

The Kebab Model: Integrating Process and Outcome in Athletic Mental Training

Tom Hanson ¹ 

1. Ph.D. in Psychology, Faculty of Psychology, Iowa State University, Ames, Iowa, USA. Performance Psychologist & amp; Consultant, Major League Baseball (MLB), Minnesota Twins, Minneapolis, Minnesota, USA.

Article Info

Article type:

Educational Article

Article history:

Received 23 April 2025

Received in revised
form 28 July 2025

Accepted 06 September
2025

Available online 21
March 2026

ABSTRACT

Sport psychology has created a false dichotomy between process-focused and outcome-focused approaches to mental training. This opinion piece argues for an integrated model using the metaphor of the Persian kebab, where outcome and process are interconnected elements of a unified whole. Drawing from practical coaching experience and flow theory, the Kebab Model proposes that optimal performance occurs when athletes maintain clear outcome vision while simultaneously engaging in process excellence—much like the distinct but inseparable components of a perfectly prepared kebab.

Keywords:

*mental training, process
focus, outcome goals, flow
state, Persian sport
psychology*

Cite this article: Hanson, T. The Kebab Model: Integrating Process and Outcome in Athletic Mental Training. *Functional Research in Sport Psychology*, 2026;3(1):55-59. [10.22091/frs.2025.13709.1100](https://doi.org/10.22091/frs.2025.13709.1100)



© The Author(s).

DOI: [10.22091/frs.2025.13709.1100](https://doi.org/10.22091/frs.2025.13709.1100)

Publisher: University of Qom.

مدل کباب: تلفیق فرایند و پیامد در تمرینات ذهنی ورزشی

تام هسنس  

۱. دکتری تخصصی روانشناسی، دانشکده روانشناسی، دانشگاه ایالتی آیووا، ایمز، آیووا، ایالات متحده آمریکا. روانشناس عملکرد و مشاور، لیگ برتر بیسبال (MLB)، تیم مینهسوتا توینز، مینیاپولیس، مینهسوتا، ایالات متحده آمریکا.

اطلاعات مقاله	چکیده
<p>نوع مقاله: مقاله آموزشی</p> <p>تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۱/۲۳</p> <p>تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۵/۰۶</p> <p>تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۶/۱۵</p> <p>تاریخ انتشار: ۱۴۰۵/۰۱/۰۱</p>	<p>روان‌شناسی ورزشی یک دوگانگی کاذب میان رویکردهای متمرکز بر فرایند و متمرکز بر پیامد در تمرینات ذهنی ایجاد کرده است. این یادداشت تحلیلی، مدلی تلفیقی را با استفاده از استعاره «کباب ایرانی» پیشنهاد می‌کند که در آن پیامد و فرایند، عناصری به هم پیوسته از یک کل واحد هستند. این مدل که برگرفته از تجربه عملی مربیگری و نظریه جریان است، پیشنهاد می‌کند که عملکرد بهینه زمانی رخ می‌دهد که ورزشکاران هم‌زمان با حفظ چشم‌اندازی روشن از پیامد نهایی، به برتری در فرایند نیز بپردازند—دقیقاً مانند اجزای متمایز اما جدایی‌ناپذیر یک کباب کامل آماده‌شده است.</p>
<p>کلیدواژه‌ها:</p> <p>تمرینات ذهنی، تمرکز بر فرایند، اهداف پیامدی، حالت جریان، روان‌شناسی ورزشی ایرانی</p>	

استناد: هسنس، تام. مدل کباب: تلفیق فرایند و پیامد در تمرینات ذهنی ورزشی. *مطالعات عملکردی در روانشناسی ورزشی*، ۱۴۰۵: ۳ (۱)، ۵۹-۵۵.



DOI: [10.22091/frs.2025.13709.1100](https://doi.org/10.22091/frs.2025.13709.1100)

© نویسندگان.

ناشر: دانشگاه قم.

