Archive of SID

مطالعات روان‌شناسی ورزشی  شمارهٔ ۲۷، بهار ۱۳۹۸، صص ۵۴-۴۱

# تأثیر ذهن‌آگاهی بر کاهش اضطراب و افزایش عملکرد ورزشی فوتبالیست‌های جوان

سیدمحمد زادخوش[۱]، حسن غرایاق زندی[۲]، و رسول حمایت‌طلب[۳]

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۰۸/۰۴  تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۱۲/۲۲

**چکیده**

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی تمرین‌های ذهن‌آگاهی بر عملکرد و اضطراب فوتبالیست‌های جوان بود. بدین‌منظور، تعداد ۳۰ ورزشکار رشتهٔ فوتبال به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش ۱۵ نفری (مداخلهٔ تمرین‌های ذهن‌آگاهی) و کنترل ۱۵ نفری قرار گرفتند. ورزشکاران گروه آزمایش، ۱۲ جلسهٔ (شش هفته و هفته‌ای دو جلسه) ۳۰ دقیقه‌ای تمرین‌های ذهن‌آگاهی را دریافت کردند. در گروه کنترل هیچ مداخله‌ای انجام نگرفت. قبل و بعد از مداخله از پرسش‌نامهٔ «مقیاس اضطراب ورزشی» و آزمون «عملکرد شوت فوتبال» استفاده شد. نتایج تحلیل واریانس چندعاملی نشان‌دهندهٔ بهبود معناداری در کاهش اضطراب و افزایش عملکرد ورزشی گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل بود. با توجه به نتایج این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که تمرین‌های ذهن‌آگاهی روش مناسب و مؤثری برای کاهش اضطراب ورزشی و افزایش عملکرد ورزشی بازیکنان فوتبال هستند.

**کلیدواژه‌ها:** ذهن‌آگاهی، اضطراب، عملکرد ورزشی، فوتبالیست‌های جوان.

۱. کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی ورزشی دانشگاه تهران (نویسندهٔ مسئول)
Email: mohamadzadkhosh@ut.ac.ir
۲. استادیار روانشناسی ورزشی، دانشگاه تهران
۳. دانشیار رفتار حرکتی، دانشگاه تهران

www.SID.ir

Archive of SID



## مقدمه

با توجه به تأثیری که اضطراب[1] می‌تواند بر عملکرد داشته باشد، سال‌ها است که رابطهٔ اضطراب و عملکرد[2] موردتوجه پژوهشگران قرار گرفته است. باید موضوع اضطراب و عملکرد ورزشی را به‌عنوان موضوعی محدود و مجزا بررسی کرد؛ اما پژوهش‌های نیم‌قرن گذشته بیان می‌کنند که این عرصه تقریباً مختلط است؛ ازاین‌رو، اضطراب هم می‌تواند سبب تخریب عملکرد ورزشی شود و هم گاهی اوقات باعث عملکرد بهتر ورزشکاران شود. اضطراب حالتی مبهم و ناخوشایند است که اغلب با دلواپسی و با یک یا چند احساس جسمی همچون احساس تنگی نفس در سینه، تپش قلب، تعریق، سردرد و بی‌قراری در حرکت همراه است (بشارت، ۲۰۰۹)؛ بنابراین، پاسخ به اضطراب درمیان ورزشکاران با توجه به تفاوت‌های فردی متفاوت است. بدین‌منظور، روش‌های متعددی برای تعدیل میزان اضطراب ورزشکاران به‌وجود آمده‌اند. یکی از روش‌هایی که به‌تازگی وارد حوزهٔ مطالعاتی با هدف ارتقای عملکرد ورزشی و کاهش اضطراب ورزشکاران شده است، مداخلهٔ ذهن‌آگاهی[3] است. تمرین ذهن‌آگاهی درطول هزاران سال توسعه یافته است و از فلسفهٔ شرقی نشئت گرفته است (کابات–زین،[4] ۲۰۰۵). مداخله‌های مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی یکی از درمان‌های شناختی– رفتاری نسل سوم یا موج سوم قلمداد می‌شود. ذهن‌آگاهی شکلی از مراقبه است که ریشه در تعالیم و آیین‌های مذهبی شرقی به‌خصوص بودا دارد (اوست،[5] ۲۰۰۸). در مراقبهٔ ذهن‌آگاهی، شکلی از آرام‌سازی همراه با کنترل توجه وجود دارد؛ به‌گونه‌ای‌که هریک از گستره‌های توجه، عقاید، انتظارات، خلق‌وخو و تنظیم هیجانی بر فرایندهای حسی تأثیر می‌گذارند (زیدان، گرنت، برون، مک هفی و گوگیل،[6] ۲۰۱۲). در این مداخله، فرد سعی می‌کند توجه کامل خود را به زمان حال متمرکز کند؛ به‌گونه‌ای‌که همراه با پذیرش کامل و غیرقضاوتی باشد. درطول چهل سال گذشته، ذهن‌آگاهی در حوزهٔ کاربردی روان‌شناسی بالینی، همراه با تمرکز بر تمرین مراقبهٔ ذهن‌آگاهی سنتی توسعه یافته است. مداخله‌های ذهن‌آگاهی به‌طور قابل‌اثباتی در جمعیت‌هایی با استرس و درد مزمن (کابات زین، لیپورث و بورنی،[7] ۱۹۸۵)، اختلال شخصیت مرزی (لینهان،[8] ۱۹۹۳؛ ۲۰۱۵)، افسردگی (بل،[9] ۲۰۱۵) و اضطراب (رومر، اورسیلو و سلترز–پدنولت،[10] ۲۰۰۸) مفید بوده‌اند. این مداخله‌ها بر جهت‌گیری توجه فرد برای تجربهٔ حال و متعهدکردن در آگاهی بدون قضاوت شناختی درونی و بیرونی و تجربیات بدنی در هر لحظه، تمرکز کرده‌اند (کابات–زین، ۲۰۰۵)؛ زیرا، راهی جدید و خنثی را نسبت به افکار، احساسات و هیجان‌های سخت توسعه می‌دهند (برنیر، تینوت، کوردن و فورنیر،[11] ۲۰۰۹).

