

Original Article

The Effect of Attentional Focus Skills Training on Flow State of Basketball Players

Zahra Etaati^{*1} , Hassan Gharayagh Zandi² , Alireza Bahrami³ 



Citation: Etaati, Z., Gharayagh Zandi, H., Bahrami, A. The effect of attentional focus skills training on flow of basketball players. Iranian Journal of Motor Behavior and Sport Psychology, 2021; 1(2): 11-20.



10.22034/ijmbp.2021.285691.1013

- **Received:** 10 May 2021
- **Accepted:** 16 September 2021
- **Published:** 15 December 2021

*1. Msc. Department of Motor Behavior and Sport Psychology, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Tehran University, Tehran, Iran, (Corresponding Author).
E-mail: etaati.zahra@ut.ac.ir

2. Assistant Professor, Department of Sport Psychology, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran.
E-mail: ghzandi110@ut.ac.ir

3. Associate Professor, Department of Motor Behavior and Sport Psychology, Faculty of Sport Sciences, Arak University, Arak, Iran.
E-mail: a-bahramy@araku.ac.ir

Abstract

Exercise provides many opportunities to experience flow by creating physical and psychological challenges. The aim of this study was investigate the effect of attentional focus skills training on flow of basketball players. This study was of the semi-experimental method. It was conducted on 22 male's Basketball players (age: 15-20 years old). The participants were divided into two groups (control: n=11, experimental: n=11) voluntarily. The experimental group performed the attentional focus skills training based on protocols of mental skills for six weeks and tow training sessions weekly where during this time the control group performed the daily routines of basketball. Flow state-2 Questionnaire was used to evaluate the flow. T-test was used to compare the variables.

The results of T-test showed that the experimental group had a significant improvement in the flow compared to the control group ($P < 0.05$). Based on current results attentional focus skills training course affects flow of male basketball players.

Keywords: Attention, Flow, Flow State, Mental Skills

مقاله پژوهشی

تأثیر تمرین مهارت‌های توجه و تمرکز بر اجرای روان بسکتبالیست‌ها

زهرا اطاعتی^{۱*} ID، حسن غرایاق زندی^۲ ID، علیرضا بهرامی^۳ ID

چکیده

ورزش با ایجاد چالش‌های جسمی و روانی فرصت‌های زیادی را برای تجربه‌ی اجرای روان فراهم می‌کند. این پژوهش با هدف بررسی تأثیر یک دوره تمرین مهارت‌های توجه و تمرکز بر اجرای روان بسکتبالیست‌ها صورت گرفت. این مطالعه از نوع نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و به لحاظ هدف کاربردی بود. شرکت‌کنندگان این تحقیق ۲۲ بسکتبالیست پسر با دامنه سنی ۱۵-۲۰ سال بودند که به روش در دسترس و هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه کنترل و تجربی قرار گرفتند. گروه تجربی به مدت ۶ هفته‌ی ۲ جلسه‌ای بر اساس پروتکل مهارت‌های ذهنی، تحت آموزش‌های توجه و تمرکز قرار گرفتند. گروه کنترل در این مدت تنها به تمرین مهارت‌های بسکتبال پرداختند. به منظور ارزیابی اجرای روان از پرسشنامه‌ی اجرای روان حالتی-۲ به عنوان پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده شد. نتایج آزمون تی مستقل نشان داد که وضعیت اجرای روان، در گروه تجربی به طور معناداری نسبت به گروه کنترل بهبود یافته است ($P < 0/05$). به نظر می‌رسد که یک دوره تمرین مهارت‌های توجه و تمرکز بر اجرای روان بسکتبالیست‌ها تأثیر گذار بوده است و نتایج پژوهش از این فرضیه که اجرای روان بسکتبالیست‌ها با استفاده از آموزش مداخلات روانشناختی بهبود می‌یابد حمایت می‌کند.

○ تاریخ دریافت: ۲۰ اردیبهشت ۱۴۰۰
● تاریخ پذیرش: ۲۵ شهریور ۱۴۰۰
● تاریخ انتشار: ۲۴ آذر ۱۴۰۰

۱* کارشناس ارشد، گروه رفتار حرکتی و روان‌شناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران، (نویسنده مسئول).
E-mail: z.etaati92@gmail.com

۲. استادیار، گروه رفتار حرکتی و روان‌شناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.
E-mail: ghzandi110@ut.ac.ir

۳. دانشیار، گروه رفتار حرکتی و روان‌شناسی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه اراک، اراک، ایران.
E-mail: a-bahramy@araku.ac.ir

واژه‌های کلیدی: توجه، جریان، سبک‌بالی، مهارت ذهنی.