مقدمه

«بر فرایند تمرکز کن، نه بر پیامد» این جمله به شعار روان‌شناسی ورزشی مدرن تبدیل شده است و در کلینیک‌های مربی‌گری و مجلات روان‌شناسی با شور و حرارتی تقریباً مذهبی تکرار می‌شود. به‌عنوان نویسنده کتاب‌های «بیسبال هوشمند» و «بیسبال هوشمند ۲۰»، که در آن‌ها بر داشتن فرایندی برای بازی توپ‌به‌توپ تأکید می‌کنیم، بی‌شک سهم خود را در ترویج این ایده داشته‌ام. با این حال، تجربه عملی به من آموخته است که این توصیه خیرخواهانه، وقتی به افراط کشیده شود، خود مشکلات تازه‌ای پدید می‌آورد.

این حوزه از وسواس پیامدی به وسواس فرایندی چرخش کرده است، در حالی که حقیقت بنیادین را از دست داده است که هر دو عنصر، اجزای ضروری عملکرد اوج‌اند. درست مانند مواد متوازن و دقیق در یک کباب ایرانی، چشم‌انداز پیامد و اجرای فرایند باید به‌مثابه یک کل یکپارچه با یکدیگر کار کنند.

مشکل تفکر صرفاً فرایندی

اندکی پس از دریافت دکتری، به‌عنوان سرمربی تیم بیسبال دانشگاه مشغول به کار شدم و کاملاً رویکرد متمرکز بر فرایند را پذیرفتم. هر یک از بازیکنان من روال پیش‌از-ضربه خود را داشتند و آن را با دقت انجام می‌دادند. متأسفانه، بازی‌های زیادی را باختیم. خود را در حال تشویق بازیکنان به‌خاطر اجرای کامل روال‌هایشان می‌دیدم، در حالی که تابلو امتیازات پشت سرم، شکستی دیگر را نشان می‌داد. بازیکنانم به‌تدریج شروع به این تردید کردند که آیا من اصلاً به بردن اهمیت می‌دهم یا نه.

این تجربه، نقصی حیاتی در تفکر صرفاً فرایندی آشکار کرد: وقتی ورزشکاران از پیامدهای معنادار گسسته می‌شوند، انرژی حیاتی لازم برای پیروزی واقعی را از دست می‌دهند. فرایند بدون هدف، به مناسکی پوچ تبدیل می‌شود. روال‌ها به‌درستی اجرا می‌شدند، اما نیروی جان‌بخشی که از اهداف روشن و قانع‌کننده ناشی می‌شود را نداشتند.

از سوی دیگر، فرهنگ گسترده‌تر ورزشی عمدتاً بر پیامدها متمرکز است. هواداران پیروزی می‌خواهند، بازیکنان برد می‌خواهند، والدین موفقیت فرزندانشان را می‌خواهند. وقتی مربیان تنها بر فرایند تأکید می‌کنند در حالی که همه افراد دیگر به نتایج اهمیت می‌دهند، میان فلسفه تمرینی ما و واقعیت زیسته‌شده‌ی ورزشکار، گسست ایجاد می‌کنیم.

مشکل تفکر صرفاً پیامدی

با این حال، چرخش کامل به سوی تمرکز بر پیامد نیز مشکلاتی به‌همان اندازه جدی ایجاد می‌کند. وقتی ورزشکاران منحصراً بر برنده شدن تمرکز می‌کنند، معمولاً دچار تنش می‌شوند، تمرکز خود را از دست می‌دهند و عملکرد ضعیفی نشان می‌دهند. فشار وابستگی به پیامد، با اجرای روانی که مشخصه عملکرد اوج است، تداخل پیدا می‌کند.

پژوهش در زمینه نظریه جریان (فلو) از این مشاهده حمایت می‌کند. ورزشکارانی که در حالت جریان قرار دارند، گزارش می‌دهند که هم‌زمان بر اهداف روشن متمرکز هستند و کاملاً در لحظه حال غرق می‌شوند. آنها از آگاهی پیامدی دست نمی‌کشند — بلکه آن را با درگیری فرایندی چنان تلفیق می‌کنند که عملکرد را بهبود می‌بخشد، نه اینکه مانع آن شود.