بررسی اخیر پیشینهٔ ذهن‌آگاهی نشان داد که ذهن‌آگاهی براساس رویکرد مداخله‌های درمانی، برای تمرکز بر فهمیدن و تغییر عملکردی افکار، احساسات و رفتارها نسبت به کوشش برای تغییر یا کنترل این تجارب درونی است (زاک، سیکو، کلی و رادک،[12]

1. Anxiety
2. Performance
3. Mindfulness
4. Kabat-Zinn
5. Öst
6. Zeidan, Grant, Brown, McHaffie, & Coghill
7. Kabat-Zinn, Lipworth, & Burney
8. Linehan
9. Bell
10. Roemer, Orsillo, & Salters-Pedneault
11. Bernier, Thienot, Cordon, & Fournier
12. Zack, Saekow, Kelly, & Radke

www.SID.ir

Archive of SID



۲۰۱۴). زاک و همکاران (۲۰۱۴) ذکر کرده‌اند که ذهن‌آگاهی براساس رویکردهای تعهد در موقعیت‌های مزمن همچون درد مزمن، افسردگی بازگشت‌کننده، خودکشی‌گرایی مزمن و اختلال شخصیت مرزی، برای حفظ و نگهداری مداوم این تعهد در وضعیت‌های مقاوم دربرابر درمان اغلب کاملاً سخت هستند. در فراتحلیلی که اخیراً از ۲۰۹ مطالعهٔ نمونه‌های بالینی ناهمگن که ذهن‌آگاهی براساس درمان انجام گرفته است، نتایج قبل و بعد مطالعات در مقایسه با درمان‌های فعال همچون آموزش روانی، درمان حمایتی، آرمیدگی، تصویرسازی و هنر درمانی تأثیر کمتر تا متوسطی را نشان دادند، ذهن‌آگاهی براساس درمان از درمان شناختی- رفتاری نیز مؤثرتر بود. ازنظر بالینی، ذهن‌آگاهی براساس درمان، تأثیر قابل‌ملاحظه‌ای به‌لحاظ بزرگی و بالینی در درمان اضطراب و افسردگی نشان داد و در درمان بیماری‌های روان‌شناختی نسبت به درمان در شرایط بدنی و پزشکی مؤثرتر بود (بل، ۲۰۱۵). ذهن‌آگاهی مفاهیم مهمی برای روان‌شناسی ورزش دارد. این راه جدید بررسی در روان‌شناسی کاربردی، درطول ۱۰ سال گذشته توسعه یافته است و اخیراً بر مرکز مداخله‌های ذهن‌آگاهی و ارتقای عملکرد دربین ورزشکاران حرفه‌ای متمرکز شده است. درحال‌حاضر، به‌لحاظ نظری درزمینهٔ مداخله‌ها، ذهن‌آگاهی در مرحلهٔ میانی ادبیات روان‌شناسی ورزش است. ذهن‌آگاهی بر افزایش عملکرد ورزشی در تمرین مهارت‌های روانی[1] توجه و عملکرد بهینه تمرکز کرده است (مور[2] ۲۰۰۹). با توسعهٔ مداخله‌ای با عنوان «ذهن‌آگاهی پذیرش و تعهد»[3] گاردنر و مور[4](۲۰۰۴) اولین پژوهش را در روان‌شناسی ورزش برای معرفی ذهن‌آگاهی به‌عنوان راهی برای افزایش عملکرد ورزشی مطرح کردند. گاردنر و مور با مشخص‌کردن اهمیت پذیرش تجارب حال نسبت به هدف‌گذاری تغییر در محتوا، رویکرد خود را دربرابر رویکرد سنتی در مداخله‌های روان‌شناسی ورزش قرار دادند و از مدل درمانی تعهد (هایز و ویلسون[5] ۲۰۰۳) برای توسعهٔ رویکردشان استفاده کردند. آن‌ها مدعی شدند که رویکردهای سنتی موضوع‌های ناخواستهٔ منفی در هشیاری را هدف قرار داده‌اند. مطالعات تجربی کمی درزمینهٔ پروتکل ذهن‌آگاهی پذیرش و تعهد انجام شده‌اند و یافته‌ها پیشنهاد می‌کنند که این رویکرد ممکن است در افزایش عملکرد مؤثر باشد (شوانسهاور[6] ۲۰۰۹). علاوه‌براین، تنها متن منتشرشده از این پروتکل، براساس مطالعهٔ موردی طراحی شده است که عمومیت‌بخشیدن این یافته‌ها را محدود می‌کند. دیگر مداخله‌های ذهن‌آگاهی در ورزش همراه با برخی اثرهای مثبت توسعه یافته‌اند (برنیر و همکاران، ۲۰۰۹؛ کافمن، گلس و آرنکف[7] ۲۰۰۹). اگرچه مطالعات شامل گروه‌های کنترل فعال نمی‌شوند، ارزیابی عملکرد موضوعی درگیر نیز ندارند. دوباره، این مسائل عمومیت‌بخشی یافته‌ها از مطالعات را محدود می‌کنند. تنها مطالعه‌ای که از ارزیابی موضوعی عملکرد استفاده کرده است (درصد پرتاب آزاد بسکتبال)، مطالعهٔ همبسته‌ای بود که سطوح بالاتری از ذهن‌آگاهی گرایشی را همراه با عملکرد بالاتر نشان می‌داد (گودین و گاردنر[8] ۲۰۰۹). علاوه‌براین، تمام مطالعات انجام‌شده در ورزش، تأثیر مداخله‌های ذهن‌آگاهی بر عملکرد را بدون هیچ‌گونه تلاشی برای کاوش مکانیسم‌های شناختی دربرگرفتهٔ آن بررسی کرده‌اند؛ یعنی هیچ

