Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry
Vol. 7/ No. 2/ 2020
Page: 37-52

Effectiveness of mindfulness sport performance enhancement (MSPE) on attention, planning and sport performance of elite Judoka

Meysam Shahhosseini[1], Parviz Sabahi[2], Shahrokh Makvand Hosseini[3], Behruz Golmohammadi[4]

1- Master of Psychology, Department of Psychology, Semnan University, Semnan, Iran.
2- Assistant Professor, Department of Psychology, Semnan University, Semnan, Iran (Corresponding Author).
E-mail: p_sabahi@semnan.ac.ir
3- Associate Professor, Department of Psychology, Semnan University, Semnan, Iran.
4- Assistant Professor, Department of Sport Sciences, Semnan University, Semnan, Iran.

Received: 21/02/2020 **Accepted:** 08/04/2020

Abstract

Introduction: In recent years, focus on processes and cognitive abilities of athletes has been considered by psychologists and cognitive science professionals.

Aim: The aim of this study was to evaluate the effectiveness of mindfulness sport performance enhancement (MSPE) on attention, planning and sport performance of elite Judoka.

Method: This study was a clinical trial with pretest, posttest, and follow-up assessment and also control group. The statistical population of this study consisted of elite Judoka of Tehran and by that 30 athletes were selected by convenience sampling with the mean age of 24.41 ± 2.35 and the sport history of 12.6 ± 2.35 in the both experimental and control groups. The experimental group received the Mindfulness-based intervention on athletic performance enhancement in the six weeks. All of the athletes were evaluated by Complex Stroop Test, Continuous Performance, London Tower and Sports Performance scale. In order to analyze the data, the repeated measures of MANOVA and ANOVA were used.

Results: The results of the present study showed that Mindfulness sport performance enhancement training significantly improved the Continuous attention, selective attention and planning ($p<0.001$). Also, the results of the athletic performance scale showed the growing trend of the athletes during intervention and follow-up process.

Conclusion: Therefore, Mindfulness sport performance enhancement training can be effective in improving cognitive and athletic performance and using that along with physical exercises will improve athletic performance of athletes.

Keywords: Judoka, Mindfulness, Attention, Athletic performance

How to cite this article : Shahhosseini M, Sabahi P, Makvand Hosseini Sh, Golmohammadi B. Effectiveness of mindfulness sport performance enhancement (MSPE) on attention, planning and sport performance of elite Judoka. Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry. 2020; 7 (2): 37-52 .URL: http://shenakht.muk.ac.ir/article-1-780-fa.pdf

Copyright © 2018 the Author (s). Published by Kurdistan University of Medical Sciences. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial License 4.0 (CCBY-NC), where it is permissible to download, share, remix, transform, and buildup the work provided it is properly cited. The work cannot be used commercially without permission from the journal.

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.2.7.6]
[DOI: 10.52547/shenakht.7.2.37]

مجله روانشناسی و روان پزشکی شناخت
سال هفتم، شماره ۲، ۱۳۹۹
صفحات: ۵۲-۳۷

اثربخشی مدل ذهن‌آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی (MSPE) بر توجه، برنامه‌ریزی و عملکرد ورزشی جودوکاران نخبه

میثم شاه حسینی[۱]، پرویز صباحی[۲]، شاهرخ مکوند حسینی[۳]، بهروز گل محمدی[۴]

۱.کارشناسی ارشد روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران.
۲. استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران (مولف مسئول). ایمیل: p_sabahi@semnan.ac.ir
۳. دانشیار، گروه روانشناسی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران.
۴. استادیار، گروه علوم ورزشی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران.

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۸/۱۲/۰۲ **تاریخ پذیرش مقاله:** ۱۳۹۹/۰۱/۲۰

چکیده

مقدمه: در سالیان اخیر تمرکز بر فرایندها و توانمندی‌های شناختی ورزشکاران مورد توجه بسیاری از روانشناسان و متخصصان علوم شناختی قرارگرفته است.

هدف: بر همین اساس هدف از مطالعهٔ حاضر ارزیابی اثربخشی مدل ذهن‌آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد توجه، برنامه‌ریزی و عملکرد ورزشی جودوکاران نخبه بود.

روش: مطالعهٔ حاضر یک کارآزمایی بالینی با پیش‌آزمون_ پس‌آزمون و پیگیری به همراه گروه کنترل بود. جامعهٔ آماری این پژوهش شامل جودوکاران نخبه شهر تهران بود که تعداد ۳۰ ورزشکار به صورت نمونه‌گیری در دسترس با میانگین سنی ۲/۳۵±۲۴/۴۱ و سابقهٔ ورزشی ۲/۳۵± ۱۲/۶ انتخاب شده و در دو گروه آزمایش و کنترل جایگذاری شدند. در ادامه گروه آزمایش طی شش هفته برنامه مداخلهٔ ذهن‌آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی را دریافت کردند. همگی ورزشکاران توسط آزمون‌های استروپ پیچیده، عملکرد پیوسته، برج لندن و مقیاس عملکرد ورزشی مورد ارزیابی قرار گرفتند. به منظور تحلیل داده‌ها از اندازه‌گیری مکرر مانووا و آنووا استفاده شد.

یافته‌ها: یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی به‌صورت معناداری موجب بهبود توجه پایدار، توجه انتخابی و برنامه‌ریزی شده است ($p<۰/۰۱$). هم‌چنین نتایج در مورد مقیاس عملکرد ورزشی نیز نشان داد ورزشکاران در طی دورهٔ مداخله و پیگیری روند رو به رشدی را نشان دادند.

نتیجه‌گیری: آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی می‌تواند در بهبود عملکرد شناختی و ورزشی مؤثر واقع شود و به‌کارگیری آن در کنار تمرینات جسمانی موجب ارتقای عملکرد ورزشی ورزشکاران خواهد شد.

کلیدواژه‌ها: جودوکاران، ذهن‌آگاهی، توجه، عملکرد ورزشی

تمامی حقوق نشر براي دانشگاه علوم پزشکی کردستان محفوظ است.

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.2.7.6]
[DOI: 10.52547/shenakht.7.2.37]

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.2.7.6]

[DOI: 10.52547/shenakht.7.2.37]

مقدمه

در سالیان اخیر تمرکز بر روی فرایندهای ذهنی ورزشکاران و قابلیت‌های بالقوهٔ آن، مورد توجه بسیاری از روانشناسان و متخصصان علوم شناختی قرارگرفته است (فابرت و سیدباتم[1]، ۲۰۱۲). از نظر ساختار مغزی جایگاه فرایندهای عالی ذهنی در لب فرونتال است که مسئول بسیاری از اعمال پیچیده در انسان است (اتکین، اگنر و کالسیچ[2]، ۲۰۱۱). بنیادی‌ترین کارکردهای عالی مغز که به نظر می‌رسد در انسان نسبت به سایر گونه‌ها از تکامل بیشتری برخوردار است، فرایند توجه است (پورتویس، اسچیتینو و ولیمر[3]، ۲۰۱۳). تعاریف متعددی برای توجه مطرح شده است؛ اما به‌عنوان یک تعریف کلاسیک، ویلیام جیمز توجه را این‌گونه تعریف می‌کند «توجه در اختیار گرفتن یک فکر به‌وسیله ذهن به شیوه‌ای واضح و روشن است که تمرکز بر یک شیء یا زنجیره‌ای از افکار را از بین چندین مورد هم‌زمان ممکن می‌سازد» (مایر و هانسون[4]، ۲۰۱۱). پاشلر، جوهانسون و روتروف[5] (۲۰۰۱) معتقدند که توجه فعالیت‌های معطوف به هدف را افزایش یا کاهش می‌دهد. ورزشکاران در محیط‌های ورزشی در معرض محرک‌های نامرتبط زیادی از قبیل تشویق تماشاگران، مربیان، قضاوت داوران، هیجانات بازی و... (هانین[6]، ۲۰۰۰) قرار دارند که موجب کاهش توجه و تمرکز آن‌ها در حین مسابقه می‌شود؛ بنابراین بهبود توجه این امکان را در اختیار ورزشکار قرار می‌دهد تا با انتخاب محرک یا نشانه‌های صحیح (محرکی که ورزشکاران باید به آن توجه و تمرکز کند) از میان محرک‌های غیر مرتبط به اهداف خود دست یابد. وسبرگ و همکاران (وسبرگ، گوستافسن، مایورکس، اینگاور و پتروویچ[7]، ۲۰۱۲) در بررسی کارکردهای اجرایی در موفقیت فوتبالیست‌ها اشاره کردند که کارکردهای اجرایی از قبیل انواع توجه، حافظه کاری و حل مسئله پیش‌بینی کنندهٔ قدرتمندی برای موفقیت ورزشکاران رشته‌های توپی محسوب می‌شود. توجه این امکان را فراهم می‌سازد که فرد با تمرکز یا انقطاع از یک پدیدهٔ خاص و توجه به پدیده‌ای دیگر بتواند عملکرد خود را متناسب با آن برنامه‌ریزی کرده و بهترین تصمیم را اتخاذ نماید.