مقدمه

روانی در دستیابی به موفقیت عملکرد و رفاه شخصی است (۲). برنامه‌های آموزش مهارت‌های روانشناختی اساساً به مداخلات سازمان یافته، معمولاً در زمینه‌های بهداشتی و ورزشی اشاره دارد که در آن آموزش سیستماتیک مهارت‌های مختلف روانشناختی صورت می‌گیرد (۳). مهارت‌های ذهنی یکی از مهم‌ترین سازه‌های شناختی برای عملکرد رقابتی موفقیت‌آمیز هستند (۴). سطح مطلوب آماده سازی ذهنی

با افزایش آگاهی از ورزش و تلاش برای بهبود عملکرد در ورزش، همبستگی بین ورزش و روانشناسی نیز هر روز در حال افزایش است. وضعیت روانی ورزشکاران، ورزش آن‌ها، زندگی اجتماعی و تعاملات آن‌ها از موضوعات مورد توجه بوده است (۱). هدف اصلی آموزش مهارت‌های روانشناختی کمک به شرکت‌کنندگان در ورزش برای توسعه مهارت‌های

1. Psychological skill
2. Mental skill

برای ورزشکاران نخبه که برای آن‌ها مرز بین موفقیت و شکست در رقابت اغلب بسیار جزئی است، اهمیت دارد (۱۷). تفاوت‌های زیادی در میزان و شدت "تجربه بهینه" مشخص شده است، این تفاوت‌ها که فردی بوده و حاصل تعامل فرد و محیط و تا حدودی با توجه به علت‌های موقعیتی می‌باشد، به علاوه پژوهشگران دریافته‌اند که تجربه اجرای روان با ویژگی‌های شخصیتی و وظیفه‌ای ارتباط دارد (۱۸). سوگیاما و اینوماتا^۵ (۱۹)، تجربه اجرای روان را با استفاده از مصاحبه‌های نیمه ساختار یافته با ۲۹ ورزشکار نخبه بررسی کردند. آن‌ها عواملی مانند: آرام و ریلکس بودن، اعتماد به نفس، انگیزتگی بالا، تمرکز کامل، احساسات و افکار مثبت و منفی را به عنوان تسهیل کننده‌های اجرای روان در ورزشکاران نخبه ژاپنی معرفی کردند. باکر^۶ و همکاران (۲۰)، در تحقیقی با عنوان "اجرای روان و عملکرد: بررسی بین فوتبالیست‌های با استعداد هلندی" رابطه بین منابع محیطی (استقلال، حمایت اجتماعی مربی و بازخورد اجرا)، اجرای روان و عملکرد را در میان فوتبالیست‌های امید و مستعد هلندی بررسی کردند. این مطالعه نشان داد که منابع محیطی به‌ویژه بازخورد اجرا و حمایت مربی تسهیل کننده اجرای روان در طول بازی فوتبال است. اجرای روان به نوبه خود با عملکرد فرد و امتیاز مربی در ارتباط بود. کوهن و موریس^۷ (۲۱)، "ارتباط بین عملکرد و اجرای روان در رقابت‌های تنیس" را بررسی کردند. این مطالعه نشان داد که ورزشکاران برنده باشند و یا بازنده به طور متفاوتی جریان روان را درک می‌کنند. لیندسی^۸ و همکاران (۲۲)، از چهار مرحله مداخله هیپنوتیزم، برای ارزیابی اجرای روان و عملکرد در دوچرخه‌سواری استفاده کردند. آن‌ها شواهدی مبنی بر اثر مداخلات برای افزایش اجرای روان و عملکرد در میادین رقابتی محیطی معتبر ارائه کردند. در پژوهشی که با هدف بررسی روابط بین وضعیت روانی، تعهد به هدف تیم و عملکرد تیم ورزشی صورت گرفت، نتایج نشان داده شد که مدیران باید برنامه‌هایی را برای تقویت تجربه اجرای روان در تیم‌های خود اجرا کنند و در عین حال اعضا را نیز جهت تبادل اطلاعات ترغیب نمایند (۲۳). اسکولر^۹ (۲۴)، به پژوهش درباره فرضیه‌ای مبنی بر