1. Psychological Skills Training (PST)
2. Moore
3. Mindfulness of Acceptance and Commitment (MAC)
4. Gardner & Moore

5. Hayes & Wilson
6. Schwanhausser
7. Kaufman, Glass, & Arnkoff
8. Gooding, & Gardner

www.SID.ir

Archive of SID



پژوهشی مکانیسم‌های مسئول تغییرات را بررسی نکرده است و هیچ وسیلهٔ ارزیابی معینی برای ارزیابی این مکانیسم‌ها توسعه نیافته است.

بررسی‌ها نشان می‌دهند که طی سال‌های اخیر، پژوهش‌ها در طیفی ازجمله افسردگی (ابرث و سدلمیر[1] ۲۰۱۲; زیدان و همکاران، ۲۰۱۲)، کیفیت زندگی (ابرث و سدلمیر، ۲۰۱۲)، اضطراب (اوست، ۲۰۱۲; ابرث و سدلمیر، ۲۰۰۸)، نگرانی آسیب‌شناختی، نگرش‌های ناکارآمد، اختلال وسواسی جبری (کابات زین، ۱۹۹۰)، باورهای فراشناختی مثبت و منفی دربارهٔ نشخوار ذهنی (بالتزل و اختر[2] ۲۰۱۴)، درد ادراک‌شده (هافمن، ساویر، ویت و اوه[3] ۲۰۱۰)، محدودیت عملکرد (هافمن و همکاران، ۲۰۱۰)، استرس (ابرث و سلدیمایر، ۲۰۱۲)، وسواس فکری عملی (بلاتزل و اختر، ۲۰۱۴)، وحشت‌زدگی و سلامت روان (گروسبرد، کامینگ، استندیج، اسمیت و اسمول[4] ۲۰۰۷) انجام شده‌اند. امیدی، محمدخانی، دولت شاهی و پورشهبازی (۲۰۰۸) اثربخشی درمان ترکیبی روش ذهن‌آگاهی مبتنی‌بر درمان شناختی[5] و درمان رفتاری- شناختی[6] را در بیماران مبتلابه اختلال افسردگی به‌صورت اساسی بررسی کردند. آن‌ها آزمودنی‌ها را در سه گروه درمان ترکیبی (درمان شناختی- رفتاری در ترکیب با روش ذهن‌آگاهی مبتنی‌بر درمان شناختی)، درمان شناختی- رفتاری و گروه درمان رایج که همان درمان دارویی روان‌پزشکی بودند، قرار دادند. نتایج بیانگر آن بود که عناصری از درمان شناختی- رفتاری در ترکیب با روش ذهن‌آگاهی مبتنی‌بر درمان شناختی کارایی درمان و وسعت اثربخشی آن را افزایش می‌دهند و روش ترکیبی به‌اندازهٔ درمان رفتاری- شناختی می‌تواند در درمان افسردگی مؤثر باشد. کاویانی، حاتمی و شفیع‌آبادی (۲۰۰۸) اثر شناخت‌درمانی مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی را بر کیفیت زندگی افراد افسرده بررسی کردند. آن‌ها طی هشت جلسهٔ آموزش ۱/۵ تا دو ساعتی ۱۵ دانشجوی دختر، به بررسی تأثیر شناخت‌درمانی مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی پرداختند. مداخله‌های گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل نشان داد که شناخت‌درمانی مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی، کیفیت زندگی را افزایش می‌دهد و افسردگی را کاهش می‌دهد. بیرامی و عبدی (۲۰۰۹) به بررسی تأثیر آموزش فنون مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان پرداختند. آن‌ها در پژوهشی که به روش تصادفی با گروه کنترل بود، ۲۲ دختر دبیرستانی با میانگین سنی ۱۶ سال را بررسی کردند. در مطالعهٔ آن‌ها، گروه آزمایش به آموزش فنون مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی پرداختند و درمقابل، گروه کنترل در هیچ‌گونه مداخله‌ای قرار نگرفتند. نتایج پایانی این پژوهش نشان‌دهندهٔ کاهش قابل‌ملاحظهٔ اضطراب در دانش‌آموزان گروه آزمایش بود. در سال‌های اخیر در دنیا، مطالعات ارزشمندی روی ورزشکاران و عملکردشان با توجه به مداخله‌های ذهن‌آگاهی انجام شده‌اند؛ اما بررسی‌ها حاکی از آن است که تعداد پژوهش‌های ذهن‌آگاهی درزمینهٔ ورزش در ایران به‌جز دو مورد، در جایی ثبت نشده است و به انجام پژوهش‌های بسیاری در ایران در این حوزه نیاز است؛ بااین‌حال، معظم (۲۰۱۵) در پژوهشی به مقایسهٔ اثربخشی روش‌های آموزش ارتقای عملکرد ورزشی مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی و تصویرسازی ذهنی بر بهبود مهارت پرتاب آزاد بسکتبال پرداخته است. در این پژوهش که روی بسکتبالیست‌های جوان شهر تهران

