



Original Research

The Effect of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) on Mental Skills, Sport Competition Anxiety and Skill Performance of Teenage Soccer Players

Saleh Moazzam^{1*}, Mohammad Taghi Aghdasi², Hassan Gharayag Zandi³, Fariba Melai Zangi⁴

1. PhD student in motor behavior, Tabriz University, Tabriz, Iran

2. Professor, Department of Motor Behavior, Tabriz University, Tabriz, Iran

3. Associate Professor, Department of Sports Psychology, University of Tehran, Tehran, Iran

4. Master of Motor Behavior, Tabriz University, Tabriz, Iran

ARTICLE INFO

Received: 2022/08/16
Reviewed: 2022/09/06
Revised: 2022/09/21
Accepted: 2022/10/06

Keyword:

Mindfulness
Mental Skills
Anxiety
Performance
Football

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the effect of mindful sport performance enhancement (MSPE) on mental skills, sport competition anxiety and skill performance of teenage soccer players. The research was semi-experimental and pre-test/post-test method with a control group. The statistical sample of the research consisted of 30 football players with 12-16 years old age range, who were selected by available from the football schools of East Azarbaijan province and divided randomly into two experimental (mindfulness) and control groups (15 people in each group). The experimental group received 6 sessions (3 weeks and 2 sessions per week) of 45 mins of mindfulness training, and no intervention was performed in the control group. Both groups were measured in the same conditions and using questionnaires of mental skills, competitive sports anxiety and football skill performance test in the pre-test and post-test stages. The Covariance used to analysis of statistical data. The findings showed that there was no significant difference in sport competition anxiety between the experimental and control groups, but a significant difference was observed in the mental skills and skill performance of football players. So it can be concluded that the training of mental skills such as mindfulness can be a suitable and affordable way to increase the mental and physical performance of athletes and create the basis for their sports success.



تأثیر ارتقای عملکرد ورزشی مبتنی بر ذهن آگاهی (MSPE) بر مهارت‌های ذهنی، اضطراب رقابتی ورزش و عملکرد مهارتی فوتبالیست‌های نوجوان

صالح معظم^{۱*}، محمدتقی اقدسی^۲، حسن غرایاق زندی^۳، فریبا ملانی زنگی^۴

۱. دانشجوی دکتری رفتار حرکتی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

۲. استاد گروه رفتار حرکتی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

۳. دانشیار گروه روان‌شناسی ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

۴. کارشناس ارشد رفتار حرکتی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر ارتقای عملکرد ورزشی مبتنی بر ذهن آگاهی (MSPE) بر مهارت‌های ذهنی، اضطراب رقابتی و عملکرد مهارتی فوتبالیست‌ها بود. روش پژوهش از نوع نیمه‌تجربی و طرح پیش‌آزمون/پس‌آزمون با گروه کنترل بود. نمونه آماری پژوهش را ۳۰ فوتبالیست با رده سنی ۱۶-۱۲ سال تشکیل میداد که به‌صورت در دسترس از مدارس فوتبال استان آذربایجان شرقی انتخاب شده و در دو گروه تجربی (ذهن آگاهی) و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) به صورت تصادفی جایگزین شدند. گروه تجربی، ۶ جلسه (۳ هفته و هفته‌ای ۲ جلسه) ۴۵ دقیقه‌ای مداخلات ذهن آگاهی را دریافت نمودند و در گروه کنترل هیچ مداخله‌ای انجام نگرفت. هر دو گروه در شرایط یکسان و با استفاده از پرسشنامه‌های مهارت‌های ذهنی، اضطراب رقابتی ورزش و آزمون عملکرد مهارتی فوتبال در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون مورد سنجش قرار گرفتند. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌های آماری از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که بین گروه تجربی و کنترل در اضطراب ورزشی تفاوت معناداری مشاهده نشد، اما تفاوت معناداری در مهارت‌های روانی و عملکرد مهارتی فوتبالیست‌ها مشاهده شد. پس می‌توان نتیجه گرفت آموزش مهارت‌های روانی مانند ذهن آگاهی می‌تواند یک روش مناسب و مقرون‌به‌صرفه برای افزایش عملکرد روانی و جسمانی ورزشکاران شود و زمینه موفقیت ورزشی آنها را ایجاد کند.

اطلاعات مقاله

دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۰۵/۲۵

تاریخ داوری: ۱۴۰۱/۰۶/۱۵

بازنگری مقاله: ۱۴۰۱/۰۶/۳۰

پذیرش مقاله: ۱۴۰۱/۰۷/۱۴

کلید واژگان

ذهن آگاهی

مهارت‌های ذهنی

اضطراب

عملکرد

فوتبال

مقدمه

مراقبه ذهن آگاهی^۱ یک فعالیت ذهنی است که بر تنظیم توجه و آگاهی تمرکز دارد (سای، لین، وانگ، یان و لی^۲، ۲۰۲۲). تکنیک‌های ساختاریافته و تاییدشده کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی^۳ (MBSR) توسط روانشناس برجسته جان کابات‌زین^۴ برای کاهش استرس جسمانی و مراقبت‌های حمایتی بیماران دارای درد مزمن، سرطان، قلب و فیبرومیالژیا متمرکز شده است (کابات‌زین، ۲۰۰۰، کابات‌زین و ویلیامز^۵، ۲۰۱۱). روان درمانی یا شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی^۶ (MBCT) نیز برای درمان افسردگی حاد پدیدار شد (مورگان^۷، ۲۰۰۳) که این روش بر تغییر آگاهی و ارتباط با افکار به جای خود افکار تاکید داشت. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد^۸ (ACT) در دهه ۱۹۹۰ توسط استیون هیز و همکارانش توسعه یافت و هدف آن افزایش انعطاف‌پذیری روانی با استفاده از رویکردهای ذهن آگاهی بود. این انعطاف ذهنی شامل درگیر شدن با لحظه حال کاملاً به عنوان یک فرد آگاه و تغییر رفتارها نسبت به ارزش‌های انتخاب شده است (هیز، استروسال و ویلسون^۹، ۲۰۱۲). علاقه به ذهن آگاهی در سراسر حوزه روان‌شناسی، از جمله در حوزه ورزش، تمرین، و روان‌شناسی عملکرد باعث گسترش برنامه‌های تمرین ذهنی مبتنی بر ذهن آگاهی برای ورزشکاران و مربیان ورزشی برای بهبود عملکرد ورزشی (MSPE)^{۱۰} شد که برای اولین بار در سال ۲۰۰۵ توسعه داده شد (کافمن، گلس و پینو^{۱۱}، ۲۰۱۷). استفاده از ذهن آگاهی در زمینه ورزش ضروری است. زیرا آگاهی و توجه و تمرکز بر تکلیف و زمان حال و پذیرش تجربیات ناخوشایند می‌تواند برای ورزشکاران سازگار باشد (بیرر، روتلین و مورگان^{۱۲}، ۲۰۱۲). تحقیقات با ورزشکاران دانشگاهی نشان می‌دهد که آموزش ذهن آگاهی ممکن است راهبردی برای بهبود بهزیستی روانی، افزایش لذت از ورزش و افزایش خودکارآمدی ارائه دهد (نوتل، کیاروچی، وان‌زاندن و لونسده^{۱۳}، ۲۰۱۹). کافمن و همکاران (۲۰۱۷) تئوری ذهن آگاهی (آگاهی و پذیرش لحظه حال) و اوج عملکرد از طریق تسهیل اجرای روان^{۱۴} را ایجاد کردند. اجرای روان به عنوان یک حالت روانی بهینه توصیف می‌شود که بدون تلاش و با