قبل از بازی‌های رقابتی ممکن است در ایجاد یک نتیجه بهتر در عملکرد مهارتی کمک کننده باشد (۵). به منظور افزایش آمادگی روانی ورزشکاران، مربیان و تیم‌های تمرینات اصولی مهارت‌های روانشناختی مورد نیاز است (۶). اصطلاح اجرای روان^۳ به وسیله چیکسنت میهای^۴ (۷) به معنی تجربه بهینه‌ای که بیشترین لذت را برای انسان هنگام درگیری کامل در یک فعالیت به همراه دارد مفهوم سازی شد. اجرای روان فقط لذت بردن نیست؛ بسیار خاص تر از آن است. زمانی که انجام یک فعالیت چالش فراهم آورده و نیازمند مهارت است، و هر دو چالش و مهارت بالا و در تعادل باهم هستند، نه تنها فرد از لحظه لذت می‌برد بلکه ظرفیت عملکردی فرد بالا رفته و به احتمال زیاد مهارت‌های جدید یاد گرفته و پیچیدگی شخصیتی شخص افزایش پیدا می‌کند (۸). تعداد زیادی از پژوهشگران شواهد تأییدکننده تجربه اجرای روان را در تعداد زیادی از حوزه‌های فعالیتی متفاوت مانند: ورزش (۹، ۱۰)، موسیقی و هنر و کار (۱۱) و فعالیت نظامی (۱۲، ۱۳) ارائه داده‌اند. تجربه اجرای روان از فعالیت‌های مذکور و دیگر فعالیت‌ها استنتاج شده است که با تکیه بر این می‌تواند مفاهیم فراگیری را در حمایت از رشد فردی، شکل‌گیری هویت فردی بر اساس این واقعیت که افزایش دهنده انگیزه درونی بوده و سازمان‌دهنده و فعال‌ساز افکار و رفتار و نیز کمک کننده به تأیید و ساخت "تعریف خود" بوده، دربر گیرد (۱۴). فعالیت‌های ورزشی عموماً نیازمند اعمال شدید جسمانی یا استفاده از مهارت‌های فیزیکی نسبتاً پیچیده هستند که اغلب در حضور تماشاگران انجام می‌شوند. درواقع عناصری از ریسک (مانند، آسیب)، قرار گرفتن در شرایط محیطی (مانند، آب و هوا)، تعامل با هم‌تیمی‌ها، مربیان، حریفان و داورها، همه این‌ها می‌تواند در حوزه فعالیت‌های ورزشی حضور داشته باشند. مهم این است که این عوامل، تنوعی از چالش‌های ذهنی و جسمی را به وجود می‌آورند، به این معنی که فعالیت‌های ورزشی موقعیتی منحصر به فرد برای تجربه اجرای روان هستند (۱۵). اجرای روان به علت ارتباط با عملکرد اوج برای ورزشکاران بسیار مطلوب به نظر می‌رسد (۱۶). این رابطه به‌ویژه

3. Flow

4. Csikszentmihaly

5. Sugiyama & Inomata

6. Bakker

7. Koehn, Morris

8. Lindsay

9. Schüller

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی و با هدف، کاربردی انجام شده است. طرح تحقیق نیز به صورت پیش‌آزمون - پس‌آزمون در دو گروه تجربی و کنترل بود.

شرکت‌کننده‌ها

جامعه آماری تمام بسکتبالیست‌های پسر شهر اراک، با رده سنی ۱۵ تا ۲۰ سال بود. از بین جامعه آماری پژوهش ۲۲ نفر (۳۰٪) به صورت نمونه‌گیری هدفمند و به صورت دسترس از باشگاه ورزشی آلومینیوم سازی شهر اراک انتخاب و سپس به صورت تصادفی در دو گروه ۱۱ نفری قرار گرفتند. معیارهای ورود به پژوهش داشتن حداقل سه سال سابقه در رشته بسکتبال زیر نظر مربی و شرایط بدنی سالم و فعالیت بدنی منظم در باشگاه بود. همه ورزشکاران به صورت داوطلبانه و با اخذ رضایت نامه کتبی در این پژوهش شرکت کردند. ملاک خروج از پژوهش نیز عدم رضایت یا هرگونه فشار ناشی از مداخلات در پژوهش بود. این پژوهش در گروه روانشناسی ورزشی دانشکده تربیت بدنی تصویب و کد اخلاق از کمیته اخلاق دانشکده (IR.U.T.SPORT.REC.1396015) دریافت شد.

ابزار

پرسشنامه مقیاس اجرای روان حالتی-۱۱^{۱۰}: این پرسشنامه جهت سنجش ابعاد اجرای روان توسط جکسون، مارتین و اکلند^{۱۱} (۱۵) ساخته شد. پرسشنامه حاضر متشکل از ۳۶ سوال است که ارزیابی سؤالات آن بر اساس مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از طیف هرگز (۱)، تا همیشه (۵) انجام می‌شود. این پرسشنامه شامل نه خرده مقیاس تعادل مهارتی، تمرکز بر وظیفه در دست اجرا، یکی شدن عمل و آگاهی، اهداف روشن، بازخورد بدون ابهام (صریح)، احساس کنترل همه جانبه، تغییرات زمانی، از دست دادن خودآگاهی و تجربه هنر به خاطر هنر است. میانگین مجموع اعداد در هر بخش روانی اجرای کل را نشان می‌دهد و هرچه عدد بالاتر باشد نشان‌دهنده‌ی تجربه کردن حالت اجرای روان بیشتر است. این پرسشنامه در سال ۱۳۹۳ توسط ذبیحی (۳۱)، برای پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی ورزش دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران رواسازی و اعتبار یابی شده است.