مدل کباب: تلفیق، نه تقابل

راه‌حل در انتخاب یکی از دو طرف نیست، بلکه در تشخیص این نکته است که پیامد و فرایند، یک چیز هستند: یک کباب.

در آشپزی ایرانی، کباب نماد هنر تلفیق است. هر یک از اجزا — گوشت لطیف، سبزیجات خوش‌طعم، ادویه‌های خوش‌بو — هویت متمایز خود را حفظ می‌کنند، در عین حال که به تجربه یکپارچه آشپزی کمک می‌کنند. گوشت، ماده اصلی را فراهم می‌کند، سبزیجات تعادل و تغذیه را می‌افزایند، ادویه‌ها عمق طعم را ایجاد می‌کنند. هر عنصری را حذف کنید، دیگر یک کباب واقعی ندارید.

عملکرد ورزشی نیز نیاز دارد که پیامد و فرایند به‌مثابه یک کل عمل کنند. پیامد، همان گوشت و سبزیجات است، ماده اصلی‌ای که ورزشکار در نهایت می‌خواهد مزه‌اش را بچشد. فرایند، سیخی است که همه چیز را کنار هم نگه می‌دارد تا بتوان آن را پخت، حمل کرد و ارائه داد. سیخ را بردارید، غذا از هم می‌پاشد. گوشت و سبزیجات را حذف کنید، چیزی برای سیر کردن باقی نمی‌ماند. یکی بدون دیگری، ورزشکار را گرسنه رها می‌کند.

مبنای نظری

نظریه جریان (فلو)، پشتیبانی علمی برای این رویکرد تلفیقی فراهم می‌کند. چیکستمنیهایی «اهداف روشن» را یکی از ویژگی‌های بنیادین حالت جریان معرفی کرد. قابل توجه است که او پیشنهاد نکرد که ورزشکاران باید پیامدها را نادیده بگیرند، بلکه گفت که آنها باید اهداف روشنی داشته باشند و در عین حال کاملاً در لحظه حال غرق شوند.

وقتی ورزشکاران به این تلفیق دست می‌یابند، آنچه را که می‌توان «آگاهی کبابی» نامید، تجربه می‌کنند - حالتی که در آن وضوح پیامد، اجرای فرایند را نیرو می‌بخشد، نه اینکه اضطراب ایجاد کند. آنها دقیقاً می‌دانند که در تلاش برای دستیابی به چه چیزی هستند (جزء هدف روشن در جریان)، در حالی که کاملاً درگیر اقدامات لازم برای رسیدن به آن می‌شوند.

کاربردهای عملی

در رویه مربیگری فعلی خود، به ورزشکاران کمک می‌کنم تا این تلفیق را از راه‌های زیر به دست آورند:

۱. **ایجاد وضوح پیامدی:** ورزشکاران ابتدا باید چشم‌اندازی کاملاً شفاف از آنچه می‌خواهند به دست آورند، به دست آورند - نه فقط در رقابت فوری، بلکه در سفر ورزشی گسترده‌تر خود.

۲. **اتصال فرایند به پیامد:** به جای اینکه با روال‌ها به مثابه مناسکی گسسته برخورد کنیم، هر عنصر فرایندی را به وضوح به دستیابی به پیامد مرتبط می‌کنیم. روال پیش از-ضربه صرفاً کاری برای انجام دادن نیست - بلکه وسیله‌ای است برای ایجاد حالت بهینه برای موفقیت.

۳. **کالیبراسیون فردی:** تعادل میان آگاهی پیامدی و تمرکز فرایندی باید برای هر ورزشکار تنظیم شود. برخی از اجراکنندگان برای فعال‌سازی بهترین تلاش خود، به انرژی پیامدی بیشتری نیاز دارند؛ برخی دیگر برای مدیریت اضطراب خود، به تمرکز فرایندی بیشتری نیاز دارند. درست مانند آشپزهای ماهر که سطح ادویه را تنظیم می‌کنند، مربیان باید نسبت بهینه هر ورزشکار را بیابند.

