

مقاله اصلی

تأثیر مداخله روان‌شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و مهارت‌های روانی بر شاخص‌های عملکرد ورزشکاران

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۹/۲۲ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۳/۰۷

خلاصه

مقدمه: در سال‌های اخیر، توجه به عوامل روان‌شناختی مؤثر بر عملکرد ورزشی به‌طور فزاینده‌ای مورد توجه پژوهشگران و مربیان قرار گرفته است که می‌توانند نقش مؤثری در بهبود عملکرد ورزشکاران ایفا کنند؛ هدف از این پژوهش بررسی تأثیر مداخله روان‌شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و مهارت‌های روانی بر شاخص‌های عملکرد بازیکنان فوتبال بود.

روش کار: روش تحقیق نیمه تجربی و طرح تحقیق به صورت پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه‌های کنترل و تجربی می‌باشد. جامعه آماری تحقیق را بازیکنان فوتسال عراقی شهر بغداد با دامنه سنی ۲۰ تا ۳۰ سال تشکیل دادند. ۳۰ نفر بر اساس معیارهای ورود و خروج و به صورت داوطلبانه و در دسترس انتخاب شدند. نمونه‌ها در دو گروه ۱۵ نفره (یک گروه کنترل و یک گروه تجربی) به صورت تصادفی ساده تقسیم شدند. ابزار تحقیق شامل نرم افزار LongoMatch v.1.8.3 بود. پروتکل تحقیق شامل مداخله ده جلسه‌ای (PSTMI) شامل یک جلسه مقدماتی، هشت جلسه مهارتی (تنظیم هدف، تصویرسازی، تنظیم ذهن آگاهی/برانگیختگی، و صحبت با خود) و یک جلسه پایانی برگرفته از پژوهش جوزفسون و همکاران (۲۰۱۷) بود. جهت تجزیه و تحلیل داده‌های تحقیق از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد. تمام عملیات آماری پژوهش با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۵ در نظر گرفته شد.

نتایج: نتایج نشان داد که پس از کنترل اثر پیش‌آزمون، تفاوت نمره‌های پیش‌آزمون-پس‌آزمون دو گروه برای متغیرهای پاس مؤثر، پاس از دست رفته و شوت زدن معنادار است ($p < 0.001$).

نتیجه‌گیری: بنابراین می‌توان گفت که مداخله ذهن‌آگاهی و تمرین مهارت‌های روان‌شناختی بر کاهش پاس از دست رفته و افزایش پاس مؤثر و شوت زدن بازیکنان فوتسال عراقی اثربخش است.

کلمات کلیدی: ذهن آگاهی، مهارت‌های روان‌شناختی، عملکرد

حسین عطیه سویر^۱

حسن عبدی^{۲*}

اکرم حسین جبر الجنبابی^۳

رخساره بادامی^۴

مریم فرآیین^۵

^۱ دانشجوی دکتری رفتار حرکتی، گروه رفتار حرکتی، واحد

اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

^۲ گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد شاهرود، دانشگاه آزاد

اسلامی، شاهرود، ایران (نویسنده مسئول)

^۳ گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه قادسیه، عراق

^۴ گروه رفتار حرکتی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه

آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

^۵ گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد خوی، دانشگاه آزاد

اسلامی، خوی، ایران

Email: habdi1978@gmail.com

مقدمه

آموزش مهارت‌های روان‌شناختی (PST) شامل جلسات روانی-آموزشی برای آموزش مجموعه‌ای از مهارت‌ها، یعنی تصویرسازی حرکتی، تنظیم برانگیختگی، صحبت با خود و تعیین هدف است (۱). مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی (MI) بر تکنیک‌هایی مانند آگاهی و پذیرش غیر قضاوتی در قالب تمرینات ذهن آگاهی تمرکز دارند (۲، ۳). علیرغم تفاوت‌های اساسی، این دو مداخله متمایز هر دو با هدف تجهیز ورزشکاران به مهارت‌های روانی و بهبود وضعیت روانی و عملکرد آنها انجام می‌شود (۴، ۵). تحقیقات ورزشی در مورد این موضوع گسترده است (۶)، که نشان می‌دهد بهبود در سرسختی ذهنی ورزشکاران (۷-۹)، اضطراب شناختی (۱۰-۱۳) و مهارت‌های مقابله‌ای (۱۴-۱۶)، در میان دیگران، به دنبال PST و/یا MI. تحقیقات همچنین کاهش سطح اضطراب را در ورزشکاران با تجربه تر گزارش کرده است (۱۷، ۱۸).

علیرغم محبوبیت فزاینده و خیلی زیاد این رشته (۱۹، ۲۰)، تحقیقات روان‌شناختی در فوتسال اندک است، به طوری که بیشتر تحقیقات مبتنی بر عملکرد و مقطعی هستند و امکان استنتاج علی را محدود می‌کنند (۲۰، ۲۱). علاوه بر این، یمین و همکاران (۲۱) یک مرور سیستماتیک برای تجزیه و تحلیل ۲۳ مطالعه روانشناسی ورزشی در فوتسال انجام داد. نویسندگان کمبود تحقیق با روش‌های ترکیبی را شناسایی کردند که اولین مقاله در سال ۲۰۰۸ منتشر شد. فوتسال اغلب برای توسعه توان و مهارت‌های جسمانی بازیکنان فوتبال با عملکرد بالا مورد استفاده قرار گرفته است (۲۲) و تحقیقات فوتسال را کنار گذاشته است (۲۲). همانند سایر ورزش‌ها، تمرین ذهنی با ورزشکاران فوتسال با بهبود عملکرد همراه بوده است (۲۳-۲۵).

در مجموع، تحقیقات کنونی نشان می‌دهد که هر دو PST و MI ممکن است تا حدودی عملکرد یا متغیرهای روان‌شناختی مرتبط با عملکرد را ارتقا دهند، به‌ویژه زمانی که مداخله چندین هفته طول بکشد و شامل نوعی تمرین روزانه باشد (۵).