اینکه "محیطی که افراد را قادر می‌سازد نیازهای اساسی روانشناختی خود را برای شایستگی و ارتباط اجتماعی برآورده سازند، منجر به اجرای روان می‌شود"، پرداخت. نتایج، اثرات مثبت لزوم رضایتمندی از نیاز روی اجرای روان را تأیید کرد. جنبه‌های اساسی اجرای روان توسط چیکسنت میهای اینگونه بیان شده است: ادغام عمل و آگاهی، احساس کنترل، تغییر زمان، تجربه خودکاری (۲۵). تمرکز کامل بر تکلیف در حال انجام و حس کنترل از مؤلفه‌های اساسی حالت روان ذکر شده‌اند (۲۶). در این راستا، پژوهش‌هایی در ارتباط با ذهن‌آگاهی و در ورزش‌های شنا، تیراندازی، گلف و دوندوها انجام شده است که نتایج مثبتی را نشان داده‌اند اما به علت کوچک بودن حجم نمونه‌ها و ضعف روش‌شناسی آن‌ها، همچنان برای تأیید اعتبار یافته‌ها به پژوهش‌های پیش‌تری نیاز است (۲۷). در راستای این نتایج بررسی تمرین مهارت‌های توجه و تمرکز، آگاهی و دانستن چرایی و چگونگی اثرگذاری این تمرینات بر تجربه اجرای روان ورزشکاران از ضروریات انجام پژوهش حاضر بود.

بر طبق نظر چن^{۱۰} و همکاران (۲۸)، ورزشکاران می‌توانند برای افزایش تجربه‌های اجرای روان‌شان تعلیم ببینند. تنوع مختلفی از تمرین مهارت‌های روانشناختی وجود دارد ولی این تمرینات معمولاً دارای یک هدف اساسی هستند که این امر به‌منظور ارائه آموزش جامع است. در محیط‌های ورزشی، ورزشکاران تجربه اجرای روان خود را اینگونه شرح می‌دهند: جذب و تمرکز کامل بر فعالیت مورد نظر، احساس اعتماد به نفس و کنترل (۲۹). اشاره به نقش توجه و تمرکز برای دستیابی به حالت اجرای روان، همچنین تأثیر اجرای روان بر عملکرد ورزشی و نیز محدودیت موجود در مطالعات مرتبط با تأثیر مداخلات روانشناختی بر اجرای روان ورزشکاران، پژوهشگران مطالعه حاضر را ترغیب کردند تا با استناد بر برنامه‌های روانشناختی، علاوه بر بررسی تأثیرگذاری این مداخلات به دنبال راهکار مناسب‌تر و اثر بخش‌تر در حوزه ارتقای عملکرد ورزشی باشند. پژوهش حاضر به دنبال بررسی آثار مداخلات تمرین مهارت‌های توجه، تمرکز بر اجرای روان بسکتبالیست‌ها می‌باشد. سوال اصلی که در تحقیق پیش رو به آن پاسخ خواهیم داد، این است که آیا یک دوره تمرین مهارت‌های توجه و تمرکز تأثیر معنی‌داری بر اجرای روان بسکتبالیست‌ها دارد؟

10. Chen

11. FSS-2

12. Jackson, Martin, Eklund

توقف افکار منفی/ غیر منطقی، استفاده از واژه‌های نشانه و راه اندازها، مرور ذهنی و شبیه سازی، تمرینات انتقال بین سبک‌های توجه، بازیابی تمرکز به وسیله شناسایی عوامل حواس‌پرتی، گروه بندی مجدد افکار، تمرکز مجدد بر حال از طریق خودگویی و تنفس عمیق، تمرین کنترل چشم و تمرین تمرکز بر جدول بود (۳۲).

گروه کنترل، در طی این مدت تنها به تمرین مهارت‌های بسکتبال پرداختند و هیچ‌گونه مداخله روانشناختی دریافت نکردند. پس از پایان ۱۲ جلسه، پرسشنامه‌ی اجرای روان حالتی به عنوان پس‌آزمون مجدداً از تمامی شرکت‌کنندگان گرفته شد.

روش آماری

تجزیه و تحلیل داده‌ها در دو بخش آمار توصیفی و استنباطی انجام شد. از آمار توصیفی برای محاسبه‌ی شاخص‌های گرایش مرکزی و پراکندگی استفاده شد. همچنین در بخش آمار استنباطی، ابتدا طبیعی بودن توزیع داده‌ها از طریق آزمون شاپیروویلک بررسی شد. به علاوه، همگنی واریانس‌ها با استفاده از آزمون لوین محاسبه گردید. با توجه به نرمال بودن توزیع داده‌ها در متغیرهای پژوهش و همگنی واریانس‌ها، برای مقایسه بین گروهی از آزمون تی وابسته و برای مقایسه بین گروهی از آزمون تی مستقل استفاده شد. سطح معنی‌داری در این پژوهش $P < 0.05$ است. عملیات آماری با استفاده از نرم افزار اسپاس نسخه ۲۵ انجام گرفت.