۴. **تلفیق پویا:** به جای تعادل ایستا، ورزشکاران می‌آموزند که با تغییر موقعیت‌ها، تمرکز خود را به صورت پویا تنظیم کنند. لحظات پرفشار ممکن است به تمرکز فرایندی بیشتری نیاز داشته باشند، در حالی که موقعیت‌های کم‌انرژی ممکن است به آگاهی پیامدی بیشتری نیاز داشته باشند.

طنین فرهنگی در روان‌شناسی ورزشی ایرانی

استعاره کباب، در فرهنگ ایرانی طنینی ویژه دارد، جایی که هنر آشپزی بیانگر هماهنگی میان عناصر منفرد و هدف جمعی است. سنت آشپزی ایرانی نه بر سلطه یک ماده و نه بر یکنواختی بی‌طعم همه عناصر تأکید دارد، بلکه بر ترکیبی ماهرانه تأکید می‌کند که امکان‌های تازه‌ای پدید می‌آورد.

این فلسفه به‌طور طبیعی به توسعه ورزشی تعمیم می‌یابد. همان‌طور که یک آشپز ماهر می‌داند که بهترین کباب از تعامل مواد باکیفیت، تکنیک‌های آماده‌سازی و تسلط پخت به‌وجود می‌آید، مؤثرترین تمرین ذهنی نیز از تلفیق پیامدهای روشن، فرایندهای عالی و کاربرد ماهرانه پدید می‌آید. شعر و فلسفه فارسی از دیرباز این اصل «کثرت در وحدت» را ستوده است. مولانا درباره ضرورت همکاری اضداد ظاهری برای آفرینش زیبایی و حقیقت نوشته است. به‌همین‌سان، تمرکز بر پیامد و برتری فرایندی - که اغلب در روان‌شناسی ورزشی غرب به‌عنوان تضاد ارائه می‌شوند - می‌تواند با همکاری یکدیگر، عملکردی بهینه پدید آورند.

دلالت‌ها برای عمل بالینی

مدل کباب، تغییراتی را در نحوه رویارویی ما با تمرینات ذهنی پیشنهاد می‌کند:

برای مربیان: به جای انتخاب میان تأکید بر فرایند یا پیامد، مهارتی را پرورش دهید که به ورزشکاران کمک کند هر دو را تلفیق کنند. مانند آشپزهای ماهر، پیامد را که تعادل را بر اساس نیازهای فردی و مقتضیات موقعیتی تنظیم کنید.

برای ورزشکاران: هم‌زمان نگاه‌داشتن چشم‌انداز پیامدی و تمرکز فرایندی را تمرین کنید. نتایج مطلوب شما باید اجزای آن را نیرو بخشد، نه اینکه درباره آن اضطراب ایجاد کند.

برای روان‌شناسی ورزشی: فراتر از دوگانگی کاذب بروید که حوزه ما را محدود کرده است. پژوهش باید بررسی کند که چگونه نسبت‌های مختلف آگاهی پیامدی و تمرکز فرایندی، بر عملکرد در جمعیت‌ها و زمینه‌های گوناگون تأثیر می‌گذارند.

نتیجه‌گیری

همه‌چیز مربوط به فرایند نیست، اما همه‌چیز مربوط به پیامد هم نیست. مسئله بر سر کباب است - کل یکپارچه‌ای که در آن اهداف روشن و