جذب کامل در کار در حال انجام و در لحظه حال مشخص می‌شود. همچنین آنها پیشنهاد می‌کنند که فرآیند درگیر شدن بدون قضاوت در لحظه حال مرتبط با ذهن آگاهی ممکن بوده و حس خودکار بودن مرتبط با اجرای روان را با بهبود تنظیم احساسات و توجه تسهیل می‌کند. اسکات-همیلتون، شوته و براون^{۱۵} (۲۰۱۶) یک ارتباط مثبت قابل توجه بین تغییرات ذهن آگاهی و اجرای روان در ورزشکاران مبتدی مشاهده کردند. تحقیقات با ورزشکاران کالج و نخبه سطوح بالاتری از اجرای روان را به دنبال مداخلات ذهن آگاهی نشان داده است (گلس، اسپریر، پرسکوداس و کافمن^{۱۶}، ۲۰۱۹). از سوی دیگر استفاده از مهارت‌های ذهنی یا روانی به ورزشکاران کمک می‌کند تا با مشکلات و فشار رقابتی بهتر مقابله کنند (مگنیوسودیتیر^{۱۷}، ۲۰۱۷). آموزش مهارت‌های روانی شامل یادگیری و تمرین تکنیک‌هایی برای خودتنظیمی تفکر و فیزیولوژی فرد است. کاربرد مهارت‌های روانی با عوامل روان-شناختی مانند افزایش سرسختی ذهنی و هوش هیجانی مرتبط است. همچنین نشان داده شده است که آموزش مهارت‌های روانی نه تنها عملکرد را افزایش می‌دهد، بلکه رشد روان‌شناختی مثبت را نیز افزایش می‌دهد (فاستر و چو^{۱۸}، ۲۰۲۰). مهارت‌های روانی به ویژگی‌های ذاتی یا آموخته شده-ای اطلاق می‌شود که ورزشکاران با فراگیری آنها می‌توانند سطح عملکرد ورزشی خود را بهبود بخشند (کولینز^{۱۹}، ۲۰۱۷). مهارت‌های روانی یا ذهنی دارای سه دسته‌بندی هستند که شامل مهارت‌های پایه^{۲۰} (هدف‌گذاری، اعتمادبه-نفس و تعهد)، مهارت‌های روان‌تنی^{۲۱} (واکنش به استرس، کنترل استرس، آرام‌سازی و نیروبخشی) و مهارت‌های شناختی^{۲۲} (تصویرسازی، تمرین ذهنی، تمرکز، تمرکز مجدد و طرح مسابقه) می‌باشند. زمانی که مهارت‌های پایه در ورزشکاری تثبیت نشود، سایر مهارت‌های روانی به حد بالای تکامل نخواهد رسید. به همین دلیل مهارت‌های پایه نام گرفته‌اند. مهارت‌های روان‌تنی نیز با ویژگی‌های فیزیولوژیکی و مقابله‌ای ورزشکار در ارتباط بوده و مهارت‌های شناختی با مراحل و فرایندهای شناختی از قبیل یادگیری، ادراک، حافظه و تفکر سروکار دارند (محبی و زارعی، ۲۰۱۷). پژوهشگران

12 Birrer, Röthlin, & Morgan

13 Noetel, Ciarrochi, Van Zanden, & Lonsdale

14 Flow

15 Scott-Hamilton, Schutte, Brown

16 Spears, Perskudas

17 Magnúsdóttir

18 Foster & Chow

19 Collins

20 Foundation Skills

21 Psychosomatic Skills

22 Cognitive Skills

1 Mindfulness

2 Cai, Lin, Wang, Yan, & Li

3 Mindfulness-Based Stress Reduction

4 Kabat-Zinn

5 Williams

6 Mindfulness Based Cognitive Therapy

7 Morgan

8 Acceptance and Commitment Therapy

9 Hayes, Strosahl, & Wilson

10 Mindful Sport Performance Enhancement

11 Kaufman, Glass & Pineau

رفاه را افزایش می‌دهد. علاوه بر این، پنگ^۹ (۲۰۱۵) یک رابطه منفی بین توانایی ذهن‌آگاهی و اضطراب حالتی پیش از مسابقه در ورزشکاران تنیس پیدا کرد. طبق پژوهش چن، تسای، لین، چن و چن^{۱۰} (۲۰۱۸) ذهن‌آگاهی MSPE باعث افزایش عملکرد ورزشکاران بیسبال شده و باعث تقویت وضعیت اجرای روان شده و سلامت روانی را افزایش داد. دیگر مطالعات با تمرینات گسترده ۶ هفته‌ای افزایش قابل توجهی در تمرکز حواس، اجرای روان و عملکرد ارزیابی خود و کاهش اضطراب مرتبط با ورزش و اجتناب تجربی در تیم‌های ورزشی دانشگاهی نشان داده است (پینو، ۲۰۱۶). همچنین در تیم‌های ورزشی دبیرستانی، با افزایش ذهن‌آگاهی ورزشی، تعادل چالش-مهارت و ابعاد روشن اهداف و کاهش مشکلات در تنظیم احساسات نیز گزارش شده است (میسرتا، گلس، اسپیرز، پرسکوداس، گافمن و هویر^{۱۱}، ۲۰۱۶). در نهایت، یک کارآزمایی تصادفی‌سازی و کنترل‌شده با ورزشکاران دانشگاهی از ورزش‌های مختلف نشان داد که MSPE از افزایش علائم افسردگی جلوگیری می‌کند (گلس و همکاران، ۲۰۱۶) به طوری که بعد از دریافت مداخلات MSPE در ورزشکاران، افزایش قابل توجهی در اجرای روان، تمرکز حواس، کیفیت زندگی و عملکرد ورزشی ورزشکاران همراه با کاهش اضطراب ورزشی مشاهده شد.

تحقیقات نشان داده است که ذهن‌آگاهی می‌تواند به مبارزه با استرس، افزایش شفقت به خود و بهبود بهزیستی کمک کند. اگرچه ذهن‌آگاهی برای دانش‌آموزان ورزشکار نیز مفید است، اطلاعات کمی در مورد اینکه چگونه تفاوت‌های رشدی ناشی از سن ممکن است بر اثربخشی مداخله تأثیر بگذارد، شناخته شده است (هوت، دگنان، گلس و مینکلر^{۱۲}، ۲۰۲۱). سال‌های اول نوجوانی قبل از هر چیز دوران تغییرات جسمانی، جنسی، روانی و شناختی و نیز تغییر در الزامات اجتماعی است. به عبارتی تغییرات جسمانی و روانی بلوغ از آغار این دوره نمایان می‌شود. توانایی‌های شناختی نوجوانان نیز، هم از نظر کیفی و هم از نظر کمی به رشد خود ادامه می‌دهد. کمی، از این نظر که نوجوانان تکالیف ذهنی را در مقایسه با سال‌های کودکی سریع‌تر، راحت‌تر و با کارایی بیشتر انجام می‌دهند. کیفی، از این نظر که در فرآیندهای نهفته عقلی نوجوانان که برای تشریح و استدلال درباره مسائل به کار می‌رود، تغییرات مهمی به وجود می‌آید. نوجوانان در این سن، نسبت به اثرات منفی منابع فشار بیشتر آسیب‌پذیر می‌شوند، انتقال از دوره ابتدایی به دوره راهنمایی و سپس دبیرستان،

اذعان داشتند ورزشکارانی که به این مهارت‌ها تجهیز شده‌اند، بهتر می‌توانند تمرکز کنند و از اعتمادبه‌نفس بیشتری برخوردارند؛ علاوه بر این، کارایی ذهنی آنها افزایش می‌یابد و کمتر دچار هیجانات منفی می‌شوند و نسبت به سایر ورزشکاران قوه تصمیم‌گیری و تفکر مثبت بهتری دارند (سالملا^۱، ۲۰۱۷). یافته‌های پژوهشی نیز پیوسته نقش و اهمیت آنها بر موفقیت ورزشی را نشان داده‌اند (مگنیوسودپتر، ۲۰۱۷). محققان موفقیت ورزشی را تا حدی به آمادگی جسمانی و مهارت‌های بدنی نسبت داده‌اند و عوامل روان-شناختی مانند انگیزه، کنترل هیجانی و اعتمادبه‌نفس، که از مهارت‌های ذهنی تلقی می‌شوند را نیز موثر در موفقیت ورزشی دانسته‌اند (هاکسور، سویلو، میکوگولاری و بالتاجی^۲، ۲۰۲۱).