در حالی که دلایلی وجود دارد که فرض کنیم هر دو PST و MI رفتار ورزشی عملکردی (FAB) را ترویج می‌کنند، آنها احتمالاً این کار را به روش‌های مختلف انجام می‌دهند. PST بر این فرض استوار است که توسعه خودکنترلی، حالات درونی، مانند افکار، احساسات و تجربیات فیزیکی، عملکرد ورزشی را افزایش می‌دهد. در مقابل، MI فرض می‌کند که عملکرد ورزشکاران با تغییر نحوه ارتباط آنها با تجربیاتشان (یعنی کنترل در مقابل پذیرش و خنثی کردن) سود می‌برد. این مفروضات متفاوت منشأ نظری مختلف PST و MI را در روان‌شناسی شناختی-رفتاری نشان می‌دهند، که رویکردهای کلاسیک در مقابل رویکردهای «موج سوم» است (۵، ۲۶، ۲۷).

ترکیب مداخلات روان‌شناختی و بررسی متغیرهای روان‌شناختی و عملکردی مورد علاقه بسیاری از محققان می‌باشد. با توجه به اینکه در این راستا تحقیقات کمی به ویژه در فرهنگ‌ها و نژادهای مختلف انجام شده است به نظر می‌رسد برای پیش‌بینی و طراحی برنامه‌های تمرینی در بازیکنان فوتسال دارای اهمیت ویژه‌ای باشد. کشور عراق نیز با توجه به داشتن جنگ در زمان طولانی مطمئناً در زمینه‌های مختلف نیاز به تحقیقات زیادی دارد. در این راستا به نظر می‌رسد این گونه تحقیقات که تابحال انجام نشده است دارای اهمیت خاصی باشد و می‌تواند به تعیین تأثیر مداخله روان‌شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی و مهارت‌های روانی بر شاخص‌های عملکرد ورزشکاران رشته فوتبال بپردازد.

روش کار

این پژوهش یک مطالعه نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون، پس آزمون و گروه های کنترل و آزمایشی می باشد. جامعه آماری تحقیق را بازیکنان فوتسال عراقی شهر بغداد با دامنه سنی ۲۰ تا ۳۰ سال تشکیل دادند. ۳۰ نفر بر اساس معیارهای ورود و خروج و به صورت داوطلبانه و در دسترس انتخاب شدند. نمونه ها در دو گروه ۱۵ نفره (یک گروه کنترل و یک گروه تجربی) به صورت تصادفی ساده تقسیم شدند. معیارهای ورود به تحقیق: دامنه سنی بین ۲۰ تا ۳۰ سال، سابقه ورزشی حداقل ۱ سال، عدم شرکت همزمان در پروتکل های روان شناختی و جلسات درمانی بود. معیارهای خروج از مطالعه عبارت بودند از: غیبت بیش از دو جلسه در پروتکل مداخله روان شناختی و جلسات تمرین، عدم تکمیل پرسشنامه ها، تمایل نداشتن به ادامه شرکت در مطالعه. برای جمع آوری اطلاعات و اندازه گیری متغیرها از نرم افزار LongoMatch ۷.۱۸.۳ استفاده شد. به منظور جمع آوری اطلاعات فردی و دموگرافیک آزمودنی ها، برگه اطلاعات فردی طراحی گردید که در آن سن، قد، وزن و سابقه ورزشی جهت ترسیم تصویر جمعیت شناختی آزمودنی ها تهیه و استفاده گردید. برای تجزیه و تحلیل عملکرد فردی در طول مسابقات، تمام مسابقات لیگ معمولی با استفاده از دوربین ورزشی گوپرو مدل GoPro HERO ۱۲ BLACK ضبط خواهد شد. پس از آن، عملکرد هر بازیکن در طول مسابقه با استفاده از نرم افزار LongoMatch v.۱۸.۳، که در تحقیقات قبلی تایید شده است (۲۸، ۲۹) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. تجزیه و تحلیل عملکرد ورزشی هر بازیکن در مسابقه با توجه به موارد زیر: (الف) پاس های مؤثر، عملی را در نظر می گیرد که در آن بازیکن بدون دخالت در مسیر، توپ را به بازیکن دیگر

تیمش می دهد. (ب) پاس های از دست رفته، پاس از یک بازیکن به بازیکن دیگر در نظر گرفته می شود که توسط بازیکن حریف قطع یا دزدیده شده یا در جناح از دست رفته است. و (ج) شوت به سمت دروازه، ضربه ای در نظر گرفته می شود که در جهت دروازه بوده و توسط هیچ حریفی قطع نشده و به گل، ضربه روی تیرک یا مهار دروازه بان تیم مقابل ختم می شود. این اقدامات بر اساس تحقیقات قبلی که عملکرد تهاجمی فوتسال را تجزیه و تحلیل می کرد، انتخاب شدند (۳۰-۳۲).

پروتکل تحقیق

مداخله ده جلسه ای (PSTMI، شکل ۱) شامل یک جلسه مقدماتی، هشت جلسه مهارتی (تنظیم هدف، تصویرسازی حرکتی، تنظیم ذهن آگاهی/برانگیختگی، و صحبت با خود) و یک جلسه پایانی بود. جلسات هدف گذاری و تصویرسازی حرکتی برای نیمه اول برنامه در نظر گرفته شده بود که در مراحل آماده سازی و مراحل اولیه مسابقات انجام شد. برعکس، جلسات تنظیم ذهن آگاهی/برانگیختگی و جلسات خودگفتاری برای نیمه دوم PSTMI در طول بازی های چالش برانگیزتر مسابقه برنامه ریزی شد. جلسات PST و MI از تحقیقات قبلی [۲۹، ۴۰، ۴۱، ۴۲] اقتباس شده و در یک PSTMI فراگیرتر ادغام شدند، که همپوشانی بین ذهن آگاهی و تنظیم برانگیختگی را تصدیق می کند (۱۴). علاوه بر این، هر دو PST و MI برای بهبود کنترل عاطفی در ورزشکاران گزارش شده اند، و هر دو را می توان با موفقیت به کار برد زیرا دارای «اثرات مشترک» هستند (۳۳). در حالی که PST بیشتر بر مهارت های روان شناختی متمرکز بود، جلسات تمرکز حواس بر تمرین هایی با هدف «رها کردن»، با استفاده از رویکرد غیر قضاوتی و تکنیک های آرام سازی، مانند آرام سازی پیشرونده عضلانی و سکوت آگاهانه و مشاهده متمرکز بود. این ده جلسه کل یک مسابقه حذفی

فوتسال ملی را در یک دوره هشت هفته ای در بر می گرفت
و توسط یک روانپزشک دارای مدرک کارشناسی ارشد در رشته روانشناسی ورزش و ورزش (محقق اصلی) انجام شد.
جلسات یک بار در هفته انجام شد (۴).