1. Eberth, & Sedlmeier
2. Baltzell, & Akhtar
3. Hofmann, Sawyer, Witt, & Oh
4. Grossbard, Cumming, Standage, Smith, & Smoll
5. Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)
6. Cognitive-Behavioral Therapy (CBT)

www.SID.ir

Archive of SID



انجام شده است، آزمودنی‌ها در سه گروه قرار گرفتند. برای گروه اول، آموزش مداخلهٔ پروتکل ذهن‌آگاهی و برای گروه دوم، آموزش اسکریپت تصویرسازی ذهنی انجام شد و گروه سوم نیز در فهرست انتظار به‌عنوان گروه کنترل قرار گرفتند و هیچ نوع آموزشی دریافت نکردند. یافته‌های این پژوهش نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی در مقایسه با آموزش تصویرسازی ذهنی در ارتقای مهارت پرتاب آزاد تأثیر بیشتری دارد؛ اما بین گروه‌های ذهن‌آگاهی و تصویرسازی ذهنی در پرتاب‌های خطا تفاوت معناداری مشاهده نشد. نبیل‌پور و آقابابا (۲۰۱۵) نیز ارتباط بین سرسختی ذهنی، ذهن‌آگاهی و نیمرخ فیزیولوژیک بازیکنان جوان منتخب فوتبال را بررسی کردند. آن‌ها ۲۱ بازیکن شاغل در لیگ برتر جوانان را با میانگین سنی ۱/۱۸±۰۳/۵۶ سال در پژوهش خود شرکت دادند و از آزمون‌های میدانی بالک، ۳۶ متر سرعت، پرش دوطرفه و آزمون پرس سینه و پرس پا برای اندازه‌گیری ویژگی‌های فیزیولوژیک استفاده کردند. آن‌ها برای سنجش سرسختی ذهنی از پرسش‌نامهٔ سرسختی اهواز و برای سنجش ذهن‌آگاهی بازیکنان از پرسش‌نامهٔ بائر و همکاران استفاده کردند. یافته‌ها بیانگر آن بود که بین نمرهٔ کلی ذهن‌آگاهی با سرسختی ذهنی و ویژگی‌های فیزیولوژیک ارتباط معناداری وجود نداشت؛ اما بین سرسختی ذهنی و برخی خرده‌مقیاس‌های ذهن‌آگاهی و نیمرخ فیزیولوژیک دربین بازیکنان جوان فوتبال ارتباط معناداری وجود داشت؛ اما چنین رابطه‌ای در تمام پست‌های بازی همسان نبود؛ باوجوداین، به‌نظر می‌رسد که در حوزهٔ ورزش نیز همچون دیگر حوزه‌های بالینی و غیربالینی به انجام پژوهش‌های فراوانی نیاز است تا این خلأ اطلاعاتی در حوزه‌های روان‌شناسی ورزش پر شود.

## روش‌شناسی پژوهش

### شرکت‌کنندگان

تعداد ۳۰ بازیکن فوتبال استان خراسان رضوی با دامنهٔ سنی بین ۱۷ تا ۲۰ سال و حاضر در لیگ‌های کشوری در سال ۱۳۹۴، جامعهٔ آماری این پژوهش را تشکیل دادند. نمونه‌ها براساس روش همتاسازی و برپایهٔ نمرات مقیاس پیش‌آزمون عملکرد شوت در دو گروه ۱۵ نفری (۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل) قرار گرفتند. گروه آزمایش ازطریق مداخلهٔ ذهن‌آگاهی برای ورزش آموزش دیدند و به گروه کنترل هیچ آموزشی ارائه نشد.

### ابزار

#### مقیاس اضطراب ورزشی[1]

مقیاس اضطراب ورزشی اسمیت، اسمول و شوتز[2] (۱۹۹۰) یک آزمون خود گزارشی چندبعدی است که برای سنجش اضطراب جسمانی و شناختی ساخته شده است. این آزمون دارای ۲۱ عبارت برای سنجش سه زیرمقیاس است. این زیرمقیاس‌ها عبارت‌اند از: اضطراب جسمانی (نُه ماده)، نگرانی (هفت ماده) و فقدان تمرکز (پنج ماده). در این آزمون، از آزمودنی‌ها خواسته می‌شود مشخص کنند قبل از شروع رقابت یا درحین انجام آن تاچه‌حد احساسات و افکار مطرح‌شده در عبارات آزمون را تجربه می‌کنند. یافته‌ها حاکی از آن است که این آزمون از پایایی و اعتبار مطلوبی برخوردار است. اسمیت و همکاران (۱۹۹۰) پایایی بازآزمایی این مقیاس را که روی ۷۷ بازیکن فوتبال (پس از ۱۸ روز) اجرا شده بود، ۰/۷۷ گزارش کرده‌اند. در پژوهشی دیگر نیز پایایی بازآزمایی این مقیاس بالاتر از ۰/۸۵ (پس از هفت روز) به‌دست آمده است (اسمیت و همکاران، ۱۹۹۰). هادی‌نژاد (۲۰۱۲) روایی و پایایی این پرسش‌نامه را در ایران بررسی کرده است که آلفای

1. Sport Anxiety Scale

2. Smith, Smoll, & Schutz

www.SID.ir

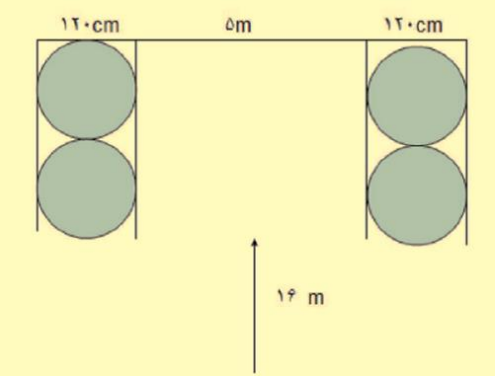
Archive of SID



کرونباخ آن برابر با ۰/۸۴۹، ضریب آزمون اسپلیت هالف برابر با ۰/۸۳۷ و ضریب آزمون گاتمن نیز بالای هشت‌دهم است. ازسوی‌دیگر، روایی این پرسش‌نامه با توجه به آزمون بارتلت مشخص شده است که برابر با ۰/۸۰۳ است؛ ازاین‌رو، پرسش‌نامهٔ ذکرشده دارای اعتبار و روایی بالایی است (هادی نژاد، ۲۰۱۲).