از سوی دیگر، یکی از عوامل مهم روانی که عملکرد ورزشکاران را به‌ویژه در موقعیت‌های حساس و بحرانی تحت تاثیر قرار می‌دهد، اضطراب^۳ است (روندانگ، تومتن و سوندین^۴، ۲۰۱۶). ورزشکاران ممکن است برای موضوعات بسیاری مانند برنامه‌های تمرین، آسیب‌دیدگی و مسائل مالی و ارتباطات نگران باشند؛ اما به نظر می‌رسد که مسابقه و رقابت مهم‌ترین منبع اضطراب ورزشکاران است؛ زیرا در رقابت، اضطراب افزایش می‌یابد و باعث کاهش اعتمادبه‌نفس می‌شود (میریوسفی و زمانی، ۲۰۱۸). بنابراین برای دستیابی به عملکرد بهتر، وظیفه مربی و روان‌شناس ورزشی است که به ورزشکار کمک کند تا بتواند حالت اضطراب را تحمل کرده یا آن را کاهش دهد (میریوسفی و زمانی، ۲۰۱۸). اضطراب بالا ممکن است توجه و تمرکز لازم برای دستیابی به اجرای روان را نیز مختل کند. گراس، موری، گراند، وولانین، پس یا مارکز^۵ (۲۰۱۸) کاهش قابل توجهی در بی‌نظمی هیجانی و خشم، قبل و بعد از مداخله ذهن‌آگاهی مشاهده کردند. همچنین گلس و همکاران (۲۰۱۹) کاهش قابل توجهی در نگرانی‌های مرتبط با ورزش و بهبود قابل توجهی در اجرای روان به دنبال افزایش عملکرد ورزشی ناشی از ذهن‌آگاهی (MSPE) برای ورزشکاران یافتند. علاوه بر این، افزایش توانایی برای مقابله با احساسات و تجربیات منفی (ووالین و شوانهوسر^۶، ۲۰۱۰)، کاهش استرس و اضطراب (گودمن^۷ و همکاران، ۲۰۱۴) در ورزشکاران دانشجو تحت مداخله ذهن‌آگاهی مشاهده شده است. در تایوان، چانگ، چانگ و چن^۸ (۲۰۱۸) دریافتند که ذهن‌آگاهی، رضایت از زندگی را پیش‌بینی می‌کند و از طریق برآورده کردن نیازهای روان‌شناختی اولیه در بین ورزشکاران،

7 Goodman

8 Chang, Chang & Chen

9 Peng

10 Tsai, Lin

11 Mistretta, Hoyer

12 Hut, Degnan, Minkler

1 Salmela

2 Haksever, Soyulu, Micoogullari, & Baltaci

3 Anxiety

4 Rondung, Thomtén & Sundin

5 Gross, Moore, Gardner, Wolanin, Pess & Marks

6 Wolanin & Schwanhauser

گروه‌های تجربی (مداخلات ذهن‌آگاهی) و کنترل (تمرینات روتین فوتبال)، هر گروه ۱۵ نفر جایگزین شدند.

ابزار و شیوه گردآوری داده‌ها

ابتدا محقق در یک جلسه توجیهی، هدف از انجام پژوهش و مراحل اجرای آن را به آزمودنی‌ها اطلاع داد. معیارهای ورود آزمودنی‌ها به این پژوهش: حضور داوطلبانه، دارا بودن سلامت جسمانی و روانی، نداشتن سابقه ناراحتی یا بیماری خاص، سابقه فعالیت منظم و پی‌درپی در رشته فوتبال (حداقل به مدت ۲ سال) و نداشتن آسیب‌دیدگی استخوانی یا عضلانی و معیار خروج آزمودنی‌ها نیز انصراف از ادامه پژوهش بود. بدین‌منظور در مرحله پیش‌آزمون، آزمودنی‌ها پرسشنامه‌های مهارت‌های ذهنی اوتاوا (OMSAT-3) ۱، اضطراب رقابتی در ورزش (CSAI) ۲، مارتنز، بورتون، ریوین و سیمون ۳ (۱۹۹۰) را تکمیل کرده و آزمون عملکرد مهارتی فوتبال را در ۴ بخش اجرا کردند.

آزمون عملکرد مهارتی فوتبال که شامل آزمون‌های دویدن با توپ، چرخیدن با توپ، دریبل کردن توپ و سرعت دویدن می‌باشد در مدارس فوتبال اروپا استفاده شده و اقتباسی از فدراسیون فوتبال انگلستان است. فدراسیون فوتبال انگلستان برای بهبود برنامه آموزشی فوتبال بازیکنان جوان چه دختر و چه پسر برنامه‌ای را که شامل بهبود توانایی آنها در تکنیک‌های خاص: ۱. دویدن با توپ، ۲. تغییر مسیر با توپ یا بدون توپ، ۳. دریبل کردن، ۴. سر زدن (هد زدن)، ۵. شوت کردن و ۶. پاس دادن و کنترل کردن است، توسعه داد. تکنیک‌های مشخص شده در بالا برای یادگیری بازیکنان جوان در حین تجزیه و تحلیل اجرای مسابقات معین شده‌اند. این تکنیک‌ها صریح و حرکتی یا جنبشی‌اند و شامل تمرینات ساکن مثل تردستی نیستند. در مورد آزمون‌های ذکر شده چارلز هیوز، مسئول کمیته مربیان و آموزش اتحادیه فوتبال انگلستان، اشاره می‌کند که تعدادی از این تکنیک‌های اساسی که به‌طور اختصاصی برای کودکان ۷ تا ۱۳ سال طراحی شده است، اساس طرح جدیدی با عنوان ستارگان فوتبال را ارائه کرده که بخشی از مجموعه طرح فراگیر است. آزمون‌های موجود در این طرح از نظر اعتبار و قابلیت اعتماد به‌دقت بررسی شده است. تعدادی از آزمون‌های طرح ستارگان فوتبال طوری طراحی شده‌اند که بچه‌ها را به یادگیری تکنیک‌های فوتبال تشویق می‌کند (شفیع‌زاده، ۲۰۱۷).

آزمون‌های عملکرد مهارتی فوتبال به‌ترتیب ذیل توسط محقق ارزیابی و ثبت شدند:

۱. آزمون دویدن با توپ: آزمودنی از خط شروع پا به توپ در باندی به عرض ۱/۸۴ متر و به طول ۲۷/۶۰ متر شروع به حرکت کرده و زمانی که توپ از خط انتهایی عرضی باند مشخص

فشارهای زیادی را در نوجوانان وارد می‌آورد و باعث کاهش در نمرات، سطح خودپنداره، عزت نفس و نگرش‌های مثبت نسبت به مدرسه می‌شود که این اثرات منفی زمانی آشکار می‌شود که چند تغییر دیگر در اوایل نوجوانی با گذر یا انتقال به مدرسه همزمان و توأم می‌شوند (شهرآرای، ۲۰۰۵)، که یکی از این منابع فشار می‌تواند اضطراب و استرس ناشی از رقابت‌های ورزشی و کمبود مهارت‌های ذهنی یا روانی در ورزشکاران نوجوان باشد که درگیر مسابقات و رقابت‌های ورزشی می‌شوند. اضطراب بیش از حد، انتظار برای کامل بودن و ترس از شکست می‌تواند عملکرد ورزشی را در طول رقابت شدید که در آن جای کمی برای خطا وجود دارد، مختل کند. عوامل دیگری که ممکن است بر عملکرد تأثیر منفی بگذارد، عبارتند از تمرین بیش از حد، عدم تعادل بین کار و زندگی و سبک‌های مقابله‌ای ضعیف. ذهن آگاهی ممکن است به ورزشکاران کمک کند تا از الگوهای سفت و سخت و تکراری فکر، احساسات و رفتاری که از طریق تمرینات ورزشی گسترده با آموزش ورزشکاران برای توجه به تجربه لحظه حال قوام یافته است، جدا شوند (بیرر و همکاران، ۲۰۱۲). فوتبالیست‌های نوجوان و کم‌تجربه با داشتن دانش کافی در مورد اضطراب، استرس و عوامل کاهش عملکرد فردی و یادگیری و به کار بستن مهارت-های روان‌شناختی فردی مانند ذهن آگاهی می‌توانند باعث رشد و توسعه عوامل بهبود عملکرد (مهارت‌های روانی یا ذهنی و غیره) و تضعیف عوامل کاهش‌دهنده عملکرد (اضطراب، استرس و غیره) فردی شده و باعث بهبود خود در زمینه‌های جسمانی و روانی شده و زمینه موفقیت خود در عرصه ورزش و غیر ورزشی خود را افزایش دهند. با توجه به دانش ما، هیچ ارزیابی مستقیمی از تأثیر مداخله ذهن آگاهی ورزشی در مورد ورزشکاران نوجوان و تأثیر آن بر مهارت‌های ذهنی یا روانی انجام نشده است. پس با توجه به این موضوع، پژوهش حاضر در پی آن است تا تأثیر تمرینات ذهن آگاهی ورزشی را بر مهارت‌های ذهنی، اضطراب رقابتی و عملکرد مهارتی فوتبالیست‌های نوجوان بررسی کند.