برنامه‌ریزی از جمله مهم‌ترین فرایندهای عالی ذهن است که بخش وسیعی از کارکردهای اجرایی مغز را در برمی‌گیرد (پارک و فستینی[8]، ۲۰۱۶). برنامه‌ریزی به‌عنوان ظرفیت ایجاد و سازمان‌دهی یک توالی از گام‌های ضروری برای انجام رفتارهای هدفمند تعریف می‌شود (لزاک[9] و همکاران، ۲۰۰۴). برنامه‌ریزی به‌عنوان یک فرایند شناختی، توانایی طبقه‌بندی اهداف به اهداف فرعی در یک توالی معین برای رسیدن به همه اهداف فرعی به‌صورت یک‌به‌یک است. ایجاد یک هدف، تقسیم آن به اهداف فرعی کوچک‌تر و هماهنگ کردن تمام اهداف فرعی، در نظر گرفتن تمام گام‌های ضروری بر اساس برنامه و درنهایت تصمیم‌گیری و اجرای تمام گام‌ها به‌عنوان مهم‌ترین مراحل برنامه‌ریزی محسوب می‌شود (گالویتزر[10]، ۱۹۹۶). لزاک و همکاران (۲۰۰۴) برنامه‌ریزی را توانایی شناسایی و سازمان‌دهی مراحل و عناصر مورد نیاز برای انجام یک قصد یا رسیدن به یک هدف تعریف می‌نمایند. ورزشکاران برای رسیدن به

[1]- Faubert & Sidebottom
[2]- Etkin, Egner & Kalisch
[3]- Pourtois, Schettino, & Vuilleumier
[4]- Myers, Hansen
[5]- Pashler, Johnston, Ruthruff
[6]- Khanin
[7]- Vestberg, Gustafson, Maurex, Ingvar & Petrovic
[8]- Park, Festini
[9]- Lezak
[10]- Gollwitzer

اهداف خود نیازمند برنامه‌ریزی به‌موقع می‌باشند، ریلی و همکاران (ریلی، ریچاردسون، استراتون و ویلیامز[1]، ۲۰۰۴) معتقدند که یک ورزشکار موفق، ورزشکاری است که توانایی‌های شناختی بالایی از قبیل برنامه‌ریزی، توجه فضایی، حافظه کاری و ذهنی سازی را در خود پرورش دهد و قادر باشد که به‌سرعت خود را با شرایط وفق داده و پاسخ مناسب را بروز دهد که گاهی آن را هوش مسابقه‌ای لقب می‌دهند. وربرگ و همکاران (وربرگ، اسچردر، ون لانگ و اوسترلان[2]، ۲۰۱۴) در بررسی عملکردهای شناختی ورزشکاران نخبه در مقایسه با ورزشکاران عادی در رشته فوتبال دریافتند که این ورزشکاران از عملکرد شناخت بالاتری از قبیل گوش‌به‌زنگی، توجه و برنامه‌ریزی برخوردار می‌باشند.

ذهن‌آگاهی به‌تازگی در حوزهٔ ورزش به‌عنوان یک استراتژی و راهبردی باقابلیت ارتقای عملکرد شناختی مطرح‌شده است (بولماهر، بیرر، روتلین، فد و دوناس[3]، ۲۰۱۷). ذهن‌آگاهی به‌عنوان حالتی از توجه کامل و پذیرش تمامی تجربیات درونی و بیرونی، بدون هیچ قضاوتی در مورد این تجربیات تعریف می‌شود (کابات زین[4]، ۲۰۰۳). توجه و آگاهی لحظه‌به‌لحظه دو مفهوم بنیادی در ذهن آگاهی است که در بهبود توانایی ورزشکاران نقش به سزایی دارد (پینیو، گلس، کافمن[5]، ۲۰۱۴). ماهیت عملکردی ورزش، مستلزم تمرکز و توجه پیوسته بر روی نشانه‌های مرتبط باهدف است (موران[6]، ۲۰۱۶). اولین مطالعه در مورد کاربرد ذهن‌آگاهی در ورزش را جان کابات زین با عنوان ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس انجام داد، نتیجه این مطالعه نشان داد تمرینات ذهن‌آگاهی می‌تواند بر بهبود مدیریت درد در ورزش، تمرکز، کاهش خستگی و هیجانات منفی مؤثر باشد (کابات زین، بیل و رایپ، ۱۹۸۵). بااین‌حال امروزه مداخلات گوناگونی امروزه مداخلات و رویکردهای گوناگونی بر اساس ذهن‌آگاهی بر روی ورزشکاران ارائه شده است (گاردنر و مور[7]، ۲۰۰۷؛ باتزل و سامرز[8]، ۲۰۱۶). پیشینه پژوهشی نشان می‌دهد که مداخلهٔ ذهن‌آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی در بهبود عملکرد ورزشی نقش مؤثری داشته است (تامپسون، کافمن، دپیترلو، گلس و آرناکوف[9]، ۲۰۱۱). کافمن، گلس و آرناکوف (۲۰۰۹) در ارزیابی برنامهٔ ۴ جلسه‌ای ذهن‌آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی بر روی تجربه اوج و متغیرهای روان‌شناختی (اضطراب صفتی، کمال‌گرایی، افکار مخرب، اعتمادبه‌نفس، ذهن‌آگاهی) ۱۱ کماندار و ۲۱ گلف باز دریافتند که تغییرات برجسته‌ای در ابعاد متغیرهای روان‌شناختی در طول تمرینات اتفاق می‌افتد و به‌تناسب سطح تجربه اوج ورزشکاران بین جلسه اول و جلسه آخر تفاوت بارزی را نشان می‌دهد. مطالعات دیگری نیز به نقش ذهن‌آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی در کاهش اضطراب ورزشی (دی پتریلو، کافمن، گلس و آرناکوف[10]، ۲۰۱۷) و مشکلات هیجانی (میسترتا[11] و همکاران، ۲۰۱۷) اشاره‌کرده‌اند.

در سالیان اخیر بررسی فرایندهای عالی ذهن در راستای به‌کارگیری توانایی‌های بالقوهٔ انسان موردتوجه بسیاری از علوم قرارگرفته است و حوزه روانشناسی ورزش نیز از

[1]- Reilly, Richardson, Stratton & Williams
[2]- Verburgh, Scherder, van Lange & Oosterlaan
[3]- Bühlmayer, Birrer, Röthlin, Faude, & Donath
[4]- Kabat-Zinn
[5]- Pineau, Glass & Kaufman
[6]- Moran
[7]- Gardner & Moore
[8]- Baltzell & Summers
[9]- Thompson, Kaufman, De Petrillo, Glass & Arnkoff
[10]- De Petrillo, Kaufman, Glass, & Arnkoff
[11]- Mistretta

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.2.7.6]
[DOI: 10.52547/shenakht.7.2.37]

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.2.7.6]

[DOI: 10.52547/shenakht.7.2.37]

این امر مستثنا نبوده است. متخصصان علوم ورزشی موفقیت ورزشی را حاصل ترکیبی از توانایی‌های جسمانی و ذهنی می‌دانند و بسیاری از مربیان حرفه‌ای جهان نیز بر این باورند که دست‌کم پنجاه‌درصد از موفقیت در یک مسابقه ورزشی بستگی به آمادگی ذهنی ورزشکار در روز مسابقه دارد (ون دی واتر، هیجگن، فابر و الفرتنیک[1]، ۲۰۱۷). ازآنجایی‌که بهبود کارکردهای شناختی ورزشکاران روش جدیدی در مدیریت عملکرد ورزشی محسوب شود، محققان در تکاپو برای دستیابی به مداخله‌ای کارآمد درصدند تا بدین‌وسیله توانمندی ورزشکاران را برای حضور در عرصه‌های بین‌المللی بهبود ببخشند. در همین راستا با توجه به نقش تأثیرگذار ذهن‌آگاهی در ابعاد متنوع روان‌شناختی، به نظر می‌رسد آموزش ذهن‌آگاهی به ورزشکاران می‌تواند نقش مؤثری را در بهبود کارکردهای شناختی (چسیا، کالاتی و سرتی[2]، ۲۰۱۱) و عملکرد ورزشی ایفا نماید (دی پتریلو و و همکاران، ۲۰۰۹) که با توجه به پژوهش‌های اندکی که در این حوزه صورت گرفته است نیازمند پژوهش‌های منسجم‌تری است؛ بنابراین هدف از پژوهش حاضر اثربخشی مدل ذهن آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی بر توجه، برنامه‌ریزی و عملکرد ورزشی جودوکاران نخبه بود.