جدول ۱. خلاصه پروتکل تحقیق

مرحله ۱	جلسه ۲-۳: تعیین هدف
جلسه اول: جلسه مقدماتی	هدف گذاری چیست؟
اطلاعات در مورد تحقیق	چرا از هدف گذاری استفاده کنیم؟ تئوری تعیین هدف
برگه های اطلاعات و فرم های رضایت	اهداف هوشمند هدف گذاری در تمرین
ارزیابی های نتایج پیش آزمون	تکلیف
	جلسه ۴-۵: تصویرسازی حرکتی
	تصویرسازی حرکتی چیست؟
	چرا از تصاویر حرکتی استفاده کنیم؟
	ویدیوهای ورزشکاران فوق العاده نخبه با استفاده از تصاویر حرکتی
	تمرین تصویرسازی حرکتی
	تکلیف
	جلسه ۶-۷: تنظیم ذهن آگاهی / برانگیختگی
	برانگیختگی چیست؟ ذهن آگاهی چیست؟ نظریه ذهن آگاهی
	اهمیت تنظیم برانگیختگی در ورزش؟
	منحنی یرکس-دادسون، مدل فاجعه
	ویدیوهای ورزشکاران فوق العاده نخبه با استفاده از تمرینات تنظیم برانگیختگی
	ذهن آگاهی (آرامش پیشرونده عضلانی، سکوت ذهن آگاهانه، تنفس آگاهانه)
	تکلیف
مرحله ۲	جلسه ۸-۹: خود گویی
جلسه ۱۰: جلسه پایانی	خود گویی چیست؟
خلاصه مهارت های آموخته شده	خود گویی مثبت در مقابل منفی
بازخورد در مورد مداخله	ویدیوهای از ورزشکاران فوق العاده نخبه که از خود گویی استفاده می کنند
اندازه گیری های نتیجه پس آزمون	خود گویی در عمل
	تکلیف

شیوه اجرای پژوهش.

ابتدا از تمام افراد از متغیرهای پژوهش پیش آزمون به عمل خواهد آمد. از بین افراد داوطلب تعداد ۳۰ نفر به صورت داوطلبانه انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه مداخله مهارت های روان شناختی (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) تقسیم شدند. پس از برگزاری ۱۰ جلسه پس آزمون از آزمودنی ها گرفته شد و گروه کنترل در این مدت به تمرینات روزمره خود بدون مداخله مهارت های روان شناختی می پردازد.

روش آماری

تجزیه و تحلیل داده ها در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی انجام گرفت. در سطح توصیفی از میانگین، انحراف

استاندارد و رسم نمودارها استفاده شد. در سطح استنباطی از آزمون شاپیروویلک برای بررسی توزیع طبیعی بودن داده ها و از آزمون لوین برای آزمون همگنی واریانس ها استفاده شد. همچنین برای بررسی اختلاف بین گروه ها از آزمون تحلیل واریانس یک متغیره استفاده شد. داده ها با نرم افزار آماری SPSS (نسخه ۲۶) در سطح خطای ۰/۰۵ بررسی شد.

نتایج

نمونه آماری پژوهش حاضر شامل ۳۰ نفر از فوتسالیست های شهر بغداد بود. در جدول ۲ یافته های جمعیت شناختی ارائه شده است.

جدول ۲. داده های جمعیت شناختی مربوط به افراد گروه آزمایش و کنترل

متغیر	میانگین	انحراف معیار		p-value
		گروه آزمایش	گروه کنترل	
سن	۲۴/۳۳	۲۴/۷۳	۳/۸۴	۰/۷۱۶
قد	۱۷۳/۸۷	۱۷۴/۳۳	۶/۹۶	۰/۸۴۶
وزن	۷۵/۹۳	۷۳/۰۷	۵/۳۸	۰/۱۹۲
سابقه ورزشی	۸/۴۷	۱۰/۲۷	۳/۳۸	۰/۱۹۱

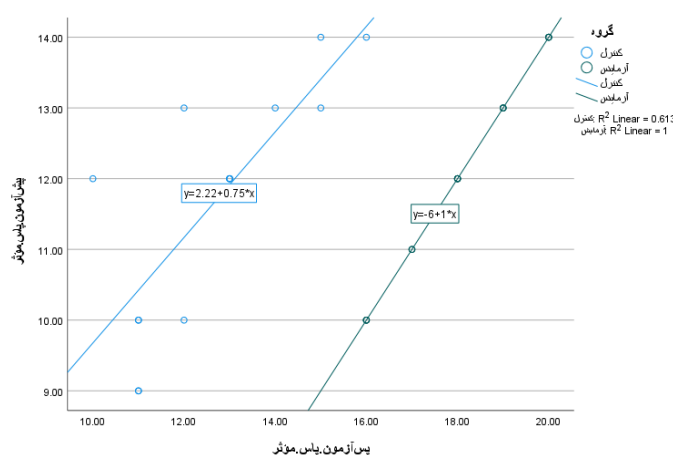
سن افراد گروه آزمایش و کنترل در محدوده ۲۰ تا ۳۰ سال بود. نتایج آزمون t مستقل نشان داد که بین سن افراد گروه آزمایش و کنترل، قد، وزن، و سابقه ورزشی دو گروه تفاوت معناداری وجود ندارد ($p > ۰/۰۵$).

جدول ۳. بررسی مفروضه های طبیعی بودن توزیع داده ها و همگنی واریانس متغیرهای پژوهش

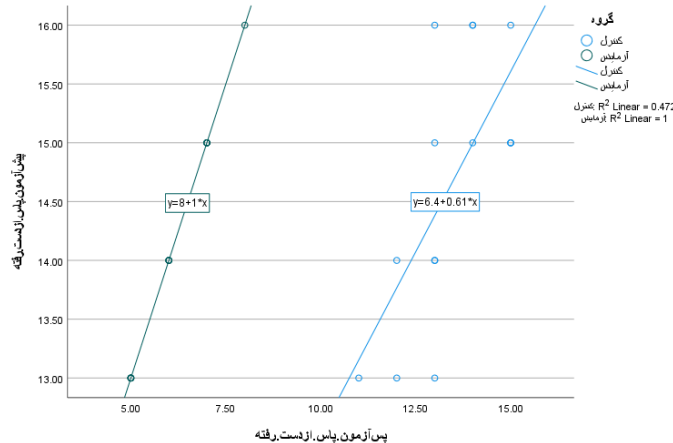
متغیر	طبیعی بودن		همگنی واریانس	
	(کولموگروف-اسمیرنوف)		(لون)	
	پیش آزمون	پس آزمون	F	سطح معناداری
پاس مؤثر	۰/۹۰	۰/۹۴	۶/۹۱	۰/۰۱۴
پاس از دست رفته	۰/۸۷	۰/۹۱	۲۴/۲۹	< ۰/۰۰۱
مهارت شوت زدن	۰/۹۰	۰/۹۲	۲/۸۶	۰/۱۰۲