روش تحقیق

پژوهش حاضر نیمه‌تجربی بوده و به شکل میدانی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل اجرا شده است.

شرکت‌کنندگان

نمونه آماری پژوهش را ۳۰ نفر از نوجوانان فعال فوتبالیست استان آذربایجان شرقی با رده سنی ۱۶-۱۲ سال تشکیل دادند که به‌صورت دردسترس انتخاب شده و به‌صورت تصادفی در

۴۸ سوال است که ۱۲ مهارت روانی را هریک با ۴ پرسش مورد ارزیابی می‌دهد. در پرسشنامه مهارت‌های ذهنی یا روانی ۱۲ مهارت در ۳ گروه مهارت‌های روانی پایه (اعتدابه‌نفس، هدف-گزینی، تعهد)، مهارت‌های روان‌تنی (واکنش به استرس، آرمیدگی، کنترل ترس و نیروبخشی) و مهارت‌های شناختی (تمرکز، بازیافت تمرکز، تصویرسازی، تمرین ذهنی و طرح مسابقه) قرار می‌گیرند (دوراندبوش، سالملا و گرین-دمرز، ۲۰۰۱). رویی سازه، پایایی زمانی و همسانی درونی این پرسشنامه توسط زیدآبادی، غرایق‌زندگی و حمایت‌طلب (۲۰۱۴) در ایران مورد تایید قرار گرفته است.

مقیاس اضطراب رقابتی ورزش (CSAI) پرسشنامه اضطراب رقابت در ورزش برای سنجش میزان اضطراب ورزشکاران برای رقابت در مسابقات توسط مارتنز و همکاران (۱۹۹۰) ساخته شد. پرسشنامه اضطراب رقابت در ورزش شامل ۱۵ سوال می‌باشد که در واقع ۱۰ عبارت آزمون نمره‌گذاری می‌شود و ۵ عبارت دیگر جعلی است. عبارات در یک پیوستار ۳ نقطه‌ای بندرت، گاهی اوقات و اغلب پاسخ داده می‌شود و مجموع نمرات از ۱۰ (اضطراب موقعیتی رقابتی پایین) تا ۳۰ (اضطراب موقعیتی رقابتی بالا) محاسبه می‌شود. واعظم‌موسوی (۲۰۰۰) ساختار داخلی، پایایی و اعتبار آزمون را براساس پاسخ ۲۵۰۰ ورزشکار به‌طور جداگانه برای کودکان و بزرگسالان مورد سنجش قرار دادند که ضریب پایایی به روش بازآزمایی ۰/۷۳ تا ۰/۸۸ بود. ضریب همسانی درونی با استفاده از فرمول کوردر-ریچاردسون هم برای کودکان و هم برای بزرگسالان بین ۰/۹۵ تا ۰/۹۷ به‌دست آمد که رقم بسیار بالایی است.

تمرینات ذهن‌آگاهی: مداخله تمرینی ذهن‌آگاهی برای گروه تجربی به مدت ۶ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تمرین و اجرا شد. به منظور انجام پروتکل ذهن‌آگاهی مبتنی بر افزایش عملکرد ورزشی (MSPE) از محتوای مطالعاتی کافمن و همکاران (۲۰۱۷) با توصیه‌های بیگل، چانگ، گارت و ادواردز (۲۰۱۴) استفاده شد. MSPE یک برنامه ذهن‌آگاهی است که ریشه در سنت‌های کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی کاباتزین و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی سگال، ویلیامز و تیزدیل دارد که برای منحصر به فرد بودن و خاص بودن برای جمعیت‌های ورزشکار اقتباس شده است. عناصر کلیدی هر جلسه شامل: (جلسه ۱: ایجاد مبانی ذهن‌آگاهی) تعریف منطق ذهن‌آگاهی برای MSPE، خروج از پابلوت خودکار، (جلسه ۲: تقویت عضله توجه) غلبه بر موانع تمرین، تسهیل‌کننده‌های اصلی عملکرد توجه، (جلسه ۳: کشش محدودیت‌های بدن به طور ذهنی) رها کردن وابستگی‌ها، پذیرش در مقابل تسلیم، (جلسه ۴: استقبال از "آنچه هست" به‌صورت گام به گام) شناخت قدرت انتظارات، بدن به عنوان مسیری برای آگاهی، (جلسه ۵: تجسم اجراکننده

شده عبور کرد، زمان رکوردی ثبت شد. هدف این آزمون سریع دویدن با توپ از خط شروع تا جایی است که خط پایان را قطع می‌کند.

۲. آزمون چرخیدن با توپ: در این آزمون دو خط «الف» و «ب» به فاصله ۴/۶ متر از همدیگر مشخص شد و روی این دو خط دو محدوده ۴/۶ متری تعیین شد. آزمودنی پا به توپ از پشت خط «الف» حرکت کرده، پشت خط «ب» چرخش می‌کند، به طرف خط «الف» می‌آید و پشت آن چرخش می‌کند، به طرف خط «ب» می‌رود و آخرین چرخش را انجام داده و به سرعت به سمت خط «الف» می‌آید و پشت خط «الف» توپ را متوقف می‌کند. در این حال زمان متوقف شده و رکورد او ثبت می‌شود. هدف این آزمون حرکت چرخش با توپ با سرعت هر چه سریع‌تر است.

۳. آزمون سرعت دویدن: آزمودنی از پشت خط شروع در مسیری مارپیچ که عرض باند آن ۹/۲۰ متر است و موانع در هر ردیف آن با یکدیگر ۹/۲۰ متر فاصله دارند، شروع به حرکت کرده و از پشت موانع مشخص شده هر ردیف به صورت مارپیچ عبور می‌کند. پس از عبور از آخرین مانع که ۲۳ متر از نقطه شروع فاصله دارد، زمان او ثبت می‌شود. هدف از این آزمون دویدن هرچه سریع‌تر از اطراف نشانه‌ها از نقطه شروع تا پایان است.

۴. آزمون دریبل کردن توپ: محیط اجرای این آزمون همانند آزمون سرعت دویدن تنظیم می‌شود، با این تفاوت که آزمودنی پا به توپ از نقطه شروع حرکت می‌کند. پیش از برخورد توپ با مانع (در جلوی مانع) تغییر مسیر می‌دهد و به سمت مانع دیگر حرکت می‌کند. پس از عبور از آخرین مانع، زمان ثبت می‌شود. هدف این آزمون دریبل کردن هر چه سریع‌تر توپ در جلو یا دور از مدافعان از شروع تا پایان است.

در مورد آزمون‌های دویدن با توپ، سرعت دویدن و دریبل کردن توپ، آزمون‌ها یک بار اجرا شد و در صورت خطا کردن آزمودنی یک بار اجازه تکرار آزمون به آزمودنی‌ها داده شد و رکورد آنها مجدداً ثبت شد. در مورد آزمون چرخیدن با توپ، آزمودنی دو بار آزمون را اجرا کرده و بهترین رکورد او ثبت شد و در آزمون چرخیدن با توپ محدودیتی وجود نداشت.