روش

مطالعهٔ حاضر یک کارآزمایی بالینی از نوع پیش‌آزمون_ پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. جامعهٔ آماری پژوهش حاضر شامل ورزشکاران نخبهٔ رشتهٔ ورزشی جودو در شهر تهران در سال ۱۳۹۶ بود که تعداد ۳۰ جودوکار نخبه به‌صورت در دسترس برای این پژوهش انتخاب شدند. سپس با استفاده از روش قرعه‌کشی ورزشکاران به دو گروه ۱۵ نفری گمارش شدند، به‌طوری‌که نیمی از ورزشکاران مداخلهٔ ذهن‌آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی را دریافت کردند (N=۱۵) و مابقی افراد نیز در لیست انتظار قرار گرفتند. معیارهای ورود در این پژوهش شامل: ۱. میانگین سنی ۱۸ الی ۳۰، ۲. حداقل تحصیلات دیپلم، ۳. حداقل سه جلسه تمرین در هفته ۴. شرکت به‌صورت داوطلبانه ۵. حداقل یک سال سابقه ورزشی در رشتهٔ جودو و معیارهای خروج شامل: ۱. بیش از دو جلسه غیبت در جلسات مداخله ۲. عدم رضایت برای شرکت در مداخله ۳. تکمیل ناقص آزمون بودند.

شیوهٔ اجرای پژوهش بدین‌صورت بود که با هماهنگی هیئت جودوی شهر تهران، مربیان، سرپرست گروه‌ها و باشگاه‌های ورزشی، فراخوانی برای شرکت در مداخله ذهن‌آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی اطلاع‌رسانی شد. از میان ورزشکارانی که اعلام آمادگی کردند و واجد ملاک‌های ورود پژوهش بودند دعوت به عمل‌آورده شد تا پس از تکمیل فرم رضایت آگاهانه در مداخله شرکت نمایند. در ادامه پس از تخصیص ورزشکاران به دو گروه آزمایش و کنترل، پیش‌آزمون در قالب آزمون‌های رایانه‌ای از ورزشکاران گرفته شد. به منظور جلوگیری از خستگی ورزشکاران در فرایند ارزیابی رایانه‌ای از روش اثر ترتیب به همراه زمان‌های استراحتی برای بازیابی و حفظ شرایط ایدئال شرکت‌کنندگان استفاده شد. هم‌چنین طی هماهنگی با مربیان ورزشکاران، پرسشنامه ارزیابی عملکرد ورزشی در اختیار مربیان قرار گرفت و از آن‌ها خواسته شد قبل از

[1]- Van de Water, Huijgen, Faber & Elferink-Gemser
[2]- Chiesa, Calati & Serretti

اجرای مداخله برای هر ورزشکار فرم حاضر را تکمیل نمایند و سپس بعد از ۶ هفته آموزش و بار دیگر پس از دو ماه پیگیری، مجدداً میزان عملکرد ورزشکار را در فرم مذکور تکمیل نمایند. دورهٔ آموزشی ذهن‌آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی در سالن کنفرانس یکی از باشگاه‌های ورزشی طی شش هفته برگزار شد. پس از اتمام دوره آموزشی ذهن‌آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی، پس‌آزمون و سپس یک پیگیری دوماهه از هر دو گروه گرفته شد. در ادامه داده‌های جمع‌آوری شده در دو سطح آمار توصیفی و آمار استنباطی مورد تحلیل قرار گرفتند. در سطح توصیفی متغیرهای توجه انتخابی توسط استروپ تست (پاسخ همخوان، پاسخ ناهمخوان و نمره تداخل) توجه پایدار توسط آزمون عملکرد پیوسته (نمره صحیح، زمان واکنش)، برنامه‌ریزی توسط آزمون برج لندن (نمره صحیح، زمان شروع، زمان کل آزمایش) و عملکرد در سه سطح در دو گروه آزمایش و کنترل ارزیابی شد؛ اما در سطح استنباطی برای بررسی اثرات بین گروهی و درون‌گروهی از اندازه‌گیری مکرر مانووا و آنووا استفاده شد. در ادامه تصحیح بونفرونی برای کاهش شانس خطای نوع اول و تفاوت درون‌گروهی استفاده شد.

ابزار

پرسشنامه دموگرافیک: برای دریافت اطلاعات دموگرافیک از پرسشنامه دموگرافیک استفاده شد. این پرسشنامه شامل اطلاعاتی از قبیل سن، جنس، تحصیلات، سابقه مصرف مواد نیروزا و سابقه ورزشی بود.

آزمون استروپ: به‌منظور بررسی توجه انتخابی از آزمون اثر استروپ استفاده شد. این آزمون اولین بار توسط استروپ (۱۹۳۵) به‌منظور اندازه‌گیری توجه انتخابی، مهار و انعطاف‌پذیری شناختی ساخته شد (چانگ[1] و همکاران، ۲۰۱۱). این آزمون دارای دو مرحله تمرین برای اجرا و مرحله اجرای اصلی آزمون است که به‌صورت نسخهٔ رایانه‌ای فارسی برای ارزیابی شرکت‌کنندگان به کار گرفته و نمره گزاری شد. در مرحلهٔ اجرا تعداد ۴۸ کلمه رنگی همخوان (بارنگ‌های قرمز، زرد، سبز، آبی) و ۴۸ کلمه رنگی ناهمخوان (به‌عنوان‌مثال کلمه قرمز که بارنگ سبز نشان داده می‌شود) ارائه می‌شود. سپس زمان واکنش به محرک‌های همخوان، ناهمخوان و نمره تداخل به‌صورت میلی‌ثانیه ارزیابی می‌شود. چانگ و همکاران (۲۰۱۱) با استفاده از آلفای کرونباخ همسانی درونی این آزمون را ۰/۸۸ گزارش کردند.

آزمون عملکرد پیوسته: به‌منظور بررسی توجه پایدار از آزمون عملکرد پیوسته استفاده شد. از این آزمون برای ارزیابی توجه پایدار و مداوم و نقایص بازداری استفاده می‌شود (کانرز[2] و همکاران، ۲۰۰۰). در این آزمون که به‌صورت نسخه رایانه‌ای طراحی و نمره گزاری شده است یک سری اعداد بافاصله‌هایی معین ظاهرشده و آزمودنی باید با مشاهده اعداد موردنظر هرچه کلید مربوطه را بر روی صفحه‌کلید رایانه فشار دهد. محرک هدف نسبتاً کمیاب و نهفتگی ارائه نسبتاً کوتاه است. محرک‌های ارائه‌شده ۲۰ درصد هدف و ۸۰ درصد غیر هدف بود. متغیرهای موردسنجش در این آزمون عبارت‌اند از تعداد پاسخ صحیح و زمان واکنش (میانگین زمان واکنش پاسخ‌های صحیح در برابر محرک بر اساس هزارم ثانیه) بود. به منظور بررسی پایایی این ابزار کانرز و همکاران

[1]- Chang
[2]- Conners

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.2.7.6]
[DOI: 10.52547/shenakht.7.2.37]

(۲۰۰۰) میزان آلفای کرونباخ این آزمون را ۰/۹۴ گزارش نمودند.