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای هیچ‌یک از متغیرهای پژوهش معنادار نشده است ($P > 0.01$)، بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که همه متغیرهای پژوهش دارای توزیع نرمال هستند. همچنین نتایج آزمون لون نشان می‌دهد که واریانس متغیرشوت زدن بین دو گروه برابر بوده و با یکدیگر تفاوت معنادار ندارند ($P > 0.05$). لذا فرضیه همسانی واریانس‌های

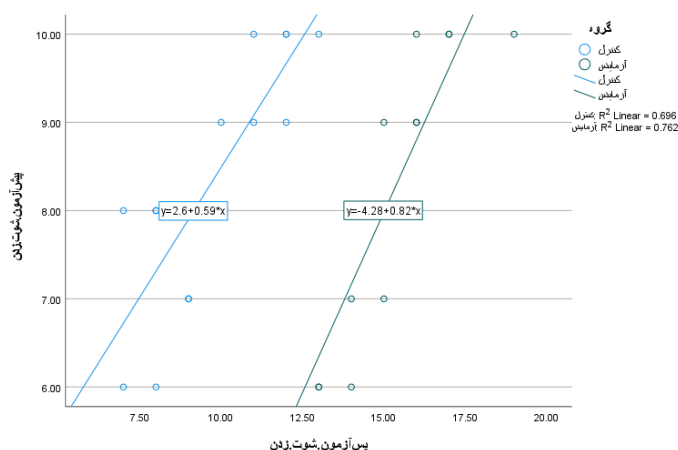
بین دو گروه نیز رعایت شده است. اما متغیرهای پاس مؤثر و پاس از دست رفته برابر نبود ($P < 0.05$). از این‌رو، باید با توجه به برابر بودن تعداد شرکت‌کنندگان در دو گروه و مطابق نتایج پیش‌فرض‌های دیگر تصمیم‌گیری کرد. جهت بررسی رابطه خطی بین متغیر کمکی و پس‌آزمون از نمودار پراکندگی داده‌ها استفاده شد که در شکل ۱ تا ۶ نشان داده شده است.



نمودار ۱. نمودار رابطی خطی بین متغیر کمکی و پس‌آزمون پاس مؤثر



نمودار ۲. نمودار رابطی خطی بین متغیر کمکی و پس‌آزمون پاس از دست رفته



نمودار ۳. نمودار رابطی خطی بین متغیر کمکی و پس آزمون مهارت شوت زدن

پیش فرض بعدی بررسی یکسانی شیب خط رگرسیون برای متغیرهای پاس مؤثر، پاس از دست رفته، و شوت زدن را در جدول

۴ بررسی می کند.

جدول ۴. نتایج آزمون یکسانی شیب خط رگرسیون برای متغیرهای مورد مطالعه

متغیر وابسته	مجموع مجزورات	df	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری
پاس مؤثر × گروه	۰/۵۳	۰/۵۳	۱	۰/۸۲	۰/۳۷۴
پاس از دست رفته × گروه	۰/۴۱	۰/۴۱	۱	۰/۹۲	۰/۳۴۵
شوت زدن × گروه	۰/۹۳	۰/۹۳	۱	۰/۹۵	۰/۳۳۸

یکسان بودن تعداد شرکت کنندگان در هر گروه و رعایت شدن سایر پیش فرضها، با کمی مسامحه این پیش فرض را می توان نادیده گرفت. لذا استفاده از تحلیل کوواریانس تک متغیره بلامانع است.

نتایج جدول ۴. نشان می دهد که پیش فرض یکسانی شیب خط رگرسیون برای هر دو گروه در متغیرهای پاس مؤثر، پاس از دست رفته، و شوت زدن یکسان است ($P > 0.05$). با توجه به رعایت شدن تمام فرضیه های پژوهش برای تمام متغیرها به جز پیش فرض همسانی واریانس ها برای متغیرهای پاس مؤثر و پاس از دست رفته، می توان با وجود

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس مربوط به دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر پاس مؤثر

منبع تغییرات	SS	df	MS	F	p-value	اندازه اثر
گروه	۱۸۷/۳	۱	۱۸۷/۳	۲۹۲/۶۱	< ۰/۰۰۱	۰/۹۱
خطا	۱۷/۲۸	۲۷	۰/۶۴			
کل	۷۳۷۵	۳۰				

جدول ۶. میانگین تعدیل شده پس‌آزمون پاس مؤثر

متغیر وابسته	گروه	میانگین تعدیل شده	خطای استاندارد
پاس مؤثر	آزمایش	۱۷/۸۹	۰/۲۱
	کنترل	۱۲/۸۵	۰/۲۱

نتایج جدول ۵ و ۶ نشان می‌دهد که پس از کنترل اثر پیش‌آزمون، تفاوت نمره‌های پیش‌آزمون- پس‌آزمون دو گروه برای متغیر پاس مؤثر معنادار است و میانگین نمره‌های گروه آزمایش در متغیر پاس مؤثر نیز به‌طور معناداری بیشتر از گروه کنترل است ($p < ۰/۰۰۱$). بنابراین می‌توان گفت که مداخله ذهن‌آگاهی و تمرین مهارت‌های روان‌شناختی بر افزایش پاس مؤثر بازیکنان فوتسال عراقی اثربخش است. از این‌رو، فرضیه چهارم معنادار است.