مقیاس‌های استفاده شده نیز شامل مقیاس‌های مهارت‌های ذهنی و اضطراب ورزشی می‌باشد.

پرسشنامه مهارت‌های ذهنی (OMSAT-3) که نسخه سوم ابزار ارزشیابی مهارت‌های ذهنی اوتاوا می‌باشد. این پرسشنامه توسط پروفیسور سالملا و همکارانش در سال ۲۰۰۱ طراحی و در ورزشکاران با سطوح مختلف مهارت با رده سنی ۹ تا ۴۲ سال مورد استفاده قرار گرفت. این پرسشنامه ۱۲ مهارت ذهنی را مورد سنجش قرار می‌دهد و از این لحاظ نسبت به آزمون‌های دیگر از جامعیت بیشتری برخوردار است. این پرسشنامه شامل

یافته ها

در جدول ۱ نتایج آمار توصیفی متغیرهای پژوهش (مهارت-های ذهنی سه گانه، اضطراب ورزشی و عملکرد مهارتی فوتبال) در مراحل پیش آزمون و پس آزمون گزارش شده است. با توجه به نتایج حاصل از جدول ۱ گروه تجربی یا ذهن-آگاهی در اکثر متغیرهای پژوهش تغییرات مثبتی را نسبت به گروه کنترل نشان داده است به طوری که مهارت‌های ذهنی سه-گانه گروه ذهن آگاهی افزایش یافته و اضطراب ورزشی آنها نسبت به گروه کنترل کاهش قابل توجهی را نشان داده است. در متغیر عملکرد مهارتی نیز رکورد ثبت شده در گروه تجربی بهبود پیدا کرده است.

ذهن آگاه) دستیابی از طریق عدم تلاش، انتخاب در مراقبت از خود و اسکن بدن، (جلسه ۶: پایان دادن به آغاز) پایان دادن به MSPE، ایجاد یک تمرین مداوم بود.

پس از اتمام جلسات تمرینی ذهن آگاهی، فوتبالیست‌ها مجدداً با استفاده از آزمون‌های پژوهش مورد سنجش و ارزیابی قرار گرفتند. در این مدت گروه کنترل تمرینات روتین فوتبال را انجام دادند که شامل مراحل گرم کردن عمومی و اختصاصی فوتبال، تمرین تکنیک‌ها و تاکتیک‌های آموزش داده شده توسط مربی و اجرای بازی در زمین فوتبال در گروه‌های دو نفره و سپس سرد کردن بود.

روش پردازش داده‌ها

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس) استفاده شد.

جدول ۱. آمار توصیفی متغیرهای پژوهش گروه‌ها در مراحل آزمونی

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
مهارت‌های پایه	تجربی	۵۳/۸۵	۴/۴۸	۶۵/۹۳	۴/۶۰
	کنترل	۵۴/۸۰	۳/۱۴	۵۳/۸۵	۴/۴۸
مهارت‌های روان تنی	تجربی	۶۸/۳۳	۴/۶۰	۷۶/۸۰	۱/۸۹
	کنترل	۶۸/۸۵	۴/۴۸	۶۸/۴۰	۳/۸۶
مهارت‌های شناختی	تجربی	۸۵/۰۰	۵/۴۳	۸۵/۴۰	۳/۹۷
	کنترل	۸۵/۴۰	۵/۵۲	۸۴/۸۶	۵/۵۶
اضطراب ورزشی	تجربی	۳/۱۱۳	۲/۸۵	۲۸/۴۶	۲/۳۵
	کنترل	۳۱/۰۰	۳/۴۸	۲۹/۸۰	۲/۴۸
دویدن با توپ	تجربی	۸/۴۴	۰/۴۳	۷/۸۱	۰/۴۷
	کنترل	۸/۴۰	۰/۴۹	۸/۳۵	۰/۴۷
چرخیدن با توپ	تجربی	۱۱/۸۱	۰/۴۳	۱۰/۷۲	۰/۴۵
	کنترل	۱۱/۸۸	۰/۵۸	۱۱/۷۵	۰/۴۳
سرعت دویدن	تجربی	۱۶/۴۷	۰/۴۱	۱۵/۶۵	۰/۳۴
	کنترل	۱۶/۵۲	۰/۳۹	۲۱/۷۱	۰/۵۱
دریبل با توپ	تجربی	۲۱/۷۹	۰/۴۰	۲۱/۳۵	۲/۲۲
	کنترل	۲۱/۸۰	۰/۵۱	۲۱/۸۰	۰/۴۹

نیز رعایت شده است ($P \geq 0.05$). نتایج آزمون تحلیل کواریانس متغیرهای پژوهش در جداول ۲ گزارش شده است.

با توجه به نتایج جدول ۲ نتایج مربوط به منبع گروه در متغیرهای مهارت‌های ذهنی سه گانه و آزمون‌های عملکرد مهارتی نشان می‌دهد که پس از حذف اثر پیش آزمون از نتایج پس آزمون، تفاوت بین گروه‌ها در سطح 0.05 معنادار است ($P < 0.05$). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت مداخلات ذهن آگاهی مبتنی بر عملکرد ورزشی بر میزان مهارت‌های ذهنی و عملکرد

از آزمون شاپیرو-ویلک به منظور تعیین طبیعی بودن توزیع داده‌ها استفاده شد. با توجه به سطح معناداری به دست آمده از متغیرهای پژوهش، توزیع داده‌ها نرمال بوده و امکان استفاده از آزمون‌های پارامتریک وجود دارد ($P \geq 0.05$). همچنین برای بررسی داده‌ها از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد. مفروضه-های مربوط به آزمون تحلیل کواریانس مانند خطی بودن، همگنی واریانس و کواریانس‌ها و همگنی شیب‌های رگرسیون

مداخله ذهن آگاهی می‌باشد. اما علیرغم تغییرات بهبود یافته در گروه تجربی نسبت به گروه کنترل در متغیر اضطراب ورزشی، تفاوت معناداری بین گروه‌ها مشاهده نشد.

مهارتی فوتبال آزمودنی‌ها موثر است. همچنین مجذور اتا حاکی از این است بیش از ۵۰ درصد از تغییرات گروه تجربی در متغیرهای مهارت‌های شناختی و عملکرد مهارتی ناشی از اجرای

جدول ۲. نتایج آزمون تحلیل کواریانس متغیرهای پژوهش در گروه‌ها

متغیر	مجذور میانگین	درجه آزادی	F	معناداری	مجذور اتا
مهارت‌های پایه	۵۷۹/۴۶	۱	۲۷/۱۲	۰/۰۰	۰/۵۵
مهارت‌های روان‌تنی	۳۹۸/۳۲	۱	۹۰/۲۲	۰/۰۰	۰/۸۰
مهارت‌های شناختی	۳۶۵/۴۲	۱	۸۵/۳۱	۰/۰۵	۰/۶۵
اضطراب ورزشی	۱۳/۲۷	۱	۲/۱۸	۰/۱۵	۰/۰۷
دویدن با توپ	۲/۲۲	۱	۹/۷۵	۰/۰۵	۰/۲۸
چرخیدن با توپ	۷/۱۹	۱	۶۴/۳۸	۰/۰۰	۰/۷۲
سرعت با توپ	۵/۲۲	۱	۴۳/۵۳	۰/۰۰	۰/۶۴
دریبل با توپ	۳/۸۲	۱	۲۳/۶۵	۰/۰۶	۰/۲۲

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر ارتقای عملکرد ورزشی مبتنی بر ذهن آگاهی (MSPE) بر مهارت‌های ذهنی، اضطراب رقابتی و عملکرد مهارتی فوتبالیست‌های نوجوان انجام شد. نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که مداخلات ذهن آگاهی ورزشی، مهارت‌های ذهنی، عملکرد مهارتی فوتبال و اضطراب ورزشی (علیرغم عدم معناداری) فوتبالیست‌های نوجوان را بهبود داده و تغییرات مثبتی را ایجاد کرده است. به عبارتی مهارت‌های پایه، روان‌تنی و شناختی فوتبالیست‌ها و میزان عملکرد مهارتی آنها در چهار مهارت عملکردی دویدن با توپ، چرخیدن با توپ، سرعتی دویدن با توپ و دریبل با توپ را افزایش داده است. به عبارتی مدت زمان انجام مهارت‌ها کاهش پیدا کرده است. در متغیر اضطراب ورزشی نیز علیرغم کاهش میزان آن در گروه ذهن آگاهی نسبت به گروه کنترل و تفاوت میانگین‌های دو گروه، تفاوت معناداری بین گروه‌ها مشاهده نشد.