یافته‌ها

اطلاعات توصیفی طرح ریزی حرکتی پیش بینانه شرکت کنندگان (انحراف استاندارد \pm میانگین) در جدول ۱ قابل مشاهده است.

مقیاس اجرای روان اعتبار سازه اکتشافی، اعتبار سازه تاییدی، ثبات درونی و پایایی زمانی قابل قبولی دارد. نتایج تحلیل عاملی نشان می‌دهد که سوالات مقیاس اجرای روان حالتی در کل ۷۱/۰۶۹ درصد کل واریانس مربوط به عوامل تشکیل دهنده اجرای روان حالتی را تشکیل می‌دهد. نتیجه ضریب آلفای کرونباخ برای تعیین ثبات درونی سوال‌های مقیاس اجرای روان حالتی ۰/۹۱۰ است. نتایج ضریب همبستگی درون گروهی برای تعیین پایایی زمانی سوال‌های مقیاس اجرای روان حالتی ۰/۹۱۰ گزارش شده است. در نهایت اعتبار و روایی یافته‌ها، نشان از اطمینان نسخه‌ی فارسی این آزمون برای استفاده مریبان و روانشناسان ورزشی در شناخت تناسب عملکرد اوج با اجرای روان ورزشی دارد.

روش اجرا

در ابتدا ورزشکاران در جلسه‌ای که جهت توضیح اهداف و چگونگی انجام تحقیق و کسب رضایت تشکیل شده بود، شرکت کردند. همچنین ورزشکاران رضایت‌نامه‌های کتبی را جهت شرکت در پژوهش تکمیل کردند. سپس، شرکت‌کنندگان به طور تصادفی به دو گروه ۱۱ نفری تقسیم شدند. هر یک از شرکت‌کنندگان پرسشنامه مربوط به اجرای روان حالتی را به عنوان پیش‌آزمون تکمیل کردند. سپس، هر گروه دستورالعمل خود را دریافت کرد. گروه آزمایش تحت مداخلات سازمان یافته تمرین مهارت‌های روان‌شناختی شامل توجه و تمرکز قرار گرفت. شرکت‌کنندگان گروه آزمایش دو جلسه در هفته هر جلسه ۳۰ دقیقه قبل از شروع تمرینات اختصاصی بسکتبال و به مدت ۶ هفته مجموعاً ۱۲ جلسه تمرینات اختصاصی مهارت‌های روان‌شناختی را تمرین کردند. تمرینات شامل تمرینات مرتبط با توجه و تمرکز شامل: مفاهیم پایه در توجه (سبک‌ها و ابعاد توجه، شناسایی عوامل حواس‌پرتی و ...)، مقابله با عوامل حواس‌پرتی درونی و بیرونی و استفاده از تکنیک‌هایی مانند کنار گذاشتن موقتی افکار و

جدول ۱. توصیف متغیرهای پژوهش در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون در امتیازات اجرای روان حالتی

گروه‌ها	مرحله	میانگین \pm انحراف معیار
آزمایش	پیش‌آزمون	۱۲۸/۵۴ \pm ۱۱/۰۹
	پس‌آزمون	۱۳۷/۷۲ \pm ۱۳/۶۰
کنترل	پیش‌آزمون	۱۲۷/۳۶ \pm ۱۱/۸۴
	پس‌آزمون	۱۵/۲۵ \pm ۱۲۴/۷۲

هم‌چنین در جدول ۲، نتایج آزمون شاپیروویلک و لون مورد گزارش قرار گرفته است.

جدول ۲. نتایج آزمون همگنی واریانس‌ها و نرمال بودن توزیع داده‌های پیش‌آزمون

متغیر	گروه	میانگین \pm انحراف استاندارد	Sh-v	Sig Sh-v	F یون	Sig یون
اجرای روان حالتی	تجربی	۱۳۱/۶۴ \pm ۱۳/۶۲	۰/۹۵۱	۰/۶۵۷	۰/۰۶۵	۰/۸۰۲
	کنترل	۱۳۲/۳۶ \pm ۱۲/۳۲	۰/۹۵۰	۰/۶۴۸		

همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، آماره‌های آزمون لون و آزمون شاپیروویلک در متغیر مورد مطالعه معنادار نشد ($P < 0/05$)، که این نتایج به ترتیب نشان‌دهنده همگن بودن واریانس‌ها و طبیعی بودن توزیع پیش‌آزمون‌های داده‌های

جدول ۳. بررسی تغییرات درون گروهی اجرای روان حالتی در بسکتبالیست‌ها در دو گروه آزمایش و کنترل با آزمون تی همبسته