## مهارت شوت مور- کریستین

برای ارزیابی عملکرد ورزشی و تشخیص وضعیت آزمودنی‌ها در پیش‌آزمون و میزان پیشرفت آن‌ها در پس‌آزمون از آزمون مهارت شوت مور- کریستین (۱۹۷۹) استفاده شد. در این آزمون، آزمودنی در پشت خط شروع (۱۶ متری) قرار می‌گیرد و توپ‌های ثابت را به‌سمت هدف شوت می‌کند. وی از پای برتر خود استفاده می‌کند.




**شکل ۱. آزمون شوت مور- کریستین**

در این آزمون، آزمودنی می‌تواند توپ‌ها را به دلخواه خود در هر نقطه از پشت خط شوت قرار دهد. وی ابتدا چهار شوت برای آماده‌شدن انجام می‌دهد. آزمودنی آزمون را در چهار مرحله انجام می‌دهد و در هر مرحله چهار شوت ارسال می‌کند (درمجموع، ۱۶ شوت می‌زند). نحوهٔ امتیازدادن بدین‌صورت است که اگر بازیکنی بخواهد شوت خود را به‌سمت راست و بالای دروازه بزند و ضربهٔ شوت به همان جا اصابت کند، ۱۰ امتیاز می‌گیرد و اگر ضربه به‌سمت راست پایین دروازه زده شود، چهار امتیاز می‌گیرد. به توپ‌هایی که روی زمین قل داده شوند، امتیازی تعلق نمی‌گیرد و امتیاز نهایی، حاصل ۱۶ بار شوت است (علیزاده، گائینی، قراخانلو، واعظ موسوی، کردی و کاشف،۲۰۰۷).

## شیوهٔ گردآوری داده‌ها

نمونه‌ها براساس روش همتاسازی و برپایهٔ نمرات مقیاس پیش‌آزمون عملکرد شوت، در دو گروه آزمایش (مداخلهٔ مبتنی‌بر ذهن آگاهی) و کنترل قرار گرفتند. در هر دو گروه، قبل از اجرای طرح، آزمودنی‌ها ازطریق پرسش‌نامهٔ مقیاس اضطراب ورزشی و آزمون عملکرد ورزشی مهارت شوت مور- کریستین (۱۹۷۹) بررسی شدند. سپس، مداخله‌ها روی گروه آزمایش به شرح زیر انجام شدند.

گروه ذهن‌آگاهی: ورزشکاران این گروه به‌مدت شش هفته، به‌صورت دو جلسهٔ ۳۰ دقیقه‌ای در هفته و پیش از جلسه‌های تمرین روزانه، درمجموع دوازده جلسه

www.SID.ir

Archive of SID



داخلهٔ ذهن‌آگاهی برای ورزش[1] دریافت کردند (بلاتزل و اختر، ۲۰۱۴). برنامه‌ای با عنوان «تمرین ذهنی ازطریق مدیتیشن» به ورزشکاران و مربیان معرفی شد. به‌طورکلی، هدف اولیه از جلسه‌های تمرین، افزایش ذهن‌آگاهی آزمودنی‌ها و سپس، آموزش یکی‌کردن مهارت‌های ذهن‌آگاهی هنگام تمرین و رقابت بود. تمرین، مشابه با تمرین جان کابات–زین و همکاران (۱۹۸۵) بود. در آن تمرین، تمرکز رهبر مراقبه بر تمرین ذهن‌آگاهی مراقبه بود و شرکت‌کنندگان به تمرین روزانه تشویق می‌شدند. به‌علاوه، ورزشکاران درحالی‌که پذیرش و قضاوت‌نکردن افکار و احساسات را تمرین می‌کردند به نقاط (موضوع‌ها) متناوب توجه هدایت می‌شدند. ۲۰ دقیقه از هر جلسه به آموزش شرکت‌کنندگان بر جنبه‌های مختلف ذهن‌آگاهی، تمرین هر جلسهٔ ذهن‌آگاهی مراقبه و پرسش مجدد بعد از تمرین مراقبه به‌وسیلهٔ فرد آموزش‌دهنده اختصاص داده شد. آموزش‌دهنده زمانی را در هر جلسه برای شرکت‌کنندگان (هم ورزشکاران و هم مربیان) برای پرسیدن سؤال‌ها اختصاص می‌داد. ۱۰ دقیقه از هر جلسه به تمرین مراقبه اختصاص داده می‌شد. چهار حوزهٔ اصلی برای تمرین وجود داشت:

۱. گشودن ظرفیت آگاهی؛[2] در چهار جلسهٔ اول تمرین، دربارهٔ مراقبهٔ ذهن‌آگاهی سنتی توضیح داده شد. شرکت‌کنندگان با هدایت آگاهی‌شان به تنفسشان شروع کردند. همچنین، تمرین ذهن‌آگاهی مراقبه متمرکز بر این بود که شرکت‌کنندگان از آن چیزی که درحال رخ‌دادن است، برحسب احساساتی که تجربه می‌کردند شامل صداها، احساسات بدن و افکار، آگاه شوند. شرکت‌کنندگان برای تمرین مشاهدهٔ تجربیاتشان به‌صورت منفعل، بدون قضاوت و با علاقه با هم تعلیم دیدند؛