آزمون برج لندن: به‌منظور بررسی برنامه‌ریزی شناختی در ورزشکاران از آزمون برج لندن استفاده شد. این آزمون اولین بار توسط شالیس (۱۹۸۲) ساخته شد تا توانایی برنامه‌ریزی را در بیماران با صدمه لوب فرونتال بسنجد. در این آزمون از فرد خواسته می‌شود تا مجموعه‌ای از مهره‌های رنگی سوار شده بر سه میله عمودی را برای جور شدن با یک هدف مشخص جابجا کند. در این آزمون تعداد حرکات، به‌عنوان ملاک اصلی نمره دهی عملکرد محسوب می‌شود و زمان برنامه‌ریزی، مدت‌زمان لمس حلقه اول و زمان نیز می‌تواند به‌عنوان دیگر ملاک‌های عملکرد استفاده شود (چانگ و همکاران، ۲۰۱۱). در این پژوهش از نسخهٔ رایانه‌ای این آزمون استفاده شد که تعداد مسئله‌های حل‌شده در هر نوبت، زمان تأخیر، زمان آزمایش به‌صورت زمان واکنش بر اساس ثانیه (RTs) و یک نمره کل برای حل مسائل محاسبه می‌شود. این آزمون دارای روایی مناسبی در سنجش، برنامه‌ریزی و سازمان‌دهی است و بین نتایج این آزمون و آزمون مازهای پرتئوس همبستگی ۰/۴۱ گزارش‌شده است؛ اعتبار این آزمون نیز موردقبول ۰/۷۹ گزارش‌شده است (لزاک، ۲۰۰۹).

پرسشنامه عملکرد ورزشی: با استفاده از پرسشنامه عملکرد ورزشی (چاربینو، بارلینگ و کلووی[1]، ۲۰۰۱) عملکرد ورزشکاران توسط مربیان در طول تمرینات و مسابقات تخمین زده می‌شود. مربیان میزان ارتقای عملکرد ورزشکاران خود را در یک مقیاس لیکرت ۱(کمترین) تا ۵ (بیشترین) در طول تمرینات و مسابقات ثبت می‌کنند. چاربینو، بارلینگ و کلووی (۲۰۰۱) میزان آلفای کرونباخ این ابزار را ۰/۹۶ گزارش کردند؛ هم‌چنین میزان آلفای بررسی شده در این پژوهش نیز ۰/۹۰ به دست آمد که نشان از همسانی درونی بالای این پرسشنامه دارد.

مداخله ذهن آگاهی: مداخله ذهن‌آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی شامل شش جلسه آموزش ذهن‌آگاهی به‌منظور ارتقای عملکرد ورزشکاران است (کافمن، گلس و آرناکوف، ۲۰۰۹). این مداخله برگرفته‌شده از مداخلات کابات‌زین و ویلیام و تیزدل و سایر منابع مرتبط با ذهن‌آگاهی ورزشی بود. ذهن‌آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی از ساختاری برخوردار است که موجب بهبود سازگاری و ارتقای عملکرد ورزشکاران می‌شود. این مداخله شامل ۶ جلسه تمرینات ذهن‌آگاهی از قبیل وارسی بدنی، تنفس سه‌دقیقه‌ای، فعالیت‌های ورزشی با ذهن‌آگاهی و ... است. در این مداخله به ورزشکاران آموزش داده می‌شود که چطور خودآگاهی و پذیرش را پرورش دهند و از ذهن‌آگاهی در محیط ورزشی و زندگی روزانه برای ارتقای عملکرد استفاده نمایند. ورزشکاران در طی هفته صداهای ضبط‌شده از تمرین‌های ذهن‌آگاهی به همراه انجام فعالیت با ذهن‌آگاهی را تمرین می‌نمایند.

یافته‌ها

در این پژوهش تعداد ۳۰ ورزشکار رشتهٔ ورزشی جودو با سن (میانگین = ۲۴/۴۱، انحراف استاندارد= ۳/۵۱) و سابقهٔ ورزشی (میانگین= ۱۲/۶، انحراف استاندارد ۲/۳۵) در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. بررسی ویژگی‌های جمعیت شناختی در دو گروه آزمایش و کنترل مورد بررسی قرار گرفت. در گروه آزمایش ۷

[1]- Charbonneau, Barling & Kelloway

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.2.7.6]
[DOI: 10.52547/shenakht.7.2.37]

(۴۶/۶٪) نفر دیپلم و ۸ (۵۳/۳۳٪) نفر نیز دارای مدرک کارشناسی بودند، میانگین ساعت تمرین ورزشی آن‌ها ۷/۲ ساعت در هفته بود، هم‌چنین ۱۳ (۸۶/۶٪) ورزشکار مجرد و ۲ (۱۳/۳۳٪) نفر متأهل بودند. در گروه کنترل ۶ (۴۰٪) نفر دیپلم و ۹ (۶۰٪) نفر مدرک کارشناسی داشتند. میانگین ساعت تمرینی ورزشکاران در گروه کنترل ۷ ساعت بود، هم‌چنین ۱۴ (۹۳/۳۳٪) ورزشکار مجرد و ۱ (۶/۶۶٪) ورزشکار متأهل بود. در جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد نمرات برای همهٔ اندازه‌گیری‌های صورت گرفته ارائه‌شده است. چولگی و کشیدگی تمامی متغیرهای پژوهش بین ۲ $\pm$ قرار دارد که قابل‌پذیرش بوده و حاکی از نرمال بودن داده‌ها دارد.

جدول شماره ۱ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش در سه سطح

متغیر		آزمایش (N=۱۵)			کنترل (N=۱۵)		
		پیش آزمون	پس آزمون	پیگیری	پیش آزمون	پس آزمون	پیگیری
	پاسخ همخوان (ms)	۶۳۴/۴۶ (۲۳/۱۷)	۶۱۰/۶۶ (۱۴/۱۴)	۶۱۲/۲۰ (۱۲/۵۴)	۶۳۹/۲۰ (۲۲/۳۹)	۶۳۸/۸۶ (۲۱/۲۰)	۶۳۷/۸۰ (۱۸/۹۹)
استروپ	پاسخ ناهمخوان (ms)	۷۸۰/۶۰ (۲۶/۸۶)	۶۸۶/۶۶ (۱۷/۶۵)	۶۵۸/۸۶ (۲۳/۰۶)	۷۷۷/۸۶ (۲۰/۳۶)	۷۸۱/۶۶(۲۴/۷۲)	۷۸۲/۲۰ (۲۲/۶۹)
	زمان تداخل (ms)	۱۳۸/۰۶ (۲۶/۱۶)	۷۵/۰ (۲۰/۴۴)	۷۳/۹۳ (۲۰/۹۲)	۱۵۰/۳۳ (۲۵/۰۳)	۱۴۳/۹۳ (۲۱/۸۶)	۱۴۲/۰ (۲۰/۹۵)
عملکرد	پاسخ صحیح	۱۴۹/۰۶ (۱/۳۳)	۱۴۹/۷۳(۰/۷)	۱۵۰/۰ (۰/۰)	۱۴۸/۰۶ (۲/۶۰)	۱۴۸/۵۳ (۱/۷۲)	۱۴۷/۶۶ (۲/۸۴)
پیوسته	زمان واکنش	۴۰۵/۴۰ (۱۵/۳۳)	۳۵۷/۰۶ (۲۰/۵۵)	۳۶۴/۶۰ (۱۶/۳۶)	۴۰۳/۸۶ (۲۵/۳۱)	۴۱۲/۶۶ (۲۱/۲۶)	۴۱۷/۱۳ (۲۶/۸۲)
	نمره کل	۲۷/۴۰ (۳/۳۵)	۳۲/۸۰ (۲/۴۸)	۳۱/۰۶ (۲/۵۴)	۲۵/۵۳ (۵/۲۶)	۲۶/۴۶ (۵/۵۰)	۲۴/۸۰ (۴/۶۹)
برج لندن	زمان شروع (s)	۱۰۰/۰۶ (۱۱/۵۶)	۴۵/۶۶ (۱۹/۰۴)	۴۹/۶۰ (۱۲/۵۸)	۹۷/۱۳ (۱۸/۲۵)	۸۹/۲۰ (۱۵/۶۱)	۷۵/۲۷ (۲۷/۳۸)
	زمان آزمایش (s)	۲۱۷/۰۶ (۵۸/۶۴)	۱۱۳/۱۳ (۴۷/۸۹)	۱۱۶/۸۶ (۴۸/۵۳)	۲۲۳/۲۰ (۷۶/۹۳)	۱۹۶/۲۶ (۴۸/۵۸)	۲۳۰/۲۶ (۶۰/۶۶)
عملکرد ورزشی		۱۷/۲۰ (۳/۵۶)	۲۶/۲۶ (۲/۳۱)	۲۴/۸۰ (۱/۹۷)	۱۸/۹۳ (۴/۰۴)	۱۸/۰۶ (۳/۸۸)	۱۸/۵۳ (۳/۸۱)