گروه	T	df	Sig
آزمایش	۴/۵۰۲	۱۰	۰/۰۰۱
کنترل	-۰/۹۸۷	۱۰	۰/۳۴۷

همانطور که نتایج جدول ۳ نشان داد بین نتایج پیش‌آزمون و پس‌آزمون اجرای روان حالتی در گروه آزمایش تفاوت معناداری وجود دارد ($t = 4/502$ ، $df = 10$ ، $p = 0/001$)، همچنین در گروه کنترل تفاوت معناداری مشاهده نشد ($t = -0/987$ ، $df = 10$ ، $p = 0/347$)،

جدول ۴. بررسی تغییرات بین گروهی اجرای روان حالتی در بسکتبالیست‌ها در دو گروه آزمایش و کنترل با آزمون تی مستقل

مرحله	T	df	Sig
پس‌آزمون	۲/۱۰۹	۲۰	۰/۰۴۸

مبتنی بر توجه و تمرکز به خوبی بتوانند تجربه اجرای روان را بهبود بخشند. این پژوهش از این ایده که استفاده از مداخلات روانشناسی بر بهبود اجرای روان ورزشکاران موثر است، حمایت می‌کند. نتایج این پژوهش با تحقیقات سوگیاما و اینوماتا (۱۹) که تجربه‌ی اجرای روان را با استفاده از مصاحبه‌های نیمه ساختار یافته با ۲۹ ورزشکار نخبه بررسی کرده‌اند، و بر اساس نتایج آن‌ها عواملی مانند آرام و ریلکس بودن، اعتمادبه‌نفس، انگیزتگی بالا، تمرکز کامل، احساسات و افکار مثبت و منفی به‌عنوان تسهیل کننده‌های اجرای روان در ورزشکاران نخبه معرفی شده‌اند، همسو می‌باشد. همچنین

همانگونه که در جدول شماره ۴ نشان می‌دهد نتایج آزمون تی مستقل مشخص کرد بین دو گروه آزمایش و کنترل در نتایج پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد ($t = 2/109$ ، $df = 20$ ، $p = 0/048$)،

بحث

بر اساس یافته‌های این پژوهش، سطوح اجرای روان بسکتبالیست‌های گروه آزمایش در طی پروتکل پژوهش بهبود یافته است. می‌توان چنین استنباط کرد که ممکن است بازیکنان بسکتبال با آموزش مناسب مهارت‌های

احتمال تجربه اجرای روان را افزایش می‌دهد. در این پژوهش به آموزش و تمرین مهارت‌های توجه و تمرکز (عواملی همچون ابعاد توجه، عوامل حواس‌پرتی و چگونگی مقابله با آن‌ها و ...) پرداخته شد. به نظر می‌رسد انجام تمرینات توجه و تمرکز احتمالاً موجب تقویت بعد تمرکزی تجربه بهینه در ورزشکاران شده است. حفظ تمرکز مناسب، در زمان حال ماندن، تمرکز کردن قبل از اجرا و تمرکز بر نقاط کلیدی در فعالیت فرد، برای حفظ تمرکز مناسب ضروری هستند (۱۱). گمان می‌رود که بسکتبالیست‌ها بعد از آموزش مهارت‌های توجه و تمرکز توانسته‌اند به عواملی که ممکن است حواس آن‌ها را پرت کنند، توجه کنند (به عنوان یک فکر) و در ادامه، با قضاوت نکردن درباره‌ی موارد پیش‌آمده، تمرکز مجدد خود را بدست آورند تا از مهارت‌هایی که دارند، به طور مؤثرتری استفاده کنند. به نظر می‌رسد که در این پژوهش، آموزش‌ها توانسته‌اند تغییراتی را به نفع بهبود اجرای روان ورزشکاران به وجود آورند. تمرینات ذهنی احتمالاً با کاهش تحریکاتی که باعث حواس‌پرتی و فقدان تمرکز می‌شوند (۲۷) توانسته‌اند از پراکنش ذهن بسکتبالیست‌ها جلوگیری کنند و آن را در مسیرهای مشخصی هدایت کنند تا فرد ورزشکار با چالش‌های به وجود آمده مقابله کند. ضمن اینکه تمرین مهارت‌های روانشناختی به طور مستقیم یا غیر مستقیم می‌تواند بر سایر ابعاد تجربه بهینه تأثیر گذار باشد. از جمله محدودیت‌های این تحقیق انجام پروتکل تمرینی تنها شامل تمرینات توجه و تمرکز بود، بنابراین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی سایر مهارت‌های روانشناختی و همچنین پروتکل‌های متفاوت تمرینی و جلسات بیشتر جهت تعیین اثر بخشی استفاده شود. همچنین محدودیت‌هایی مانند میزان کنترل در تمرین مهارت‌های روانشناختی، می‌تواند بر نتایج اثرگذار باشد. در این تحقیق عملکرد ورزشکاران بررسی نشد بنابراین، پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آتی اندازه‌گیری سطح عملکرد نیز مد نظر قرار گیرد. با وجود محدودیت‌های ذکر شده، به طور کلی نتایج پژوهش حاضر نشان داد که تمرین مهارت‌های توجه و تمرکز در گروه تجربی نسبت به گروه کنترل در تجربه اجرای روان تأثیر گذار بوده است. بر این اساس بسکتبالیست‌ها توانستند سطوح بهتری از اجرای روان را تجربه کنند.