۲. مراقبت از افکار برای خود و هم‌تیمی‌ها؛[3] در برخی از جلسه‌ها، مشارکت‌کنندگان برای تمرکز بر نقاط متغیر هدایت می‌شدند (به‌جای نفس، اصوات، احساسات بدن و افکار). مشارکت‌کنندگان به تمرکز متناوب بر آرزوهایشان و هم‌تیمی‌هایشان به‌طور صحیح درحدود حوزهٔ عملکرد هدایت شدند. این تمرین همراه با آرزوی درونی هرکدام از مشارکت‌کنندگان به‌طور صحیح (یعنی، گرمی و مهربانی نسبت به خودشان به‌عنوان یک ورزشکار) شروع می‌شد.

سپس، شرکت‌کنندگان بی‌درنگ دربارهٔ آرزوهای ارسال‌شده (و احساسات گرم همراه با آن‌ها) به تک‌تک هم‌تیمی‌ها و تیم به‌عنوان یک کل فکر می‌کردند. این بخش از تمرین براساس درمان، متمرکز بر دلسوزی، تمرین ذهن مهربان و مراقبهٔ دوستدار مهربانی که شامل تأکید بر آرزوهای مثبت برای خود و دیگران است؛

۳. تمرین‌های تمرکزکردن؛[4] تمرین‌های تمرکزکردن متنوعی ازطریق تمرین‌کردن توضیح داده شد و به‌عنوان نقاط متنوع تمرکز استفاده شد؛ درحالی‌که تمام تمرین‌های آگاهی و پذیرش بدون قضاوت انجام شدند. ازآنجایی‌که مهارت‌های تمرکزکردن برای عملکرد ورزشی مطلوب ضروری هستند، تمرین‌های تمرکزکردن یکپارچه ارائه شدند؛

1. Mindfulness Meditation Training For Sport (MMTS)
2. Open Awareness Capacity
3. Caring Thoughts For Self and Team-Mates
4. Concentration Exercises

www.SID.ir

Archive of SID



۴. تمرین پذیرش حالت‌های ذهنی منفی[1]؛ شرکت‌کنندگان تشویق شدند دربارهٔ حوادث عملکردهای گذشته که شامل احساسات آزاردهنده می‌شد، فکر کنند. به‌خصوص از آن‌ها دربارهٔ پاسخ به یک حادثه یا صحنه‌ای در ذهنشان که شامل یک احساس منفی می‌شد همچون ناامیدی، خجالت یا ناراحتی، پرسیده شد. برای تجربهٔ مجدد احساسات همراه با آن چیزی که به‌خاطر می‌آوردند، یک‌بار شرکت‌کنندگان چنین حادثه یا صحنه‌ای را به‌خاطر آوردند. سپس، از شرکت‌کنندگان خواسته شد حالت ذهنی خود را به‌طور هم‌زمان با تمرین پذیرش و قضاوت‌نکردن برچسب بزنند. چنین تمرین‌هایی درراستای کمک به شرکت‌کنندگان برای تغییر روابط آن‌ها به ذهن منفی و حالت‌های احساسی و عنصر ضروری تمرین ذهن‌آگاهی بودند. نتایج پژوهش نشان داد که تمرین‌کردن ذهن‌آگاهی با «کاهش فراوانی و ادراک سختی در رهاکردن افکار خودکار منفی» همراه است.

بعد از هر جلسه با بحث دربارهٔ اینکه چگونه مهارت‌های آموخته‌شده در تمرین مراقبه می‌توانست به‌طور مستقیم به زمین تمرین/ یا مسابقه انتقال یابد، نتیجه‌گیری انجام می‌شد.

## روش‌های پردازش داده‌ها

از آزمون شاپیرو- ویلک[2] برای تعیین طبیعی‌بودن توزیع داده‌ها استفاده شد. براساس این آزمون، وقتی‌که مقدار سطح معناداری بیشتر از عدد بحرانی در سطح ۰/۰۵ باشد، توزیع داده‌ها طبیعی است. نتایج این آزمون نشان می‌دهد که داده‌های به‌دست‌آمده دارای توزیع طبیعی هستند و امکان استفاده از آزمون‌های پارامتری برای آزمودن فرضیه‌ها وجود دارد. در بخش آمار استنباطی، با توجه به نوع پژوهش، ماهیت متغیرهای پژوهش، طبیعی‌بودن توزیع داده‌های موردبررسی، برابری واریانس‌ها و کمی‌بودن متغیرهای وابسته از تحلیل واریانس چندعاملی استفاده شده است. برای تجزیه‌وتحلیل داده‌های آماری از نرم‌افزار اس.پی.اس.اس.[3] نسخهٔ ۲۱ استفاده شده است.

## معیارهای ورود و خروج

قبل از انتخاب ورزشکاران و همتاسازی آنان در سه گروه، پژوهشگر از سلامت جسمانی و روانی بازیکنان با تأیید باشگاه ورزشی و برگهٔ سلامت پزشکی موجود در قرارداد باشگاه مطمئن شد.

## ملاحظات اخلاقی

قبل از شروع پژوهش، به تمامی ورزشکاران توضیحات کاملی درمورد روند و شیوهٔ اجرای پژوهش و نیز مدت زمان طرح داده شد. سپس، تمامی شرکت‌کنندگان رضایت‌نامه‌ای کتبی را مبنی‌بر آمادگی حضور در این طرح پژوهشی زیرنظر پژوهشگر و با گواهی مدیر و مربی باشگاه امضا کردند. این طرح پژوهشی در کمیتهٔ اخلاق در پژوهش پژوهشگاه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، طبق منشور و موازین اخلاق پژوهش وزارت علوم تحقیقات و فناوری بررسی شد و با کد SSRI.REC.1394.103 تأیید شد.