(روتلین، هوارس، بیرر و گراس ۲، ۲۰۱۶). به طوری که نتیجه پژوهش معظم، حمایت‌طلب، غریب‌زندی و خزائی (۲۰۲۱) نشان داد که تمرینات ذهن آگاهی ورزشی می‌تواند باعث ارتقای عملکرد ورزشی و پرتاب شوت آزاد بسکتبالیست‌ها شود. همچنین نتایج مطالعه زادخوش، زندی و حمایت‌طلب (۲۰۱۸) نشان داد که تمرینات ذهن آگاهی بر عملکرد ورزشی و اضطراب فوتبالیست‌های جوان موثر است و این تمرینات می‌توانند برای اجرا در مداخله‌های روان‌شناسی ورزشی موثر باشند. اگرچه کیفیت شواهد فعلی پایین است و به تحقیقات روش‌شناختی دقیق‌تری نیاز است، بررسی‌های اخیر و متاآنالیزهای ادبیات ذهن آگاهی و ورزش نشان داده‌اند که آموزش ذهن آگاهی با طیفی از نتایج مثبت از جمله افزایش توانایی ذهن آگاهی مرتبط است که این مهارت را می‌توان از طریق تمرین آموخت (بولمایر، بیرر، روتلین، فوده و دوناس ۳، ۲۰۱۷؛ نوتل و همکاران، ۲۰۱۹). به طور خاص، مرور فراتحلیلی بولمایر و همکاران (۲۰۱۷) اشاره کرد که پارامترهای فیزیولوژیکی و روان‌شناختی مرتبط با عملکرد بهبود یافته به دنبال مداخلات ذهن آگاهی در ورزشکاران مشاهده شده است، از جمله کاهش کورتیزول بزاقی، سفتی عضلات، به حداقل رساندن اضطراب گزارش شده توسط فرد، و بهبود در ذهن آگاهی و اجرای روان. یک بررسی تکمیلی توسط نوتل و همکاران (۲۰۱۹) نشان داد که مداخلات ذهن آگاهی ممکن است به افزایش ذهن آگاهی و پذیرش، آگاهی، اجرای روان، اعتماد به نفس، سرسختی ذهنی، عملکرد، و همچنین کاهش اضطراب در ورزشکاران بزرگسال کمک کند. یافته‌های جدیدتر نیز نشان داد که مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی، کنترل توجه ورزشکاران بزرگسال را افزایش می‌دهد و توانایی آنها را برای مدیریت احساسات و مقابله با شکست بهبود می‌بخشد (روتلین و همکاران، ۲۰۱۶)، و ممکن است به سلامت روان کلی

شواهد نشان می‌دهد که مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی می‌تواند به پیامدهای مثبت مربوط به سلامت روان و بهزیستی با جمعیت‌های مختلف کمک کند (خوری ۱ و همکاران، ۲۰۱۳). دانشمندان حوزه ورزش دریافته‌اند که این روش خاص توجه ممکن است سودمند باشد (بیرر و همکاران، ۲۰۱۲). در طرح‌های مقطعی، ذهن آگاهی به‌عنوان یک ویژگی ذاتی انسان نشان داده شده است که با بهزیستی در جمعیت‌های ورزشکار مرتبط است (فاستر و چو، ۲۰۲۰). ذهن آگاهی با اضطراب شناختی و جسمی همبستگی و حالت معکوس دارد و این واقعیت که اضطراب شناختی واسطه ارتباط مشاهده شده بین ذهن آگاهی و عملکرد ورزشی ادراک شده است، نشان می‌دهد که ذهن آگاهی ممکن است برای عملکرد ورزشی مفید باشد

ورزشی به عنوان تابعی از سن در مطالعه حاضر کمک کند. پس این عامل می‌تواند دلیلی بر این مطلب باشد مداخلات ذهن-آگاهی بهتر است براساس نیازهای سنی و رشدی شرکت‌کنندگان باشد و می‌توان گفت که به دلیل تجربه پایین شرکت‌کنندگان و نیازهای سنی و رشدی آنها، در بهره‌گیری هرچه کارآمدتر تمرینات ذهن‌آگاهی، تفاوت معناداری بین گروه تجربی و کنترل در متغیر اضطراب ورزشی مشاهده نشد. اما طبق پژوهش گلس و همکاران (۲۰۱۹)، شرکت‌کنندگان پس از تمرینات ذهن آگاهی از عملکرد حرکتی خود رضایت بیشتری داشتند. اما بین دانشجویان ورزشکار جوان و مسن تفاوت معناداری وجود نداشت. پس نیاز به تحقیقات و بررسی بیشتر در تاثیرگذاری ذهن‌آگاهی بر عملکرد ورزشی و روانی ورزشکاران در مقاطع سنی متفاوت بیشتر احساس می‌شود.

خوشبختانه مداخلات ذهن‌آگاهی مختلفی در ورزش مورد آزمایش قرار گرفته‌اند. به‌طور مثال، رویکرد ذهن‌آگاهی تحت تأثیر درمان پذیرش و تعهد، منجر به بهبود ذهن آگاهی و استرس ادراک شده، شده است (گودمن و همکاران، ۲۰۱۴). همچنین کاهش بی‌نظمی هیجانی، اضطراب و مصرف مواد با ورزشکاران دانشگاهی (گراس و همکاران، ۲۰۱۸؛ جوزفسون و همکاران، ۲۰۱۹) نیز گزارش شده است. ذهن‌آگاهی مبتنی بر افزایش عملکرد ورزشی (*MSPE*) باعث ایجاد تغییرات مثبت و روبه‌بهبود در ذهن‌آگاهی، اجرای روان روانی، رضایت از عملکرد، و اضطراب در ورزشکاران دانشگاهی با ورزش ترکیبی (گلس و همکاران، ۲۰۱۹) و کل تیم‌های دانشگاه (مینکلر، گلس و هوت، ۲۰۲۰؛ پینو، گلس، کافمن و مینکلر، ۲۰۱۹) مشاهده شده است. مطابق با تحقیقات قبلی (نوتل و همکاران، ۲۰۱۹)، اضطراب ورزشی به طور قابل توجهی به دنبال مداخله ذهن-آگاهی کاهش یافت.

با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر، می‌توان نتیجه گرفت که مداخلات ذهن‌آگاهی تاثیر قابل توجهی بر ویژگی‌های حرکتی و روان‌شناختی ورزشکاران دارد. از لحاظ نظری، این پژوهش بر آن بوده است که به بررسی تمرینات ذهن‌آگاهی ورزشی بر مهارت‌های سه‌گانه روانی، اضطراب رقابتی در ورزش و عملکرد مهارتی فوتبالیست‌های نوجوان با تجربه پرداخته و بر ادبیات مربوط به این حیطه روانشناسی بیفزاید و از موارد تأکیدی این پژوهش، می‌توان به ارتباط عملکردهای جسمانی-ورزشی ورزشکاران با عملکردهای روانی و شناختی اشاره کرد که این دو عامل مکمل یکدیگر بوده و بهبود و پیشرفت هر کدام بر یکدیگر تاثیر داشته و می‌تواند موجبات موفقیت ورزشی ورزشکاران در میادین رقابتی شود. از لحاظ کاربردی، با توجه