(s): ثانیه، (ms): میلی‌ثانیه

ازآنجایی‌که پژوهش حاضر شامل سه مرحله اندازه‌گیری (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) و متغیرهای وابسته (توجه پایدار و گزینشی، برنامه‌ریزی، عملکرد ورزشی) است، از آزمون تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر برای تحلیل داده‌ها استفاده شد. پیش از اجرای آزمون تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر ابتدا پیش‌فرض‌های آن از قبیل آزمون ام باکس و آزمون لون موردبررسی قرار گرفت نتایج آزمون ام باکس نشان داد که ماتریس مشاهده‌شده متغیرهای وابسته در بین گروه‌های مختلف در تمامی متغیرهای پژوهش با یکدیگر برابر هستند ($P>۰/۰۵$). همچنین از آزمون لون جهت آزمون برابری واریانس‌های خطا در مراحل مختلف آزمایش استفاده شد. نتایج آزمون لون به ترتیب در تمامی مؤلفه‌های پژوهش نشان از عدم معناداری بود که حاکی از یکسانی واریانس‌های خطا در مراحل مختلف آزمایش دارد ($P>۰/۰۵$). جدول شماره ۲ نتایج اثرات درون‌گروهی و

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.2.7.6]
[DOI: 10.52547/shenakht.7.2.37]

بین گروهی با آزمون اندازه‌گیری مکرر ترکیبی به همراه آزمون کرویت موچلی برای تأیید اندازه‌گیری مکرر را نشان می‌دهد.

جدول ۲ آماره F برای اثرات درون‌گروهی، بین گروهی و اثر تعاملی زمان و گروه در سه سطح

متغیر		زمان	گروه	زمان * گروه
	پاسخ همخوان (ms)	۱۳/۳۷*	۹/۵۴*	۱۰/۳۹*
استروپ	پاسخ ناهمخوان (ms)	۹۷/۳۷*	۷۹/۱۰*	۱۱۶/۹۴*
	زمان تداخل (ms)	۴۸/۱۵*	۵۲/۱۹*	۲۸/۵۵*
عملکرد	پاسخ صحیح	۱/۲۳	۶/۵۴*	۷/۵۹*
پیوسته	زمان واکنش	۱۴/۳۲*	۱۵/۳۰*	۵۵/۲۱*
	نمره کل	۳/۳۴	۱۷/۱۵*	۷/۵۲*
برج لندن	زمان شروع (s)	۶۵/۳۴*	۱۹/۰۵*	۷/۵۲*
	زمان آزمایش (s)	۱۲/۵۸*	۲۴/۳۲*	۸/۷۹*
عملکرد ورزشی		۷۰/۱۴*	۱۳/۸۴*	۸۶/۵۹*

**p> ۰/۰۱ *p>۰/۰۵

استروپ تست. آزمون کرویت موچلی برای متغیر پاسخ همخوان نشان داد که این آزمون از اعتبار برخوردار است (X^2=۱۳/۳۷ ، p=۰/۰۰۱)؛ بنابراین بدین منظور از تصحیح درجهٔ آزادی با استفاده از آزمون گرین هاوس-گایسر استفاده شد (DF=۱/۴۱) در ادامه بررسی اثر زمان با تصحیح گرین هاوس_گایسر نشان داد که تفاوت معناداری میان سه سطح از اندازه‌گیری وجود دارد (F=۱۳/۳۷ ، p=۰/۰۰۱) سپس تصحیح بونفرونی برای تفاوت بین سه سطح اندازه‌گیری نشان داد که بین پیش‌آزمون با پس‌آزمون (P<۰/۰۵) و پیگیری (P<۰/۰۵) تفاوت معناداری وجود دارد؛ اما میان پس‌آزمون و پیگیری هیچ تفاوت معناداری وجود ندارد (P =۱/۰). هم‌چنین اثر زمان* گروه نیز نشان داد که تفاوت معناداری در اثر ترکیبی وجود دارد (F=۱۰/۳۹ ، P = ۰/۰۳) و مداخله موجب کاهش زمان واکنش به پاسخ همخوان را در شرکت‌کنندگان شده است.

آزمون کرویت موچلی برای پاسخ ناهمخوان نشان داد که این آزمون از اعتبار برخوردار است (p=۰/۰۲ ، ۷/۴۵ =X^2)؛ بنابراین بدین منظور از تصحیح درجهٔ آزادی با استفاده از آزمون گرین هاوس_گایسر استفاده شد (۱/۶۱ =DF) در ادامه بررسی اثر زمان با تصحیح گرین هاوس_گایسر نشان داد که تفاوت معناداری میان سه سطح از اندازه‌گیری وجود دارد (F=۹۷/۳۷ ، P=۰/۰۰۱). سپس تصحیح بونفرونی برای تفاوت بین سه سطح اندازه‌گیری نشان داد که بین پیش‌آزمون با پس‌آزمون (P<۰/۰۵) و پیگیری (P<۰/۰۵) تفاوت معناداری وجود دارد؛ اما میان پس‌آزمون و پیگیری هیچ تفاوت معناداری وجود ندارد (P=۱/۰). هم‌چنین اثر زمان* گروه نیز نشان داد که تفاوت معناداری در اثر ترکیبی وجود دارد (F=۱۱۶/۹۴ ، P=۰/۰۰۱) و مداخله موجب کاهش زمان واکنش پاسخ ناهمخوان در شرکت‌کنندگان شده است.

آزمون کرویت موچلی برای متغیر نمره تداخل نشان داد که این آزمون از اعتبار برخوردار است (p=۰/۰۰۱ ،

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.2.7.6]
[DOI: 10.52547/shenakht.7.2.37]

(X^2=۱۹/۸۵)؛بنابراین بدین منظور از تصحیح درجهٔ آزادی با استفاده از آزمون گرین هاس_گایسر استفاده شد (DF=۱/۳۱) در ادامه بررسی اثر زمان با تصحیح گرین هاوس_ گایسر نشان داد که تفاوت معناداری میان سه سطح از اندازه‌گیری وجود دارد (F=۴۸/۱۵ ، P=۰/۰۰۱). تصحیح بونفرونی برای تفاوت بین سه سطح اندازه‌گیری نشان داد که بین پیش‌آزمون با پس‌آزمون (P<۰/۰۵) و پیگیری (P<۰/۰۵) تفاوت معناداری وجود دارد؛ اما میان پس‌آزمون و پیگیری هیچ تفاوت معناداری وجود ندارد (P=۱/۰). هم‌چنین اثر زمان* گروه نیز نشان داد که تفاوت معناداری در اثر ترکیبی وجود دارد (F=۲۸/۵۵ ، P=۰/۰۰۱) و مداخله موجب کاهش نمره تداخل شده است.

عملکرد پیوسته. آزمون کرویت موچلی برای متغیر نمره صحیح نشان داد که از اعتبار برخوردار نیست (۰/۳۰۷= p، X^2=۲/۳۵). سطح میانگین‌های متغیر نمره صحیح در اثر زمان تفاوت‌های معناداری را نشان نداد (F=۱/۲۳ ، P=۰/۲۲)؛ که بر این اساس در اثر زمان تفاوتی میان پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری وجود ندارد. هم‌چنین اثر زمان* گروه نیز نشان داد که تفاوت معناداری در اثر ترکیبی وجود دارد (F= ۷/۶۹ ، P=۰/۰۱) و مداخله موجب بهبود کسب نمره صحیح در آزمون شده است.

آزمون کرویت موچلی برای متغیر زمان پاسخ نشان داد که آزمون موچلی از اعتبار برخوردار است (p=۰/۰۰۱، X^2=۲۸/۷۴)؛ بنابراین بدین منظور از تصحیح درجهٔ آزادی با استفاده از آزمون گرین هاوس_گایسر استفاده گردید (Df =۱/۲۰). در ادامه بررسی اثر زمان با تصحیح گرین هاوس_ گایسر نشان داد که تفاوت معناداری میان سه سطح از اندازه‌گیری وجود دارد F=۱۴/۳۲، P=۰/۰۰۱). در ادامه تصحیح بونفرونی برای تفاوت بین سه سطح اندازه‌گیری نشان داد که بین پیش‌آزمون با پس‌آزمون (P<۰/۰۵) و پیگیری (P<۰/۰۵) تفاوت معناداری وجود دارد؛ اما میان پس‌آزمون و پیگیری تفاوتی وجود ندارد (P=۰/۰۵). هم‌چنین اثر زمان* گروه نیز نشان داد که تفاوت معناداری در اثر ترکیبی وجود دارد (F= ۵۵/۲۱ ، P=۰/۰۰۱) و مداخله موجب کاهش زمان پاسخ در شرکت‌کنندگان شده است.