# یافته‌ها

درطول دورهٔ پژوهش، سه نفر از گروه ذهن‌آگاهی و سه نفر از گروه کنترل به دلایل قطع‌کردن همکاری و کامل‌نکردن دورهٔ مداخله‌ها و تمرین‌ها، از ادامهٔ شرکت در پژوهش حذف شدند. نتایج آزمون شاپیرو- ویلک درمورد توزیع طبیعی عملکرد ورزشی و اضطراب ورزشی در گروه‌های موردمطالعه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون، نمایش داده شده است.

1. Practicing Acceptance of Negative Mind-States

2. Shapiro-Wilk
3. SPSS

www.SID.ir

Archive of SID



**جدول ۱. نتایج آزمون شاپیرو- ویلک درمورد توزیع طبیعی عملکرد ورزشی و اضطراب ورزشی در گروه‌های موردمطالعه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون**

| | | گروه ذهن‌آگاهی | | گروه کنترل | |
|---|---|---|---|---|---|
| آمارهٔ متغیر | زمان اندازه‌گیری | سطح معناداری | طبیعی‌بودن | سطح معناداری | طبیعی‌بودن |
| عملکرد ورزشی | پیش‌آزمون | ۰/۱۰۸ | √ | ۰/۶۰۴ | √ |
| | پس‌آزمون | ۰/۳۲۷ | √ | ۰/۷۶۲ | √ |
| اضطراب ورزشی | پیش‌آزمون | ۰/۰۵۷ | √ | ۰/۴۹۰ | √ |
| | پس‌آزمون | ۰/۳۴۰ | √ | ۰/۱۲۸ | √ |

همان‌طورکه در جدول شمارهٔ دو نمایش داده شده است، مقادیر میانگین در دو مرحلهٔ پیش‌آزمون و پس‌آزمون، متفاوت بوده است؛ به‌طوری‌که مقادیر میانگین عملکرد در دو گروه سیر صعودی و مقادیر میانگین اضطراب در دو گروه سیر نزولی داشته‌اند. در ادامه و برای بررسی معناداری این تغییرات در گروه‌های مختلف، آزمون تحلیل واریانس مختلط اجرا شد که نتایج در جدول شمارهٔ سه گزارش شده است.

**جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد عملکرد و اضطراب در گروه‌های موردمطالعه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون**

| متغیر | گروه‌ها | پیش‌آزمون | پس‌آزمون | اختلاف |
|---|---|---|---|---|
| | | میانگین و انحراف استاندارد | میانگین و انحراف استاندارد | میانگین |
| عملکرد | ذهن‌آگاهی | ۷۰/۳۳۳± ۳۰/۸۲ | ۹۰/۳۵±۱۶۶/۵۵ | ۱۹/۸۳۳ |
| | کنترل | ۵۸/۳۱±۳۳۳/۲۷ | ۶۹/۲۱±۱۶۶/۶۶ | ۱۰/۸۳۳ |
| اضطراب | ذهن‌آگاهی | ۵۳/۳۳۳± ۱۲/۰۴ | ۴۶/۱۰±۰۰/۱۲ | -۷/۳۳۳ |
| | کنترل | ۴۷/۱۶±۰۰/۰۷ | ۴۴/۱۴±۸۳۳/۰۴ | -۲/۱۶۷ |

با توجه به جدول شمارهٔ سه می‌توان چنین اظهار کرد که اثر اصلی مداخله زمینه‌ساز تغییرات معناداری بر سطوح عملکرد و اضطراب ورزشی بوده است.

**جدول ۳. نتایج آزمون تحلیل واریانس مختلط برای بررسی اثر اصلی مداخله و اثر تعامل مداخله و گروه**

| | منابع تغییر | درجهٔ آزادی | میانگین مجذورات | F | سطح معناداری | اندازهٔ اثر مداخله |
|---|---|---|---|---|---|---|
| عملکرد | مداخله | ۱ | ۵۶۴۲/۶۶۷ | ۳۶/۵۱۹ | ۰/۰۰۱ | ۰/۶۲۴ |
| | مداخله * گروه | ۱ | ۴۸۶/۰۰۰ | ۳/۱۴۵ | ۰/۰۹۰ | ۰/۱۲۵ |
| | خطا | ۲۲ | ۱۵۴/۵۱۵ | | | |
| اضطراب | مداخله | ۱ | ۵۴۱/۵۰۰ | ۲۱/۷۲۶ | ۰/۰۰۱ | ۰/۴۹۷ |
| | مداخله * گروه | ۱ | ۱۶۰/۱۶۷ | ۶/۴۲۶ | ۰/۰۱۹ | ۰/۲۲۶ |
| | خطا | ۲۲ | ۲۴/۹۲۴ | | | |

www.SID.ir

Archive of SID



**جدول ۴. نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر**

| منابع تغییر | درجهٔ آزادی | میانگین مجذورات | F | سطح معناداری | اندازهٔ اثر مداخله |
|---|---|---|---|---|---|
| عملکرد | ۱ | ۱۶۳۳/۵۰۰ | ۱/۷۳۸ | ۰/۲۰۱ | ۰/۰۷۳ |
| خطا | ۲۲ | ۹۴۰/۰۲۳ | | | |
| اضطراب | ۱ | ۸۴/۳۷۵ | ۰/۴۹۸ | ۰/۴۸۸ | ۰/۰۲۲ |
| خطا | ۲۲ | ۱۶۹/۵۹۵ | | | |

