. Shahhosseini, M., Sabahi, P., Makvand Hosseini, S., & Golmohamadi, B. (2020). Effectiveness of mindfulness sport performance enhancement (MSPE) on attention, planning and Sport performance of elite Judoka, *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 7, 37-52.
24. Siegel, R. D. (2010). *The mindfulness solution: Everyday practices for everyday problems*. New York: Guilford Press.
25. Thompson, R. W., Kaufman, K. A., De Petrillo, L. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2011). One year follow-up of mindful sport performance enhancement (MSPE) with archers, golfers, and runners. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5, 99-116.
26. Weinberg RS, Gould D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

### **The effect of mindfulness intervention based on sports performance enhancement (MSPE) on performance under pressure and psychological variables of young soccer players**

Javad Shakerd<sup>1</sup>, Alireza Farsi<sup>2</sup>, Ebrahim Motesharee<sup>3</sup>

[javadshakerd@gmail.com](mailto:javadshakerd@gmail.com)

#### **Abstract**

**Introduction:** The active and effective role of the mind on sports performance has attracted the interest of athletes, coaches and sports psychologists to the effective role of the mind. In this regard, the current research was conducted with the aim of investigating the effect of mindfulness intervention based on improving sports performance on performance under pressure and psychological variables of skilled soccer players.

<sup>1</sup> Master of Science, Department of Sports Psychology, Faculty of Sport Sciences and Health, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran

<sup>2</sup> Professor, Department of Cognitive and Behavioral Science and Technology in Sport, Faculty of Sport Sciences and Health, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran

<sup>3</sup> Assistant Professor, Department of Cognitive and Behavioral Science and Technology in Sport, Faculty of Sport Sciences and Health, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran

## 4rd National Conference on Sports Sciences

with the approach of sport, health and society

4ncss2023.scu.ac.ir

اهواز، اسفند ۱۴۰۱

**Materials and methods:** The current semi-experimental research was conducted with a pre-test-post-test-six-month follow-up design with an interventional control group in the year 1400-1401 in Shirvan city. The statistical population of this research included the players of Pasargad Shirvan football team, 30 players were selected through purposive sampling with an age of  $18.9 \pm 2.9$  years and a sports experience of  $7.9 \pm 2.6$  and they were divided into two experimental and control groups. In the following, the experimental group received 6 sessions of mindfulness intervention based on improving sports performance for a duration of (60-75 minutes) and the intervention control group had exactly the same number of sessions with the same sequence and duration as the experimental group, with the difference that the content of the meetings was not the same. The results of the Kolmogorov-Smirnov test showed that the data have a normal distribution. Therefore, in order to compare the scores of the dependent variables between the two groups, as well as from the pre-test to the post-test and then the follow-up test, the mixed ANOVA statistical test was used.

**Results:** The results showed that mindfulness training based on improving sports performance significantly improves performance under pressure, smooth performance, state-competitive anxiety and anger and aggression in the experimental group compared to the pre-test and before the drill and compared to the control group. ( $p < 0.05$ ). Also, after the six-month follow-up test, the effects of the test were maintained in the variables of mental performance, physical anxiety, and cognitive anxiety, while they were lost in the variables of performance under pressure, anger, and aggression. However, the experimental group had a better condition in all variables than the intervention control group.

**Conclusion:** Mindfulness training based on improving sports performance can be used to improve psychological variables and performance under pressure of athletes in addition to physical training.

**Key words:** Mindfulness, performance under pressure, psychological variables, Flow, anger and aggression