برج لندن. آزمون کرویت موچلی برای متغیر نمره کل نشان داد که از اعتبار برخوردار نیست (p=۰/۲۶۲ ، X^2=۲/۶۸). سطح میانگین‌های متغیر نمره کل در اثر زمان نشان داد که از تفاوت معناداری پیروی نمی‌کند (F=۳/۳۴ ، P=۰/۰۷). هم‌چنین بررسی اثر زمان *گروه نیز نشان داد که میان دو گروه تفاوت معناداری در اثر ترکیبی وجود دارد (F= ۷/۵۲ ، P=۰/۰۰۱).

آزمون کرویت موچلی برای متغیر زمان شروع نشان داد که این آزمون از اعتبار برخوردار است (p=۰/۰۱ ، X^2=۸/۸۴)؛ بنابراین بدین منظور از تصحیح درجهٔ آزادی با استفاده از آزمون گرین هاوس_گایسر استفاده گردید (DF=۱/۵۶) در ادامه بررسی اثر زمان با تصحیح گرین هاوس_ گایسر نشان داد که تفاوت معناداری میان سه سطح از اندازه‌گیری وجود دارد (F=۶۵/۳۴ ، P=۰/۰۰۱). در ادامه تصحیح بونفرونی برای تفاوت بین سه سطح اندازه‌گیری نشان داد که بین پیش‌آزمون با پس‌آزمون (P<۰/۰۵) و پیگیری (P<۰/۰۵) تفاوت معناداری وجود دارد ؛اما میان پس‌آزمون و پیگیری تفاوتی وجود ندارد (P=۰/۰۵). هم‌چنین اثر زمان* گروه نیز نشان داد که تفاوت معناداری در اثر ترکیبی وجود دارد (F=۱۰/۱۵ ،

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.2.7.6]
[DOI: 10.52547/shenakht.7.2.37]

(P=۰/۰۰۴) و مداخله موجب کاهش زمان شروع در شرکت‌کنندگان شده است.

آزمون کرویت موچلی برای متغیر زمان اجرای آزمایش نشان داد که این آزمون از اعتبار برخوردار است (X^2=۲۹/۶۶ ، p=۰/۰۰۱)؛ بنابراین بدین منظور از تصحیح درجهٔ آزادی با استفاده از آزمون گرین هاوس_گایسر استفاده گردید (DF=۱/۲۰) در ادامه بررسی اثر زمان با تصحیح گرین هاوس_گایسر نشان داد که تفاوت معناداری میان سه سطح از اندازه‌گیری وجود دارد (F=۱۲/۵۸ ، P=۰/۰۰۱). در ادامه تصحیح بونفرونی برای تفاوت بین سه سطح اندازه‌گیری نشان داد که بین پیش‌آزمون با پس‌آزمون (P<۰/۰۵) و پیگیری (P<۰/۰۵) تفاوت معناداری وجود دارد هم‌چنین میان پس‌آزمون و پیگیری نیز تفاوت معناداری وجود دارد (P=۰/۰۰۷). هم‌چنین اثر زمان* گروه نیز نشان داد که تفاوت معناداری در اثر ترکیبی وجود دارد (F= ۸/۷۹ ، P=۰/۰۰۶) و مداخله موجب کاهش زمان اجرای آزمایش در شرکت‌کنندگان شده است.

عملکرد ورزشی. آزمون کرویت موچلی برای متغیر عملکرد ورزشی نشان داد که این آزمون از اعتبار برخوردار است (X^2= ۶/۵۲ ، p=۰/۰۳)؛ بنابراین بدین منظور از تصحیح درجهٔ آزادی با استفاده از آزمون گرین هاوس_گایسر استفاده شد (DF=۱/۶۴) در ادامه بررسی اثر زمان با تصحیح گرین هاوس- گایسر نشان داد که تفاوت معناداری میان سه سطح از اندازه‌گیری وجود دارد (F=۷۰/۱۴ ، P=۰/۰۰۱). سپس تصحیح بونفرونی برای تفاوت بین سه سطح اندازه‌گیری نشان داد که بین پیش‌آزمون با پس‌آزمون (P<۰/۰۵) و پیگیری (P<۰/۰۵) تفاوت معناداری وجود دارد؛ اما میان پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معناداری ایجاد نشده است (P=۰/۰۲). هم‌چنین اثر زمان* گروه نیز نشان داد که تفاوت معناداری در اثر ترکیبی وجود دارد (F= ۸۹/۵۹ ، P=۰/۰۰۱) و مداخله موجب ارتقای عملکرد ورزشی شرکت‌کنندگان شده است.

بحث

در این پژوهش اثر آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی بر توجه گزینشی و پایدار، برنامه‌ریزی و عملکرد ورزشی جودوکاران موردبررسی قرار گرفت. نتایج پژوهش حاضر نشان داد آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی موجب بهبود توجه گزینشی، توجه پایدار، برنامه‌ریزی و درنهایت بهبود عملکرد جودوکاران در گروه آزمایش به نسبت گروه کنترل‌شده است. بدین منظور برای دستیابی به بینش مناسب از نتایج، پیشینهٔ هریک از متغیرها موردبررسی قرار گرفت.

نتایج پژوهش حاضر در متغیر توجه انتخابی نشان داد تمامی مؤلفه‌های توجه انتخابی از قبیل پاسخ همخوان، پاسخ ناهمخوان، زمان تداخل از تفاوت معناداری در میان دو گروه برخوردار است که یافته‌ها حاکی از آن است، آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی موجب بهبود متغیر توجه انتخابی شده است. ورزشکاران طی تمرین و مسابقات در معرض محرک‌های مختلفی هستند که بخشی از منابع توجه آن‌ها را به خود اختصاص می‌دهد؛ یک ورزشکار رشته ورزشی جودو در معرض محرک‌های متعددی از قبیل صدای تماشاگران، جو مسابقه، درخواست مربیان، داوران، حریف و... در طول یک مسابقه ورزشی است و در کنار این عوامل بیرونی، خواسته‌های درونی شده و میزان برانگیختگی ناشی از

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.2.7.6]
[DOI: 10.52547/shenakht.7.2.37]