اجرای عالی، با هم ترکیب می‌شوند تا چیزی بیافرینند که هیچ‌یک به تنهایی قادر به خلق آن نبود. پیامد با فراهم کردن جهت و انرژی، به فرایند جان می‌بخشد. فرایند با ایجاد مسیری برای دستاورد، در خدمت پیامد است. این دو با هم، نظامی یگانه تشکیل می‌دهند که هم به آرزوهای ورزشکار و هم به الزامات عملی برتری، احترام می‌گذارد. وقتی ورزشکاران می‌آموزند که در این تلفیق زندگی کنند - نگره داشتن چشم‌اندازی روشن در عین اجرا با حضور کامل - آنها انرژی حیاتی‌ای را که از کشش هدفمند ناشی می‌شود، کشف می‌کنند. آنها آنچه را که پژوهشگران جریان مدت‌هاست مشاهده کرده‌اند، تجربه می‌کنند: عملکرد اوج نه از انتخاب میان اهداف و فرایند، بلکه از ترکیب ماهرانه‌ی هر دو پدید می‌آید. درست مانند کباب متوازی که هم گرسنگی و هم لذت را برآورده می‌کند، رویکرد تلفیقی هم نیاز ورزشکار به اهداف معنادار و هم نیاز او به برتری لحظه‌ای را برآورده می‌کند. این سازش نیست - این سنتز است. این قبول کمتر نیست - این دستیابی به بیشتر است. در حوزه‌ای که زمان زیادی را به بحث بر سر مواد اولیه اختصاص داده است، شاید وقت آن رسیده باشد که بر پختن تمرکز کنیم.

بیوگرافی نویسنده:

دکتر تام هنسن نویسنده کتاب‌های «بیسبال هوشمند» و «بیسبال هوشمند ۲۰۰» و بنیان‌گذار «نظام مربیگری عملکرد ذهنی بازی بزرگ» است. کار او تجربه عملی مربیگری را با رویکردهای تمرین ذهنی مبتنی بر شواهد تلفیق می‌کند DrTomHanson.com. دکتر تام هنسن یک مرجع برجسته در روان‌شناسی ورزشی کاربردی با بیش از سه دهه تجربه در مربیگری اجراکنندگان نخبه است. او دکتری خود را از دانشگاه ویرجینیا، مدرک کارشناسی‌ارشد خود را در سال ۱۹۸۷ از دانشگاه ایلینوی و مدرک کارشناسی خود را در سال ۱۹۸۵ از کالج لوئر دریافت کرد.

او به‌طور گسترده در لیگ برتر بیسبال فعالیت کرده است، به‌ویژه به‌عنوان سرمربی عملکرد ذهنی تیم نیویورک یانکیز، و همچنین در تیم‌های تگزاس رنجرز، مینه‌سوتا توینز و لس‌آنجلس آنجلز نقش‌هایی داشته است. کار او بر کمک به ورزشکاران برای رقابت آزادانه در شرایط فشار، هم‌سوسازی هویت، هیجان و اجرا برای تولید عملکرد سطح‌بالای قابل تکرار، متمرکز است.

هنسن نویسنده مشترک کتاب‌های «بیسبال هوشمند» و «بیسبال هوشمند ۲۰۰» است، که متونی بنیادین در زمینه عملکرد ذهنی به‌شمار می‌روند و اکنون به‌طور گسترده توسط مربیان، بازیکنان حرفه‌ای و متخصصان روان‌شناسی ورزشی استفاده می‌شوند. او همچنین کتاب «بازی بزرگ: رازهای استحکام ذهنی که بازیکنان بیسبال را به سطحی بالاتر می‌برد» و کتاب «چه کسی، چه کاری، تا چه زمانی انجام خواهد داد؟» را نوشته است، که کتابی در زمینه رهبری در زمینه تعهد، پاسخ‌گویی و پیگیری کامل است.

در خارج از ورزش، او برای سازمان‌هایی نظیر مایکروسافت، وریزون و پیریدج فارم مشاوره انجام داده است و همان اصول عملکرد را برای رهبران کسب‌وکار و تیم‌ها به‌ارمغان آورده است. کار کنونی او، روش‌شناسی عملی تمرین ذهنی را پیش می‌برد و به پل‌زدن میان نظریه و عملکرد واقعی ادامه می‌دهد، که به‌تازگی از طریق چارچوب‌هایی همچون مدل کباب، که رابطه میان تمرکز بر پیامد و اجرای فرایند را بازتعریف می‌کند، صورت گرفته است.