جدول ۷. نتایج تحلیل کوواریانس مربوط به دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر پاس از دست رفته

منبع تغییرات	SS	df	MS	F	p-value	اندازه اثر
گروه	۳۳۱/۱	۱	۳۳۱/۱	۷۵۲/۱۹	<۰/۰۰۱	۰/۹۶
خطا	۱۱/۸۸	۲۷	۰/۴۴			
کل	۳۳۲/۰	۳۰				

جدول ۸. میانگین تعدیل شده پس‌آزمون پاس از دست رفته

متغیر وابسته	گروه	میانگین تعدیل شده	خطای استاندارد
پاس از دست رفته	آزمایش	۶/۳۶	۰/۱۷
	کنترل	۱۳/۲۳	۰/۱۷

نتایج جدول ۷ و ۸ نشان می‌دهد که پس از کنترل اثر پیش‌آزمون، تفاوت نمره‌های پیش‌آزمون- پس‌آزمون دو گروه برای متغیر پاس از دست رفته معنادار است و میانگین نمره‌های گروه آزمایش در متغیر پاس از دست رفته نیز به‌طور معناداری کمتر از گروه کنترل است ($p < ۰/۰۰۱$). بنابراین می‌توان گفت که مداخله ذهن‌آگاهی و تمرین مهارت‌های روان‌شناختی بر کاهش پاس از دست رفته بازیکنان فوتسال عراقی اثربخش است. از این‌رو، فرضیه چهارم معنادار است.

جدول ۹. نتایج تحلیل کوواریانس مربوط به دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر شوت زدن

منبع تغییرات	SS	df	MS	F	p-value	اندازه اثر
گروه	۲۴۰/۸۳	۱	۲۴۰/۸۳	۲۴۶/۲۸	<۰/۰۰۱	۰/۹۰
خطا	۲۶/۴	۲۷	۰/۹۸			
کل	۵۰۰/۹	۳۰				

جدول ۱۰. میانگین تعدیل شده پس آزمون شوت زدن

متغیر وابسته	گروه	میانگین تعدیل شده	خطای استاندارد
شوت زدن	آزمایش	۱۵/۳۴	۰/۲۵
	کنترل	۹/۶۶	۰/۲۵

نتایج جدول ۹ و ۱۰ نشان می‌دهد که پس از کنترل اثر پیش‌آزمون، تفاوت نمره‌های پیش‌آزمون- پس‌آزمون دو گروه برای متغیر شوت زدن معنادار است و میانگین نمره‌های گروه آزمایش در متغیر شوت زدن نیز به‌طور معناداری بیشتر از گروه کنترل است ($p < 0/001$). بنابراین می‌توان گفت که مداخله ذهن آگاهی و تمرین مهارت‌های روان‌شناختی بر افزایش مهارت شوت زدن بازیکنان فوتسال عراقی اثربخش است. از این رو، فرضیه ششم معنادار است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش تاثیر مداخله روان شناختی بر عملکرد بازیکنان فوتسال عراقی بود. نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های روثلین و همکاران (۵)، ریکو-ارا و همکاران (۳۰)، عباسی و همکاران (۳۴) و احمدزاده و همکاران (۳۵) همسو می‌باشد. در تبیین نتایج می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های روان شناختی شامل مجموعه‌ای از تکنیک‌ها، یعنی خودگویی، تصویرسازی، تعیین هدف و تنظیم برانگیختگی است (۱، ۳۶). خود گفتاری عبارت است از «شرح نحوی قابل تشخیص یک موقعیت درونی که می‌تواند به صورت درونی یا با صدای بلند بیان شود، جایی که فرستنده پیام نیز گیرنده مورد نظر است» (۳۷). خودگویی می‌تواند آموزشی باشد (مثلاً «به توپ نگاه کن») یا انگیزشی (مثلاً «با تمام انرژی که دارم تا پایان کار خواهم دوید»). تنظیم عمدی خودگویی ممکن است کارکرد عملکرد ورزشی را افزایش

دهد زیرا می‌تواند به ورزشکاران کمک کند تا مهارت‌ها و استراتژی‌های کلیدی را به خود یادآوری کنند و توجه و رفتار خود را بر این اساس هدایت کنند (۱، ۳۷).

تصویرسازی فرآیندی را توصیف می‌کند که طی آن اطلاعات موجود از حافظه (مثلاً از یک حرکت) یا تصاویر تازه تولید شده به‌طور واضح و عمدی تجربه یا دوباره تجربه می‌شوند. این فرآیند تمام حواس فرد را در بر می‌گیرد و ممکن است در غیاب یک محرک واقعی رخ دهد (به عنوان مثال، یک اسکی باز تصور می‌کند که در یک مسیر سراسیمه مسابقه می‌دهد) (۳۸). تصویرسازی ممکن است به ورزشکاران کمک کند تا رفتار عملکردی داشته باشند زیرا می‌تواند یادآوری حالات و حرکات روانشناختی مربوطه را تسهیل کند (۳۹).

محققان سه نوع هدف را که می‌توان در هدف‌گذاری مشخص و نظارت کرد، متمایز می‌کند: اهداف نتیجه به‌عنوان نتیجه یا نتیجه نهایی یک رقابت یا یک بازی تعریف می‌شوند (به عنوان مثال، رتبه یا برد و باخت). اهداف عملکرد بر اساس مقایسه بین دستاوردهای قبلی خود ورزشکار به جای عملکرد حریف ارزیابی می‌شوند (به عنوان مثال، بهبود دقت پاس از ۷۰ به ۸۰٪ یا افزایش درصد اولین سرویس در مقایسه با آخرین تورنمنت). و اهداف فرآیند بر چگونگی انجام یک مهارت خاص توسط یک ورزشکار با روشن کردن اینکه چه اقداماتی باید در ذهن داشته باشند تا آن مهارت را در سطح بهینه اجرا کند (مثلاً تمرکز یک ژیمناست بر روی داشتن

وضعیت صحیح و میزان تنش در بدن) تمرکز دارد (۴۰). دو مورد آخر ممکن است با کمک به ورزشکاران در دانستن آنچه که باید انجام دهند و توجه و رفتار خود را بر این اساس، کارکرد عملکرد ورزشی را افزایش دهند. علاوه بر این، آگاه کردن ورزشکاران از استانداردهای خود در مقایسه با عملکرد مداوم آنها ممکن است انگیزه ورزشکاران برای افزایش تلاش و پشتکار خود را ایجاد کند (۴۰).