محرک‌های درونی (پرکینز، پاسمور و لی[1]، ۲۰۰۳) نیز می‌تواند توجه ورزشکار را تحت تأثیر قرار دهد؛ بنابراین نیازمند آن است توجه خود را در لحظه به مسابقه و آنچه در جریان است معطوف نماید و از این توانایی برخوردار باشد که با قطع توجه از یک محرک به پردازش محرک دیگری بپردازد. آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی این توانمندی را به ورزشکاران می‌آموزد که در طی تمرینات ذهن‌آگاهی توجه خود را به لحظه حال معطوف کرده و بدون نشخوار ذهنی محرک‌ها، از کنار آن به‌آرامی گذر نمایند. نتایج پژوهش حاضر از یافته‌های پژوهش جاها[2] و همکاران (۲۰۱۵)، هوگینس و ادمیر[3] (۲۰۱۰)، مور و مالینوسکی[4] (۲۰۰۹) مبنی بر تأثیر ذهن‌آگاهی بر توجه انتخابی حمایت می‌کند. نتایج پژوهش حاضر درزمینهٔ توجه پایدار نشان داد آموزش ذهن‌آگاهی موجب بهبود نمره صحیح و کاهش زمان پاسخ در جودوکاران گروه آزمایش به نسبت گروه کنترل‌شده است. در تبیین یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان عنوان داشت، اغلب پیشینه‌های پژوهشی به اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر بهبود توجه اشاره کرده‌اند (وسبرگ و همکاران، ۲۰۱۲؛ تامپسون و همکاران ۲۰۱۱). توجه پایدار به ورزشکاران این امکان را می‌دهد تا میزان تمرکز ثابتی را در طی زمان مسابقه بر روی محرک‌های هدف حفظ نمایند. مداخله ذهن‌آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی در این پژوهش به ورزشکاران آموخت در زمان‌هایی که به تمرین جسمانی و تکنیکی اختصاصی جودو می‌پرداختند از آموزش‌های ذهن‌آگاهی نیز بهره‌مند شوند. دسترسی و یادگیری آسان، سهولت اجرا، عملی بودن و بهبود ارتقای عملکرد ورزشی همگی ازجمله مزیت‌هایی بود که این امکان را در اختیار ورزشکاران قرار می‌داد با اشتیاق بیشتری تمرین و آموزش ذهن‌آگاهی را پیگیری نمایند. می‌توان مکانیسم عمل اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی بر روی توجه پایدار را به کمک نظریه ردیابی علامت در چهار حالت (مثبت صادق، مثبت کاذب، منفی کاذب و منفی صادق) تبیین کرد (استرنبرگ و استرنبرگ[5]، ۲۰۱۶). ورزشکاران در محیط مسابقه و تمرین برانگیختگی و اضطراب‌های گوناگونی تجربه می‌کنند که موجب افزایش گوش‌به‌زنگی آنان می‌شود. ورزشکاران در حالت گوش‌به‌زنگی با ریسک کمتری به محرک‌های هدف که از طرف حریف ظاهر می‌شود پاسخ می‌دهد (به‌طور مثال در رشته جودو واکنش‌های لحظه‌ای حریف خود را در نظر نمی‌گیرد)؛ و بدین‌وسیله لحظه‌های حیاتی را برای واکنش مناسب از دست می‌دهند؛ بنابراین پاسخ آن‌ها بیشتر به سمت منفی کاذب می‌رود. ذهن‌آگاهی با تأثیر مثبتی که بر روی کنترل توجه، پایداری بر روی محرک و ارتقای ردیابی علامت می‌گذارد، موجب می‌شود ورزشکار پاسخ‌های مثبت صادق بیشتری به واکنش‌های حریف خود در حین گوش‌به‌زنگی بدهد. یافته‌های حاضر با پژوهش‌های روکس[6] و همکاران (۲۰۱۷)، کر[7] و همکاران (۲۰۱۱)، چمبرز، لو و آلن[8] (۲۰۰۸) همسو می‌باشد. در ادامه در جهت یافته‌های ناهمسو با پژوهش حاضر می‌توان به پژوهش مککون[9] و همکاران (۲۰۱۴) و جوزف و

[1]- Perkins-Ceccato, Passmore & Lee
[2]- Jha
[3]- Hodgins, & Adair
[4]- Moore & Malinowski
[5]- Sternberg, Sternberg
[6]- Rooks
[7]- Kerr
[8]- Chambers, Lo, & Allen
[9]- MacCoon

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.2.7.6]
[DOI: 10.52547/shenakht.7.2.37]

بابرگ[1] (۲۰۱۱) اشاره کرد. مککون و همکاران (۲۰۱۴) در یک کار آزمایی بالینی بر روی ۶۳ نفر شرکت‌کننده غیر بالینی با استفاده از پروتکل کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی نشان دادند که مداخلهٔ ذهن‌آگاهی تفاوت معناداری میان دو گروه آزمایش و کنترل در توجه پایدار ایجاد نکرد. در بررسی عدم همسویی نتایج می‌توان عنوان داشت که تفاوت در پروتکل و شرکت‌کنندگان در پژوهش از مهم‌ترین عامل اختلاف در یافته‌های این دو پژوهش می‌تواند باشد. جوزف و بابرگ (۲۰۱۱) در پژوهش خود نشان دادند که بعد از ۸ هفته آموزش ذهن‌آگاهی بر روی ورزشکاران تفاوتی میان گروه آزمایش و کنترل مشاهده نشد. این تفاوت در نتایج می‌تواند ناشی از مشکل در روش‌شناسی این پژوهش یا استفاده از ابزار اندازه‌گیری متفاوت باشد.

نتایج پژوهش حاضر در متغیر برنامه‌ریزی با استفاده از آزمون برج لندن نشان داد که تمامی مؤلفه‌های برنامه‌ریزی تفاوت معناداری را در میان دو گروه نشان می‌دهند و حاکی از آن دارد که آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی موجب ارتقای برنامه‌ریزی در ورزشکاران شده است. آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی، ورزشکاران را به این سلاح مجهز می‌کند که با ارتقای عملکرد ذهنی (چسیا و همکاران، ۲۰۱۱)، محرک‌های پراکندهٔ درونی و بیرونی را دسته‌بندی نموده و مطابق هدف اعمال خود تصمیم‌گیری نمایند. درواقع ذهن‌آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی به ورزشکاران در حین تمرین و مسابقه کمک می‌کند که با قرار دادن ذهن خود در لحظه حال و با کنار گذاشتن محرک‌های غیرضروری، بهترین برنامه‌ریزی و تصمیم را در لحظه اتخاذ نمایند. یافته‌های این پژوهش از نتایج دیموند و لینگ[2] (۲۰۱۶)، زیدان[3] و همکاران (۲۰۱۰) حمایت می‌کند و یافته ناهمسویی مشاهده نشد.

درنهایت بررسی عملکرد ورزشی جودوکاران در طول مداخله و پیگیری نشان داد که تفاوت معناداری میان دو گروه مشخص‌شده است که احتمال تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی بر ارتقای عملکرد ورزشکاران را تقویت می‌کند. کافمن و همکاران (۲۰۰۹) در یک مطالعه بر روی تیراندازان و گلف و دی پتریو و همکاران (۲۰۰۹) در مطالعه‌ای دیگر در طی ۴ هفته آموزش ذهن‌آگاهی بر روی عملکرد نشان دادند که ذهن‌آگاهی در عملکرد تأثیری بر روی عملکرد ورزشکاران ندارد؛ اما تامپسون و همکاران (۲۰۱۱) در بررسی پیگیری یک‌ساله این دو مطالعه به این نتیجه دست یافتند تمرین ذهن‌آگاهی در عملکرد در طولانی‌مدت موجب بهبود عملکرد دوندگان دو مسافت شده است. نتایج پژوهش حاضر از نتایج تامپسون و همکاران (۲۰۱۱) حمایت می‌کند.

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی هم همراه بود. از مهم‌ترین محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به تعداد کم آزمودنی‌ها اشاره کرد که میزان اثر مداخله را می‌تواند تحت تأثیر قرار دهد؛ هم‌چنین انتخاب تنها ورزشکاران مرد جودوکار نیز می‌تواند از دیگر محدودیت‌های این پژوهش باشد. هم‌چنین محدودیت دیگر مطالعه می‌تواند این باشد که ما اطلاعات پیگیری را دو ماه پس از مداخله جمع‌آوری کردیم که پیشنهاد می‌شود مطالعات آتی به‌صورت ایده‌آل اثرات بلندمدت

[1]- Josefsson & Broberg

[2]- Diamond & Ling

[3]- Zeidan

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.2.7.6]
[DOI: 10.52547/shenakht.7.2.37]

مداخله را بررسی نمایند. به نظر می‌رسد مطالعات بعدی باید بر روی اثرات این مداخله بر سایر رشته‌های ورزشی به‌خصوص رشته‌های تیمی، مقایسه با سایر مداخلات ذهن‌آگاهی، تفاوت مردان و زنان متمرکز شوند. مطالعات بعدی می‌توانند مداخلهٔ ذهن‌آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی را در ورزشکاران نخبه اجرا نمایند چراکه در توانمندی این افراد برای شرکت در مسابقات بین‌المللی می‌تواند مؤثر باشد. پیشنهاد می‌شود محققان بعدی مداخله ذهن‌آگاهی را در طی جلسات بیشتر و با زمان‌های کمتر برای ورزشکاران اجرا نمایند چراکه پیشینه پژوهشی کاربرد این روش را مناسب‌تر نشان داده است.

نتیجه‌گیری

این پژوهش برای اولین بار اثر رویکرد ذهن‌آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی را بر روی سه بخش اصلی هیجانات، شناخت‌ها و عملکرد مورد بررسی قرارداد و درمجموع نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی نقش مؤثری بر متغیرهای شناختی (توجه گزینشی و پایدار، برنامه‌ریزی)، هیجانی (پردازش هیجانی) و درنهایت عملکرد ورزشکاران ایفا می‌نماید؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت مداخلهٔ ذهن‌آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی از کارایی مناسبی در بهبود شاخص‌های روانی و به‌مراتب تأثیر آن بر بهبود عملکرد ورزشی برخوردار است و می‌تواند در کنار تمرینات جسمانی به‌عنوان مکمل استفاده گردد.