در پژوهش دیگری کوهن و موریس (۲۱)، "ارتباط بین عملکرد و اجرای روان در رقابت‌های تنیس" را بررسی کرده‌اند و تمرکز روی وظیفه و حس کنترل را به عنوان پیش‌بینی کننده معنی داری از نتایج عملکرد نشان داده‌اند، نتایج به دست آمده در این تحقیق همسو با این نتایج بود. به علاوه تحقیقات دیگری در زمینه سایر مداخلات روانشناختی بر بهبود اجرای روان انجام شده است. پاتس و همکاران (۳۳)، اثر تصویرسازی و موسیقی و نیز لیندسی و همکاران (۲۲)، اثر مداخله هیپنوتیزم را بر اجرای روان ورزشکاران بررسی کرده‌اند نتایج به دست آمده همسو با مطالعات فوق می‌باشد. مداخلات استفاده شده در این پژوهش (توجه، تمرکز)، و جامعه پژوهش که شامل ورزشکاران ماهر بوده است می‌تواند از دلایل همخوانی نتایج فوق با پژوهش‌های پیشین باشد. بررسی پژوهش‌ها حاکی از آن است که تمرین مهارت‌های روانشناختی باعث بهبود اجرای روان حالتی ورزشکاران می‌شود؛ البته بسته به اینکه چه نوع راهبرد و مهارتی مورد استفاده قرار گرفته است نتایج بهبود سطوح اجرای روان حالتی نیز متفاوت است؛ اما پژوهش‌های مخالف در این باره بسیار معدود می‌باشد. مطالعه‌ی پیشینه‌ی پژوهشی در مورد اجرای روان نشان داده است برای آنکه فعالیتی منجر به تجربه یک اجرای بهینه شود باید دارای ابعادی از جمله انگیز، ادغام عمل و آگاهی، تمرکز بر وظیفه، حس کنترل، تغییر و تحول زمان و خودکاری باشد (۳۴). بعلاوه در پژوهشی که با هدف بررسی اجرای روان در بسکتبالیست‌ها صورت گرفت، نتایج نشان داده است که پنج بعد وجود دارد که بیشترین توجه و تکرار را در ورزشکاران داراست؛ تجربه خودکاری، تعادل چالش-مهارت، اهداف روشن، حس کنترل و تمرکز روی وظیفه‌ی مورد نظر (۳۵). مطالعات جکسون و همکاران (۱۵)، نشان می‌دهد اگرچه ورزشکاران نمی‌توانند اجرای روان را کنترل کنند اما آن‌ها می‌توانند با پیگیری دستورالعمل‌هایی و تمرکز بر آن‌چه تحت کنترلشان است، مانند آمادگی ذهنی‌شان، احتمال وقوع آن را افزایش دهند. ورزشکاران خودشان باید از عواملی که وقوع حالت روان اجرا را تحت تأثیر قرار می‌دهند آگاه باشند تا بتوانند به لحاظ ذهنی و جسمی برای رقابت و در نتیجه فعالیت بدنی آماده شوند. همچنین آن‌ها باید بین عواملی که تحت کنترلشان است و می‌توانند تغییرشان دهند (آمادگی ذهنی یا جسمی، تمرکز و توجه، خود گویی منفی) و عواملی که نمی‌توانند کنترل کنند (واکنش‌های جمعیت، باز خورد مربی، شرایط آب و هوا) تمایز قائل شوند (۳۲). بنابراین افزایش مهارت‌های روانشناختی نظیر توجه و تمرکز

ملاحظات اخلاقی

حامی مالی

این تحقیق هیچ‌گونه کمک مالی از سازمان‌های تامین مالی در بخش‌های عمومی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرد.

مشارکت نویسندگان

تمام نویسندگان در طراحی، اجرا و نگارش همه بخش‌های پژوهش حاضر مشارکت داشته‌اند.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد.

تقدیر و قدردانی

بدین‌وسیله نویسندگان مقاله از تمامی شرکت‌کنندگان این تحقیق، تشکر و قدردانی می‌کنند.