تنظیم برانگیختگی شامل تمام تکنیک‌هایی است که برانگیختگی فیزیولوژیکی را با کاهش (به عنوان مثال، تکنیک‌های تنفس یا آرامش بدن) یا افزایش آن (مثلاً تکنیک‌های تنفس یا رفتار به روش‌های برانگیختگی فیزیکی) (۴۱) تحت تأثیر قرار می‌دهد. میزان بهینه برانگیختگی فیزیولوژیکی به نوع ورزش بستگی دارد (مثلاً در تیراندازی با تپانچه نسبت به وزنه برداری کمتر است)، دشواری کار، ترجیحات فردی (۴۲) و حالات روانی فعلی (مانند اضطراب حالت شناختی) (۱). ورزشکارانی که قادرند برانگیختگی خود را با انحرافات درک شده از درجه ایده آل تطبیق دهند، ممکن است حواس پرتی کمتری داشته باشند و در نتیجه شانس بیشتری برای رفتار عملکردی داشته باشند (۵). مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی به مداخلاتی اشاره دارد که ذهن‌آگاهی را تقویت می‌کند. ذهن‌آگاهی توانایی تمرکز بر احساسات بدنی تجربه شده لحظه‌ای، ادراکات صوتی و بصری، احساسات یا افکار و مشاهده آنها را به شیوه‌ای قابل قبول و دلسوزانه بدون واکنش خودکار یا توضیح دادن درباره آنها توصیف می‌کند (۴۳). مشخص شده است که مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی اجزای فرعی توجه را افزایش می‌دهد، مانند جهت‌گیری، نظارت بر تعارض (به ویژه در مراحل اولیه آموزش ذهن‌آگاهی)، و هشدار (در مراحل بعدی) (۴۴، ۴۵) بهبود در جهت‌گیری (همچنین به عنوان توجه یا تمرکز انتخابی شناخته می‌شود، یعنی محدود کردن توجه به انتخاب

چندین محرک حسی)، نظارت بر تعارض (یا توجه تقسیم شده یا توجه اجرایی، به عنوان مثال، اولویت دادن به افکار، احساسات و پاسخ‌های رفتاری رقیب) و هشدار دادن (یا توجه یا هوشیاری مستمر، به عنوان مثال، دستیابی و حفظ حالت آماده باش) (۴۴، ۴۶) ممکن است با کمک به ورزشکاران برای تمرکز بر روی کار در حال انجام، در حضور بالقوه درونی و حفظ کارکرد عملکرد ورزشی را افزایش داده و عوامل بیرونی حواس پرتی و در یک دوره زمانی طولانی حفظ کند. (۵).

علاوه بر اثرات مطلوب مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر توجه، تحقیقات نشان داد که آنها منجر به افزایش پذیرش تجربیات ناخوشایند (مانند افکار و احساسات منفی یا احساسات بدنی) (۲) می‌شوند. پذیرش به این معناست که فرد به جای اجتناب از تجربیات منفی، خود را در معرض چنین تجربیاتی قرار می‌دهد بدون اینکه سعی در تغییر یا کنترل آنها داشته باشد. این ممکن است کارکرد عملکرد ورزشی را محتمل‌تر کند زیرا تلاش برای تغییر احساسات و افکار به روش‌های ناسازگار (مانند نشخوار فکری، نگرانی یا اجتناب تجربی) (۲۷) می‌تواند منابع توجه مورد نیاز برای وظیفه ورزشی فعلی را محدود کند (۴۷). همچنین، قصد سرکوب آگاهانه افکار منفی اغلب حاوی شیئی است که باید از آن اجتناب کرد و بنابراین از قضا شانس بیشتری برای تأثیرگذاری بر رفتار دارد (به عنوان مثال، تلاش برای فکر نکردن به ضربه زدن به توپ گلف در پناهگاه شامل تصویر ضربه زدن به توپ در پناهگاه است. ، رفتار متناظر را محتمل تر می‌کند (۴۸، ۴۹).

علاوه بر بهبود توجه و افزایش پذیرش، دفیوژن ممکن است مکانیسم دیگری باشد که توسط آن مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی باعث افزایش و حفظ کارکرد عملکرد ورزشی می‌شود. پیدا شده است که دفع پس از مداخلات مبتنی بر ذهن

آگاهی افزایش یافته است (۵۰، ۵۱) و توانایی مشاهده افکار و احساسات فرد و مشاهده آنها را به عنوان رویدادهای ذهنی گذرا به جای همذات پنداری با آنها توصیف می کند (۲۷). این با یافته‌هایی مطابقت دارد که نشان می‌دهد ذهن آگاهی توانایی رها کردن سریع افکار منفی را افزایش می‌دهد (۵۲). دیفیوژن ممکن است به ورزشکاران کمک کند تا عملکرد عملکردی داشته باشند زیرا آنها دیگر به طور خودکار عمل نمی‌کنند و در برخورد با افکار و احساسات (منفی) انعطاف پذیر خواهند بود. در این زمینه "انعطاف پذیر" به معنای توانایی تصمیم‌گیری در مورد زمان و زمان عدم پیروی از یک انگیزه (عاطفی) است. بنابراین رفتار یک ورزشکار با برخی از حالات بالقوه بازدارنده عملکرد مانند اضطراب تعیین نمی‌شود (۵).

در حالی که دلایلی وجود دارد که فرض کنیم هر دو آموزش مهارت‌های روان‌شناختی و مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی کارکرد عملکرد ورزشی را ترویج می‌کنند، آنها احتمالاً این کار را به روش‌های مختلف انجام می‌دهند. آموزش مهارت‌های روان‌شناختی بر این فرض استوار است که توسعه خودکنترلی حالات درونی، مانند افکار، احساسات و تجربیات فیزیکی، عملکرد ورزشی را افزایش می‌دهد. در مقابل، مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی فرض می‌کند که

عملکرد ورزشکاران با تغییر نحوه ارتباط آنها با تجربیاتشان (یعنی کنترل در مقابل پذیرش و خنثی کردن) سود می‌برد. این مفروضات متفاوت منشأ نظری مختلف آموزش مهارت‌های روان‌شناختی و مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی را در روان‌شناسی شناختی-رفتاری نشان می‌دهند، که رویکردهای کلاسیک در مقابل رویکردهای «موج سوم» است (۲۶، ۲۷). از محدودیت‌های تحقیق می‌توان به تفاوت‌های فردی آزمودنی‌ها، نمونه‌گیری در دسترس آزمودنی‌ها اشاره نمود. پیشنهاد می‌گردد در تحقیقات آتی به جامعه بزرگ‌تر و انتخاب نمونه‌های تصادفی در جهت تعمیم‌پذیری نتایج توجه نمود

تشکر و قدردانی

این مقاله مشتخر از رساله دکتری دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان می‌باشد. نویسنده از اساتید راهنما و مشاور و همچنین تمامی کسانی که در این راستا همکاری نموده‌اند، کمال تشکر و قدردانی را دارد.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است.