در دانشجویان ورزشکار کمک کند (اورس، سوموگی، وانگ، آلن و کوواس ۱، ۲۰۲۰). تمامی عوامل ذکر شده می‌تواند دلیلی برای توجیه نتایج این پژوهش مبتنی بر تاثیر ذهن‌آگاهی ورزشی بر مهارت‌های روانی و افزایش عملکرد مهارتی فوتبالیست‌ها در پژوهش حاضر باشد. به‌طور کلی ادبیات پژوهش نشان می‌دهد که مهارت‌های ذهنی یا روانی در ورزشکاران برای مدیریت استرس، تمرکز و بازیافت تمرکز، تنظیم افکار و هیجانات و پایداری با وجود موانع و مشکلات ورزشی استفاده می‌شوند و با تلاش‌های دستیابی به موفقیت، عملکرد سازگار مانند هیجانات مثبت، کنترل فکر و انگیزه درونی و تمایل قوی برای اصلاح فعلا نه شرایط ناسازگار همراه است (آنتون ۲ و همکاران، ۲۰۱۸). از اهداف *MSPE* این است که به ورزشکاران بیاموزد که افکار و احساسات منفی را متوجه شده، سپس آنها را رها کنند، که ممکن است یکی از دلایل تاثیر تمرینات ذهن‌آگاهی ورزشی بر مهارت‌های روانی فوتبالیست‌ها باشد و به شرکت‌کنندگان در مطالعه حاضر کمک کند تا نگرانی‌ها و تنش‌ها را در حین ورزش خود تشخیص داده و رها کنند. به علاوه، محققان معتقدند با بهره‌گیری از مهارت‌های روانی در ورزشکاران، می‌توان آنها را به سطح عملکردی عالی رسانده و اجرای ورزشی آنها را حفظ کرد (لیم و سالیوان ۳، ۲۰۱۶). خارج از حیطه ورزش، یک متاآنالیز توسط زوگمن، گلدبرگ، هویت و میلر ۴ (۲۰۱۵) نشان داد که مداخلات ذهن‌آگاهی می‌تواند برای افزایش ذهن‌آگاهی و توجه در کودکان و نوجوانان سالم مفید باشد و ممکن است به ویژه برای پرداختن به علائم مرتبط با آسیب‌شناسی روانی مفید باشد. این نویسندگان همچنین خاطرنشان می‌کنند که مداخلات ذهن‌آگاهی با جوانان عموماً اندازه‌های اثر کوچک‌تری را نسبت به مطالعات با نمونه‌های بزرگسال نشان داده‌اند. گومز-ادریوزولا و کالوت ۵، (۲۰۲۱) دریافتند که سن یک تعدیل‌کننده قابل توجه در اثربخشی ذهن‌آگاهی با نمونه‌ای از جوانان، از جمله دانشجویان سال اول دانشگاه است. شرکت‌کنندگان جوان‌تر افزایش علائم افسردگی را تجربه کردند، در حالی که دانشجویان مسن‌تر کاهش افسردگی و مشکلات بین فردی را گزارش کردند. چون طبق نتایج پژوهش هوت و همکاران (۲۰۲۱)، سن به طور معناداری اضطراب ورزشی پس از مداخله زمانی که سن خاص هر ورزشکار در نظر گرفته شد، پیش‌بینی کرد. همچنین ارتباط معکوس بین سن/تجربه بازی و ابعاد اضطراب حالت و صفت در بین بازیکنان زن برتر فوتبال دانمارکی پیدا شده است (مدسن ۶ و همکاران، ۲۰۲۰). این امکان وجود دارد که میزان تجربه و سابقه بیشتر ورزشی در دانش‌آموزان ورزشکار، همراه با تمرین ذهن‌آگاهی بیشتر در طول ورزش، به کاهش بیشتر اضطراب

5 Gómez-Odriozola & Calvete

6 Madsen

7 Josefsson

1 Evers, Somogie, Wong, Allen & Cuevas

2 Anton

3 Lim, O'Sullivan

4 Zoogman, Goldberg, Hoyt, & Miller

قدردانی و تشکر

نویسندگان این پژوهش، مراتب تشکر و قدردانی خود را از کلیه مربیان و عوامل اجرایی فستیوال فوتبال آذربایجان شرقی برای اجرای هرچه کامل تر و بهتر این پژوهش، ابراز کرده و از فوتبالیست‌های محترم برای صبر و حوصله در انجام تمرینات و پروسه تحقیقات، صمیمانه سپاسگزاریم.

به اهمیت مهارت‌های روانشناسی مانند ذهن‌آگاهی بر عملکرد همه‌جانبه افراد، ضروری است ورزشکاران با این متدهای تمرینی آشنا شده و به یادگیری آنها اهتمام ورزیده و در زمان تمرینات و رقابت‌های ورزشی به کار گیرند. پیشنهاد می‌شود بنابراین، با افزایش دانش و آگاهی از تمرینات ذهن‌آگاهی به عنوان یک مداخله غیرتهاجمی، کم‌خطر و در دسترس در جوامع مختلف، استفاده در بین ورزشکاران نیز افزایش یافته است. محققان، مربیان و روان‌شناسان ورزشی، باید از این شواهد آگاه باشند تا ورزشکاران را در مورد استفاده از ذهن‌آگاهی به عنوان مداخله‌ای برای بهبود بالقوه سلامت و عملکرد ورزشکار راهنمایی کنند.

References

- Anderson, Scott A. Haraldsdottir, Kristin, Watson, Drew MD, (2021). Mindfulness in Athletes. *Curr Sports Med Rep.* 20 (12): pp 655-660. doi: 10.1249/JSR.0000000000000919.
- Anton, N. E., Beane, J., Yurco, A. M., Howley, L. D., Bean, E., Myers, E. M., & Stefanidis, D. (2018). Mental skills training effectively minimizes operative performance deterioration under stressful conditions: Results of a randomized controlled study. *The Am J Surg*, 215(2), 214-221.
- Biegel, G.M., Chang, K., Garrett, A., and Edwards, M. (2014) Mindfulness-based Stress Reduction for Teens. Cited In: Baer, R.A. (Ed) *Mindfulness-based Treatment Approaches: Clinicians guide to evidence base and applications* (2nd edition) (pp. 189-212). Elsevier. London. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-416031-6.00009-8>.
- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235– 246. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0109-2>.
- 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 Med*, 47(11), 2309–2321. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0752-9>.
- Cai, Z. Z., Lin, R., Wang, X. X., Yan, Y. J., & Li, H. (2022). Effects of mindfulness in patients with mild cognitive impairment with insomnia: A double-blind randomized controlled trial. *Geriat Nurs*, 47, 239-246.
- Chang, W. H., Chang, J. H., & Chen, L. H. (2018). Mindfulness enhances change in athletes' well-being: The mediating role of basic psychological needs fulfillment. *Mindfulness*, 9(3), 815-823.
- Chen JH, Tsai PH, Lin YC, Chen CK, Chen CY. Mindfulness training enhances flow state and mental health among baseball players in Taiwan. (2018). *Psychol Res Behav Manag.* 24;12:15-21. doi: 10.2147/PRBM.S188734. PMID: 30613170; PMCID: PMC6307497.
- Chen, J. H., Tsai, P. H., Lin, Y. C., Chen, C. K., & Chen, C. Y. (2018). Mindfulness training enhances flow state and mental health among baseball players in Taiwan. *Psychol res and behav manag*, 12, 15–21. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S188734>
- Collins, Ty J. (2017). *Psychological Skills Training Manual for eSports Athletes*. Masters of Education in Human Movement Sport and Leisure Studies Graduate Projects. 49. https://scholarworks.bgsu.edu/hmsls_mastersprojects/49.
- Durand-Bush, N., Salmela, J. H., & Green-Demers, I. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3*), *The Sport Psychol*, 15(1), 1-19. Retrieved Aug 25, 2022, from <https://journals.humankinetics.com/view/journals/tsp/15/1/article-p1.xml>.
- Evers, A. G., Somogie, J. A., Wong, I. L., Allen, J. D., & Cuevas, A. G. (2020). The adaptation and evaluation of a pilot mindfulness intervention promoting mental health in student athletes. *J Clin Sport Psychol*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2019-0083>.
- Foster, B. J., & Chow, G. M. (2020). The effects of psychological skills and mindfulness on well-being of student-athletes: A path analysis. *Perfor Enhanc & Health*, 8(2), Article 100180. <https://doi.org/10.1016/j.peh.2020.100180>.
- Glass, C. R., Spears, C. A., Perskaudas, R., & Kaufman, K. A. (2019). Mindful sport performance enhancement: Randomized controlled trial of a mental training program with collegiate athletes. *J Clin Sport Psychol*, 13 (4), 609–628. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2017-0044>.
- Gómez-Odrizola, J., Calvete, E. (2021). Effects of a Mindfulness-based Intervention on Adolescents' Depression and Self-concept: The Moderating Role of Age. *J Child Fam Stud* 30, 1501–1515. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-01953-z>.
- Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Mallard, T. T., & Schumann, M. (2014). A brief mindfulness and yoga intervention with an entire NCAA Division I athletic team: An initial investigation. *Psychol Conscious*, 1(4), 339– 356. <https://doi.org/10.1037/cns0000022>.