References

1. Yıldız M, Şenel E, Şahan H. The relationship between prosocial and antisocial behaviors in sport, general self-efficacy and academic self-efficacy: Study in department of physical education and sport teacher education. *Journal of Human Sciences*. 2015;12(2):1273-8.
2. Vealey RS. *Mental skills training in sport*. 2007.
3. Edwards DJ, Steyn BJ. Sport psychological skills training and psychological well-being. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*. 2008;30(1):15-28.
4. Post PG, Wrisberg CA, Mullins S. A field test of the influence of pre-game imagery on basketball free throw shooting. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*. 2010;5(1).
5. Afsanepurak SA, Bahram A. The effect of self-talk and imagery on motor performance in adolescents. *International Research Journal of Applied & basic Sciences*. 2012;3(3):601-7.
6. Blakeslee ML, Goff DM. The effects of a mental skills training package on equestrians. *The Sport Psychologist*. 2007;21(3):288-301.
7. Soriano A, Kozusznik MW, Peiró JM, Demerouti E. Employees' work patterns-office type fit and the dynamic relationship between flow and performance. *Applied Psychology*. 2021;70(2):759-87.
8. Csikszentmihalyi M, Robinson RE. *The art of seeing: An interpretation of the aesthetic encounter*: Getty Publications; 1990.
9. Jackson SA, Marsh HW. Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of sport and exercise psychology*. 1996;18(1):17-35.
10. Kowal J, Fortier MS. Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *The journal of social psychology*. 1999;139(3):355-68.
11. Csikszentmihalyi M. The flow experience and its significance for human psychology. Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness. 1988;2:15-35.
12. Harari YN. Combat flow: Military, political, and ethical dimensions of subjective well-being in war. *Review of General Psychology*. 2008;12(3):253-64.
13. Nakamura J, Csikszentmihalyi M. Flow theory and research. *Handbook of positive psychology*. 2009;195:206.
14. Waterman AS. Finding someone to be: Studies on the role of intrinsic motivation in identity formation. *Identity*. 2004;4(3):209-28.
15. Jackson SA, Martin AJ, Eklund RC. Long and short measures of flow: The construct validity of the FSS-2, DFS-2, and new brief counterparts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2008;30(5):561-87.
16. Landhäußer A, Keller J. Flow and its affective, cognitive, and performance-related consequences. *Advances in flow research*: Springer; 2012. p. 65-85.
17. Nicholls AR, Polman RC, Holt NL. The effects of an individualized imagery interventions on flow states and golf performance. *Athletic insight*. 2005;7(1).
18. Swann C. *Flow in sport*. Flow experience: Springer; 2016. p. 51-64.
19. Sugiyama T, Inomata K. Qualitative examination of flow experience among top Japanese athletes. *Perceptual and motor skills*. 2005;100(3_suppl):969-82.
20. Bakker AB, Oerlemans W, Demerouti E, Slot BB, Ali DK. Flow and performance: A study among talented Dutch soccer players. *Psychology of Sport and Exercise*. 2011;12(4):442-50.

21. Koehn S, Morris T. The relationship between performance and flow state in tennis competition. *The Journal of sports medicine and physical fitness*. 2012;52(4):437-47.
22. Lindsay P, Maynard I, Thomas O. Effects of hypnosis on flow states and cycling performance. *The sport psychologist*. 2005;19(2):164-77.
23. Aubé C, Brunelle E, Rousseau V. Flow experience and team performance: The role of team goal commitment and information exchange. *Motivation and Emotion*. 2014;38(1):120-30.
24. Schüller J, Brandstätter V. How basic need satisfaction and dispositional motives interact in predicting flow experience in sport. *Journal of Applied Social Psychology*. 2013;43(4):687-705.
25. Csikszentmihalyi M, Abuhamdeh S, Nakamura J. *Flow: Natur & Kultur Allmänlitteratur*; 2021.
26. Jackson SA, Csikszentmihalyi M. *Flow in sports: Human Kinetics*; 1999.
27. Jekauc D, Kittler C, Schlagheck M. Effectiveness of a mindfulness-based intervention for athletes. *Psychology*. 2016;8(1):1-13.
28. Chen J-H, Tsai P-H, Lin Y-C, Chen C-K, Chen C-Y. Mindfulness training enhances flow state and mental health among baseball players in Taiwan. *Psychology research and behavior management*. 2019;12:15.
29. Jackson SA. Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. *Journal of applied sport psychology*. 1995;7(2):138-66.
30. Jackman PC, Dargue EJ, Johnston JP, Hawkins RM. Flow in youth sport, physical activity, and physical education: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*. 2021;53:101852.
31. Zabihi H. Validity and Reliability of Persian Version of Flow State Scale-2 (FSS-2). A thesis for the degree of MA in Sport Psychology University of Tehran. 2015. (in persian).
32. Weinberg RS, Gould D. *Foundations of sport and exercise psychology*, 7E: Human kinetics; 2019.
33. Pates J, Karageorghis CI, Fryer R, Maynard I. Effects of asynchronous music on flow states and shooting performance among netball players. *Psychology of Sport and Exercise*. 2003;4(4):415-27.
34. Nakamura J, Csikszentmihalyi M. The concept of flow. In *Flow and the foundations of Positive Psychology 2014* (pp. 239-263). Springer Netherlands.
35. Oliveira HZ, Gomes VFP, Miranda R. THE FLOW STATE IN YOUNG BASKETBALL PLAYERS. *Psicologia em Estudo*. 2015;20(1):95-106.