References

1. Hardy L, Jones G, Gould D. Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers: John Wiley & Sons; 2018.
2. Keng S-L, Smoski MJ, Robins CJ. Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. Clinical psychology review. 2011;31(6):1041-56.
3. Beaulieu DA, Proctor CJ, Gaudet DJ, Canales D, Best LA. What is the mindful personality? Implications for physical and psychological health. Acta Psychologica. 2022;224:103514.
4. Vella-Fondacaro D, Romano-Smith S. The Impact of a Psychological Skills Training and Mindfulness-Based Intervention on the Mental Toughness, Competitive Anxiety, and Coping Skills of Futsal Players—A Longitudinal Convergent Mixed-Methods Design. Sports. 2023;11(9):162.
5. Röthlin P, Birrer D, Horvath S, Grosse Holtforth M. Psychological skills training and a mindfulness-based intervention to enhance functional athletic performance: design of a randomized controlled trial using ambulatory assessment. BMC psychology. 2016;4:۱-۱۱.

6. Lochbaum M, Stoner E, Hefner T, Cooper S, Lane AM, Terry PC. Sport psychology and performance meta-analyses: A systematic review of the literature. *PloS one*. 2022;17(2):e0263408.
7. Wu C-H, Nien J-T, Lin C-Y, Nien Y-H, Kuan G, Wu T-Y, et al. Relationship between mindfulness, psychological skills, and mental toughness in college athletes. *International journal of environmental research and public health*. 2021;18(13):6802.
8. Wang Y, Tian J, Yang Q. On mindfulness training for promoting mental toughness of female college students in endurance exercise. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2021;2021.
9. Mack MG. An Examination of the Relationship Between Mental Toughness, Psychological Skills, Coaches' Ratings, and Athletic Performance. *Journal of Sport Behavior*. 2019;42.(۲)
10. Walter N, Nikoleizig L, Alfermann D. Effects of self-talk training on competitive anxiety, self-efficacy, volitional skills, and performance: An intervention study with junior sub-elite athletes. *Sports*. 20۱۴۸:(۶)۷;۱۹
11. Dehghani M, Saf AD, Vosoughi A, Tebbenouri G, Zarnagh HG. Effectiveness of the mindfulness-acceptance-commitment-based approach on athletic performance and sports competition anxiety: A randomized clinical trial. *Electronic physician*. 201۶۷۴۹:(۵)۱۰;۸
12. Terres-Barcala L, Albaladejo-Blázquez N, Aparicio-Ugarriza R, Ruiz-Robledillo N, Zaragoza-Martí A, Ferrer-Cascales R. Effects of impulsivity on competitive anxiety in female athletes: The mediating role of Mindfulness Trait. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(6):3223.
13. Hagan Jr JE, Pollmann D, Schack T. Elite athletes' in-event competitive anxiety responses and psychological skills usage under differing conditions. *Frontiers in psychology*. 2017.۸:۲۲۸۰;
14. Josefsson T, Ivarsson A, Lindwall M, Gustafsson H, Stenling A, Böröy J, et al. Mindfulness mechanisms in sports: Mediating effects of rumination and emotion regulation on sport-specific coping. *Mindfulness*. 2017;8:1354-63.
15. Zandi H, Amirinejad A, Azizifar A, Aibod S, Veisani Y, Mohamadian F. The effectiveness of mindfulness training on coping with stress, exam anxiety, and happiness to promote health. *Journal of Education and Health Promotion*. 2021;10.(۱)
16. Vidic Z, Martin MS, Oxhandler R. Mindfulness Intervention with a US women's NCAA division I basketball team: impact on stress, athletic coping skills and perceptions of intervention. *The Sport Psychologist*. 2017;31(2):147-59.
17. Rice SM, Gwyther K, Santesteban-Echarri O, Baron D, Gorczynski P, Gouttebauge V, et al. Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British journal of sports medicine*. 2019;53(11):722-30.
18. Mottaghi M, Atarodi A, Rohani Z. The relationship between coaches' and athletes 'competitive anxiety, and their performance. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*. 2013;7(2):68.
19. Spyrou K, Freitas TT, Marín-Cascales E, Alcaraz PE. Physical and physiological match-play demands and player characteristics in futsal: a systematic review. *Frontiers in psychology*. 2020;11:569897.
20. Yiannaki C, Barron D, Collins D, Carling C. Match performance in a reference futsal team during an international tournament-implications for talent development in soccer. *Biology of Sport*. 2۰۱۴۷-۵۶:(۲)۳۷;۰۲۰
21. Yeemin W, Dias CS, Fonseca AM. A systematic review of psychological studies applied to futsal. *Journal of human kinetics*. 2016;50(1):247-57.
22. Cavichioli FR, Cheluchinhak AB, Capraro AM, Marchi Junior W, Mezzadri FM. O processo de formação do atleta de futsal e futebol: análise etnográfica. *Revista brasileira de educação física e esporte*. 2011;25:631-47.