- Gross, M., Moore, Z. E., Gardner, F. L., Wolanin, A. T., Pess, R., & Marks, D. R. (2018). An empirical examination comparing the mindfulness-acceptance-commitment approach and psychological skills training for the mental health and sport performance of female student athletes. *Int J Sport Exer Psychol*, 16(4), 431-451. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1250802>.
- Haksever, B., Soylu, C., Micoogullari, M., & Baltaci, G. (2021). The Anthropometric and Physical Performance Profiles of Female Handball Players: Influence of Playing Position: Influence of playing position on characteristics of female handball players. *Euro J Hum Mov*, 46, 37-49.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy*. New York: Guilford Press.
- Hut, M., Degnan, K. A., Glass, C. R., & Minkler, T. O. (2020, October, 21-24). Mindfulness and development: Athletes' transition from adolescence to young adulthood [Poster presentation]. *Ass App Sport Psychol*, Orlando, FL, United States.
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Gustafsson, H., Stenling, A., Lindwall, M., Tornberg, R., & Böröy, J. (2019). Effects of mindfulness-acceptance-commitment (MAC) on sportspecific dispositional mindfulness, emotion regulation, and self-rated athletic performance in a multiple-sport population: an RCT study. *Mindfulness*, 10(8), 1518-1529. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01098-7>.
- Kabat-Zinn, J. (2000). Participatory medicine. *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology*, 14(4), 239e240.
- Kabat-Zinn, J., & Williams, J. M. G. (2011). Mindfulness e Diverse perspectives on its meanings, origins and applications at the intersection of science and Dharma. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 1e18.
- Kaufman, K.A., Glass, C.R., & Pineau, T.R. (2017). *Mindful Sport Performance Enhancement: Mental Training for Athletes and Coaches*. ISBN: 978-1-4338-2787-7.
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., & Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clin Psychol Rev*, 33, 763-771. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.005>.
- Lim, T., & O'Sullivan, D. M. (2016). Case study of mental skills training for a taekwondo Olympian. *J hum kinet*, 50(1), 235-245.
- Madsen, E. E., Hansen, T., Thomsen, S. D., Panduro, J., Ermidis, G., Krstrup, P., & Wikman, J. (2020). Can psychological characteristics, football experience, and player status predict state anxiety before important matches in Danish elite-level female football players? *Scand J Med & Sci in Sports*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1111/sms.13881>.
- Martens, R., Burton, D., Rivkin, F. & Simon, J. (1980). Reliability and validity of the competitive state anxiety inventory (CSAI). *En C. H. Nadeu, K.M.*
- Ncwell, y G. C. Roberts. (Ed.), *Psych motor behav sport*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Minkler, T. O., Glass, C. R., & Hut, M. (2020). Mindfulness training for a college team: Feasibility, acceptability, and effectiveness from within an athletic department. *J App Sport Psycho*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1739169>.
- Miryousefi, S., Zamani, F. (2018). The Relationship between Dimensions of Goal Orientation and Competition anxiety track and field. *Sport Psycho Stud*, 7(24), 1-15. doi: 10.22089/spsyj.2017.3976.1407. (In Persian).
- 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. *J Clin Sport Psycho*, 11(3), 201-221. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2016-0043>.
- Moazzam, S. Hemayat Talab, R. Gharayagh Zandi, H. Khazaei, M. (2021). The Effectiveness of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) and Mental Imagery (MI) on Improving Basketball Free Throws. *J sports motor grow learn*. 13(4): 355-373. (In Persian).
- Mohebbi, M., Zarei, S. (2019). The Relationship between Mental Toughness and Self-Compassion in Elite and non- Elite Adolescent Taekwondo Athletes. *J Motor Behav Scienc*, 2(1): 21-31. (In Persian).
- Morgan, D. (2003). Mindfulness-based cognitive Therapy for depression: A new approach to preventing relapse. *Psychother Res*, 13(1), 123e125.
- Noetel, M., Ciarrochi, J., Van Zanden, B., & Lonsdale, C. (2019). Mindfulness and acceptance approaches to sporting performance enhancement: A systematic review. *Int Rev Sport Exer Psycho*, 12(1), 139-175. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1387803>.
- Peng, Y. C. (2015). Mindfulness and sport performance: the mediated effect of pre-competitive state anxiety. *NTU J Phys Educ*, 29, 1-13.
- Pineau, T. R., Glass, C. R., Kaufman, K. A., & Minkler, T. O. (2019). From losing record to championship season: A case study of mindful sport performance enhancement. *J Sport Psycho Act*, 10(4), 244-254. <https://doi.org/10.1080/21520704.2018.1549639>.
- Rondung, E., Thomtén, J., & Sundin, Ö. (2016). Psychological perspectives on fear of childbirth. *J Anx Dis*, 44, 80-91. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.10.007>.
- Röthlin, P., Horvath, S., Birrer, D., & Grosse Holtforth, M. (2016). Mindfulness promotes the ability to deliver performance in highly demanding situations. *Mindfulness*, 7(3), 727-733. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0512-1>.
- Salmela, J. H. (2017). Omsat-3 mental skills assessment. In *The Science of Gymnastics* (pp. 162-186). Routledge.
- Shafizadeh, A. (2017). Predicting Skill Performance in Football Talent Identification. *Journal of Sports and*

- Motor Development and Learning, 9(1), 59-77. doi: 10.22059/jmlm.2017.61947. (In Persian).
- ShahrAry, M. (2005). Adolescent Developmental Psychology. Elm publication. First Edition. Tehran. (In Persian).
- VaezMousavi, M. K. (2000). Sports psychology (an introduction to the encyclopedia of physical education). Persian Encyclopedia Foundation: Tehran. (In Persian).
- Zadkhosh, M, Gharayagh Zandi, H, Hemayattalab, R. (2018). The Effects of Mindfulness on Anxiety Decrease and Athletic Performance Enhancement of Young Football Players. J Sports Psych Stu, 8(27), 41-54. doi: 10.22089/spsyj.2019.3167.1325. (In Persian).
- Zeidabadi, R. Rezari, R. Motasharrei, E. (2014). Psychometric Properties and Normalization of Persian Version of Ottawa Mental Skills Assessment Tools (OMSAT-3). J Sports Psycho Stu. 3(7): 63-82. 20.1001.1.23452978.1393.3.7.5.3. (In Persian).
- Zoogman, S., Goldberg, S. B., Hoyt, W. T., & Miller, L. (2015). Mindfulness interventions with youth: A meta-analysis. Mindfulness, 6(2), 290-302.

ارجاع: معظم صالح، اقدسی محمدتقی، غرایاق زندی حسن، ملائی زنگی فریبا، تاثیر ارتقای عملکرد ورزشی مبتنی بر ذهن آگاهی (MSPE) بر مهارت‌های ذهنی، اضطراب رقابتی ورزش و عملکرد مهارتی فوتبالیست‌های نوجوان، مجله علوم حرکتی و رفتاری، دوره ۵، شماره ۳، پاییز ۱۴۰۱، صفحات ۱۷۳-۱۸۴.