سپاسگزاری

نویسندگان مقالهٔ حاضر بر خود لازم می‌دانند، از تمامی ورزشکاران و مربیانی که در فرایند این پژوهش همکاری کردند تشکر و قدردانی به عمل‌آورده شود. این مقاله مستخرج از پایان‌نامه کارشناسی ارشد است و هیچ تضاد منافعی در آن وجود ندارد. این پژوهش دارای کد اخلاق از کمیته اخلاق دانشگاه علوم پزشکی سمنان به شمارهٔ (IR.SEMUMS.REC.1396.114) بوده و در سایت کار آزمایی بالینی ایران (IRCT 20151020024625N5) به ثبت رسیده است.

References

Baltzell AL, & Summers J. (2016). The future of mindfulness and performance across disciplines. In A.L. Baltzell (Ed.), Mindfulness and performance (pp. 515–541). New York: Cambridge University Press.

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(11), 2309-2321.

Chambers R, Lo BCY, & Allen NB. (2008). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. Cognitive therapy and research, 32(3), 303-322.

Chang YK, Tsai CL, Huang CC, Wang CC, & Chu IH. (2014). Effects of acute resistance exercise on cognition in late middle-aged adults: general or specific cognitive improvement?. Journal of Science and Medicine in Sport, 17(1), 51-55.

Chang YK, Tsai CL, Hung TM, So EC, Chen FT, & Etnier JL. (2011). Effects of acute exercise on executive function: a study with a Tower of London Task. Journal of Sport and Exercise Psychology, 33(6), 847-865.

Charbonneau D, Barling J, & Kelloway EK. (2001). Transformational leadership and sports

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.2.7.6]
[DOI: 10.52547/shenakht.7.2.37]

performance: the mediating role of intrinsic motivation 1. Journal of applied social psychology, 31(7), 1521-1534.

Chiesa A, Calati R, & Serretti A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. Clinical psychology review, 31(3), 449-464.

Conners CK, Staff MHS, Connelly V, Campbell S, MacLean M, & Barnes J. (2000). Conners' continuous performance Test II (CPT II v. 5). Multi-Health Syst Inc, 29, 175-96.

De Petrillo LA, Kaufman KA, Glass CR, & Arnkoff DB. (2009). Mindfulness for long-distance runners: An open trial using Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE). Journal of Clinical Sport Psychology, 3(4), 357-376.

Diamond A, & Ling DS. (2016). Conclusions about interventions, programs, and approaches for improving executive functions that appear justified and those that, despite much hype, do not. Developmental cognitive neuroscience, 18, 34-48.

Etkin A, Egner T, & Kalisch R. (2011). Emotional processing in anterior cingulate and medial prefrontal cortex. Trends in cognitive sciences, 15(2), 85-93.

Faubert J, & Sidebottom L. (2012). Perceptual-cognitive training of athletes. Journal of Clinical Sport Psychology, 6(1), 85-102.

Gardner FL, & Moore ZE. (2007). The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach. Springer Publishing Company.

Gollwitzer PM. (1996). The volitional benefits of planning. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), The Psychology of Action: Linking Cognition and Motivation to Behavior (pp. 287-312). New York: Guilford Press.

Hodgins HS, & Adair KC. (2010). Attentional processes and meditation. Consciousness and cognition, 19(4), 872-878.

Jha AP, Morrison AB, Dainer-Best J, Parker S, Rostrup N, & Stanley EA. (2015). Minds "at attention": Mindfulness training curbs attentional lapses in military cohorts. PloS one, 10(2), e0116889.

Josefsson T, & Broberg A. (2011). Meditators and non-meditators on sustained and executive attentional performance. Mental Health, Religion & Culture, 14(3), 291-309.

Kabat-Zinn J, Beall B, Rippe J. (1985). A systematic mental training program based on mindfulness meditation to optimize performance in collegiate and Olympic rowers. InPoster presented at the World Congress in Sport Psychology, Copenhagen.

Kabat-Zinn J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. Clinical psychology: Science and practice, 10(2), 144-156.

Kaufman KA, Glass CR, & Arnkoff DB. (2009). Evaluation of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE): A new approach to promote flow in athletes. Journal of Clinical Sport Psychology, 3(4), 334-356.

Kaufman KA, Glass CR, & Arnkoff DB. (2009). Evaluation of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE): A new approach to promote flow in athletes. Journal of Clinical Sport Psychology, 3(4), 334-356.

Kerr CE, Jones SR, Wan Q, Pritchett DL, Wasserman RH, Wexler A, ... & Littenberg R. (2011). Effects of mindfulness meditation training on anticipatory alpha modulation in primary somatosensory cortex. Brain research bulletin, 85(3-4), 96-103.

Khanin IL. (2000). Emotions in sport. Human Kinetics.

Lezak MD, Howieson DB, Loring DW, Fischer JS. (2004). Neuropsychological assessment. Oxford University Press, USA.

MacCoon DG, MacLean KA, Davidson RJ, Saron CD, & Lutz A. (2014). No sustained attention differences in a longitudinal randomized trial comparing mindfulness based stress reduction versus active control. PloS one, 9(6), e97551.

Mistretta EG, Glass CR, Spears CA, Perskaudas R, Kaufman KA, & Hoyer D. (2017). Collegiate athletes' expectations and experiences with mindful sport performance enhancement.

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.2.7.6]
[DOI: 10.52547/shenakht.7.2.37]

Journal of clinical sport psychology, 11(3), 201-221.

Moore A, & Malinowski P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. Consciousness and cognition, 18(1), 176-186.

Moran AP. (2016). The psychology of concentration in sport performers: A cognitive analysis. Psychology Press.

Myers A, Hansen CH. (2011). Experimental psychology. Cengage Learning.

Park DC, Festini SB. (2016). A Cognitive Neuroscience Perspective. Cognitive Neuroscience of Aging: Linking Cognitive and Cerebral Aging.

Pashler H, Johnston JC, Ruthruff E. (2001). Attention and performance. Annual review of psychology, 52(1):629-51.

Perkins-Ceccato N, Passmore SR, & Lee TD. (2003). Effects of focus of attention depend on golfers' skill. Journal of sports sciences, 21(8), 593-600.

Pineau TR, Glass CR, & Kaufman KA. (2014). Mindfulness in sport performance. The Wiley Blackwell handbook of mindfulness, 2, 1004-1033.

Pourtois G, Schettino A, & Vuilleumier P. (2013). Brain mechanisms for emotional influences on perception and attention: what is magic and what is not. Biological psychology, 92(3), 492-512.

Reilly T, Richardson D, Stratton G, & Williams AM. (2004). Youth soccer: From science to performance. Routledge.

Rooks JD, Morrison AB, Goolsarran M, Rogers SL, & Jha AP. (2017). "We Are Talking About Practice": the Influence of Mindfulness vs. Relaxation Training on Athletes' Attention and Well-Being over High-Demand Intervals. Journal of Cognitive Enhancement, 1(2), 141-153.

Stemberg RJ, Stemberg K. (2016). Cognitive psychology. Nelson Education.

Thompson RW, Kaufman KA, De Petrillo LA, Glass CR, & Arnkoff DB. (2011). One year follow-up of mindful sport performance enhancement (MSPE) with archers, golfers, and runners. Journal of Clinical Sport Psychology, 5(2), 99-116.

Van De Water T, Huijgen B, Faber I, & Elferink-Gemser M. (2017). Assessing cognitive performance in badminton players: a reproducibility and validity study. Journal of human kinetics, 55(1), 149-159.

Verburgh L, Scherder EJ, van Lange PA, & Oosterlaan J. (2014). Executive functioning in highly talented soccer players. PloS one, 9(3), e91254.

Vestberg T, Gustafson R, Maurex L, Ingvar M, & Petrovic P. (2012). Executive functions predict the success of top-soccer players. PloS one, 7(4), e34731.

Zeidan F, Johnson SK, Diamond BJ, David Z, & Goolkasian P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. Consciousness and cognition, 19(2), 597-605.

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.2.7.6]

[DOI: 10.52547/shenakht.7.2.37]