23. Sepasi H, Nourbakhsh P, Zarasvand K, Javadi A. The relationships between sporting imagery, self confidence, and body mass index with sporting success in elite futsal athletes. *Annals of Biological Research*. 2012;3(11):5293-5.
24. Rezvani M, Abdoli B, Vaez Mousavi SMK. The Effect of Psychological Skills on Female Futsal Players' Selected Sport Performance. *Sport Psychology Studies (ie, mutaleat ravanshenasi varzeshi)*. 2018;7(23):1-16.
25. Jafarigilande L, Madani Y, Khabiri M, Golamali Lavasani M. The Impact of Psychological Skills Training on Sport Success Perception of Football Players. *Sport Psychology Studies (ie, mutaleat ravanshenasi varzeshi)*. 2021;10(36):259-74.
26. Gardner FL. Scientific advancements of mindfulness-and acceptance-based models in sport psychology: A decade in time, a seismic shift in philosophy and practice. 2016.
27. Hayes SC, Luoma JB, Bond FW, Masuda A, Lillis J. Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*. 2006;44(1):1-25.
28. Kubayi A, Toriola A. Trends of goal scoring patterns in soccer: A retrospective analysis of five successive FIFA World Cup tournaments. *Journal of Human Kinetics*. 2019;69:231.
29. Verdú NP, Amorós AA, Martínez JAC, Turpin JAP. Análisis de patrón gol en competición de fútbol sala: 1ª División y 2ª División B. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación . ۲۰۱۹;(۳۵):۸-۳۶۴.
30. Rico-Lara T, Mateo-Orcajada A, Abenza-Cano L, Esparza-Ros F, Vaquero-Cristóbal R. Differences in Psychological Variables and the Performance of Female Futsal Players according to Playing Position, Match Result and Menstruation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023;20(8):5429.
31. Sarmiento H, Bradley P, Anguera MT, Polido T, Resende R, Campaniço J. Quantifying the offensive sequences that result in goals in elite futsal matches. *Journal of sports sciences*. 2016;34(7):621-9.
32. Zambom-Ferraresi F, Rios V, Lera-López F. Determinants of sport performance in European football: What can we learn from the data? *Decision Support Systems*. 2018;114:18-28.
33. Röthlin P, Horvath S, Trösch S, Holtforth Mg, Birrer D. Differential and shared effects of psychological skills training and mindfulness training on performance-relevant psychological factors in sport: a randomized controlled trial. *BMC psychology*. 2020;8:1-13.
34. Abbasi F, Badami R, Jalali D. The Effect of Mindfulness and Acceptance Training on Body Image Concerns, Mental Skills and Free Throw Shooting Performance in Male Basketball Players with Wheelchairs. *Positive Psychology Research*. 2018;4(2):25-40.
35. Ahmadzadeh S, gharayagh Zandi H, Malekzadeh Talesh Mikaeil S, Safari Hasan Abadi S. Effect of mindfulness intervention on mental toughness, emotional intelligence and flow in skilled volleyball players. *Mind, Movement, and Behavior*. 2024;2(3):111-26.
36. Vealey RS. Mental skills training in sport. 20۰۷
37. Van Raalte JL, Vincent A, Brewer BW. Self-talk: Review and sport-specific model. *Psychology of Sport and Exercise*. 2016;22:139-48.
38. Morris T, Spittle M, Watt AP. Imagery in sport: *Human Kinetics*; 2005.
39. Gould D, Voelker DK, Damarjian N, Greenleaf C. Imagery training for peak performance. 2014.
40. Locke EA, Latham GP. The development of goal setting theory: A half century retrospective. *Motivation Science*. 2019;5(2):93.
41. Acharya J, Morris T. Psyching up and psyching down. *Routledge companion to sport and exercise psychology*: Routledge; 2014. p. 386-401.
42. Jones G, Hanton S. Pre-competitive feeling states and directional anxiety interpretations. *Journal of sports sciences*. 2001;19(6):385-95.
43. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. 2003.

44. Chiesa A, Calati R, Serretti A. Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical psychology review*. 2011;31(3):449-64.
45. Thelwell R, Maynard I. The effects of a mental skills package on 'repeatable good performance' in cricketers. *Psychology of sport and exercise*. 2003;4(4):377-96.
46. Posner MI, Rothbart MK. Research on attention networks as a model for the integration of psychological science. *Annu Rev Psychol*. 2007;58:1-23.
47. Gardner FL, Moore ZE. A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior therapy*. 2004;35(4):707-23.
48. Janelle CM. Ironic mental processes in sport: Implications for sport psychologists. *The sport psychologist*. 1999;13(2):201-20.
49. Wegner DM. Ironic processes of mental control. *Psychological review*. 1994;101(1):34.
50. Feldman G, Greeson J, Senville J. Differential effects of mindful breathing, progressive muscle relaxation, and loving-kindness meditation on decentering and negative reactions to repetitive thoughts. *Behaviour research and therapy*. 2010;48(10):1002-11.
51. Hargus E, Crane C, Barnhofer T, Williams JMG. Effects of mindfulness on meta-awareness and specificity of describing prodromal symptoms in suicidal depression. *Emotion*. 2010;10(1):34.
52. Frewen PA, Evans EM, Maraj N, Dozois DJ, Partridge K. Letting go: Mindfulness and negative automatic thinking. *Cognitive therapy and research*. 2008;32(6):758-74.

Original Article

The Effect of a Mindfulness-Based and Psychological Skills Intervention on Athletes' Performance Indicators

Received: 12/12/2024 - Accepted: 28/05/2025

Hussein Atiyah Sowir¹
 Hassan abdi^{2*}
 Akram Hoossein Algnabe³
 Rokhsareh Badami⁴
 Maryam Faraeen⁵

¹ PhD Student, Department of Motor Behaviour, Is.C., Islamic Azad University, Isfahan, Iran.

² Department of Physical Education and Sport Sciences, Sha.C., Islamic Azad University, Shahrood, Iran (Corresponding Author)

³ Department of Physical Education and Sport Sciences, Qadisiyah University, Iraq.

⁴ Azad University, Khoy, Iran Department of Motor Behaviour, Is.C., Islamic Azad University, Isfahan, Iran..

⁵ Department of Physical Education and Sport Sciences, Khoy.C., Islamic

Email: habdi1978@gmail.com

Abstract

Introduction: In recent years, increasing attention has been paid by researchers and coaches to psychological factors affecting athletic performance, which can play a significant role in enhancing athletes' outcomes. This study aimed to investigate the effect of a psychological intervention based on mindfulness and psychological skills on performance indicators in football players.

Methods: This was a quasi-experimental study using a pretest-posttest control group design. The statistical population consisted of Iraqi futsal players from Baghdad, aged 20 to 30. Thirty participants were selected based on inclusion and exclusion criteria through convenience sampling and volunteered to participate. They were randomly assigned to two groups of 15 (one experimental and one control group). The research instrument was LongoMatch software version 1.8.3. The intervention protocol included a 10-session Psychological Skills Training and Mindfulness Intervention (PSTMI), consisting of one introductory session, eight skill-based sessions (goal setting, imagery, mindfulness/arousal regulation, and self-talk), and one concluding session, based on the study by Josefsson et al. (2017). Data were analyzed using univariate analysis of covariance (ANCOVA). All statistical analyses were performed using SPSS version 25.

Results: The results showed that after controlling for pretest scores, there were significant differences between the experimental and control groups in the variables of successful passes, missed passes, and shooting performance ($P < 0.01$).

Conclusion: The results showed that after controlling for pretest scores, there were significant differences between the experimental and control groups in the variables of successful passes, missed passes, and shooting performance ($p < 0.001$).

Keywords: Mindfulness, Psychological Skills, Performance