همان‌طورکه در جدول شمارهٔ سه مشاهده می‌شود، اثر اصلی مداخله بر سطوح عملکرد و اضطراب ورزشکارن معنادار بوده است و اثر تعاملی مداخله در گروه ذهن‌آگاهی بر سطوح عملکرد و اضطراب ورزشی معنادار بوده است. در ادامه و در جدول شمارهٔ چهار که نشانگر بررسی تفاوت میانگین‌های گروه‌های ذهن‌آگاهی و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون است، مشخص شد که با گذر زمان و اعمال مداخله، در میزان سطوح عملکرد و اضطراب ورزشی در گروه کنترل تفاوت معناداری به‌وجود نیامده است؛ اما در گروه ذهن‌آگاهی، میزان سطوح عملکرد و اضطراب ورزشی به‌صورت معناداری به‌ترتیب افزایش و کاهش داشته‌اند.

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف از اجرای پژوهش حاضر، بررسی اثر تمرین‌های ذهن‌آگاهی بر عملکرد و اضطراب فوتبالیست‌های جوان استان خراسان رضوی بود که در لیگ‌های کشوری در سال ۹۵-۱۳۹۴ حضور داشته‌اند؛ براین‌اساس، ۳۰ ورزشکار رشتهٔ فوتبال به‌صورت گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش ۱۵ نفری (مداخلهٔ تمرین‌های ذهن‌آگاهی) و کنترل ۱۵ نفری قرار گرفتند. ورزشکاران گروه آزمایش، ۱۲ جلسهٔ (شش هفته و هفته‌ای دو جلسه) ۳۰ دقیقه‌ای تمرین‌های ذهن‌آگاهی برای ورزشکاران را دریافت کردند؛ اما در گروه کنترل هیچ مداخله‌ای انجام نگرفت. قبل و بعد از مداخله از پرسش‌نامهٔ مقیاس اضطراب ورزشی و آزمون عملکرد شوت فوتبال استفاده شد. نتایج تحلیل واریانس چندعاملی نشان‌دهندهٔ بهبود معناداری در کاهش اضطراب و افزایش عملکرد ورزشی گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل بود.

با توجه به اینکه پژوهش‌های محدودی در حوزهٔ تأثیر تمرین‌های مراقبهٔ ذهن‌آگاهی انجام شده‌اند و ازسوی‌دیگر، پژوهش‌های انجام‌شده اهداف و طرح‌های متفاوتی داشته‌اند، نتایج متفاوتی حاصل شد که برخی از آن‌ها هم‌راستا و برخی دیگر در تناقض با نتایج پژوهش حاضر هستند؛ بااین‌حال، بررسی داده‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که تمرین‌های ذهن‌آگاهی بر عملکرد و اضطراب ورزشی تأثیر مثبت می‌گذارند و باعث افزایش عملکرد و کاهش اضطراب بازیکنان فوتبال می‌شوند. از پژوهش‌های معدودی که در ایران انجام شده‌اند، می‌توان به پژوهش معظم (۲۰۱۵) اشاره کرد که هم‌راستا با نتایج پژوهش حاضر به مقایسهٔ اثربخشی روش‌های آموزش ارتقای عملکرد ورزشی مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی و تصویرسازی ذهنی بر بهبود مهارت پرتاب آزاد بسکتبال پرداخته است. در این پژوهش که روی بسکتبالیست‌های جوان شهر تهران انجام گرفته است، آزمودنی‌ها در سه گروه آموزش مداخلهٔ ذهن‌آگاهی، آموزش تصویرسازی ذهنی و فهرست انتظار که هیچ‌گونه آموزشی را دریافت نکردند، قرار گرفتند. نتایج پژوهش وی بیانگر تأثیر تمرین‌های ذهن‌آگاهی در مقایسه با تمرین‌های تصویرسازی ذهنی در ارتقای مهارت پرتاب آزاد بسکتبال بود؛ اما بین

www.SID.ir

Archive of SID



گروه‌های ذهن‌آگاهی و تصویرسازی ذهنی در پرتاب‌های خطا تفاوت معناداری مشاهده نشد. همچنین، در پژوهشی دیگر، اسکات‌هیلتن، شوت و برون[1](۲۰۱۶) تأثیر هشت هفته تمرین ذهن‌آگاهی بر اضطراب ورزشی، بدبینی و روانی را در دوچرخه‌سواران رقابتی بررسی کردند. در این پژوهش که روی ۴۷ دوچرخه‌سوار انجام شد، نتایج نشان‌دهندهٔ کاهش اضطراب و تسهیل تجارب روانی ورزشکاران بود. در پژوهشی که کی، چاتزیسارانتیس، کونگ، چو و چن[2] (۲۰۱۲) انجام دادند، به بررسی تأثیر نُه هفته آموزش ذهن‌آگاهی بر ۳۲ مرد با میانگین سنی ۲۲/۸±۱/۹۴ پرداختند که نتایج هم‌راستا با نتایج پژوهش حاضر، بیانگر تأثیر مثبت القای ذهن‌آگاهی بر کنترل حرکتی و عملکرد تعادلی گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل بود. دراین‌راستا، تامسون، کافمن، دی‌پرتلیو، گلس و آرنکوف[3](۲۰۱۱) در پژوهش خود روی ۲۵ ورزشکار، عملکرد ورزشکاران را پس از شرکت در چهار هفته تمرین ذهن‌آگاهی و پیگیری آن‌ها بررسی کردند. نتایج بیانگر بهبود عملکرد دوندگان از پیش‌آزمون تا پیگیری بود. کر، جونز، وان، پریتچت، واسرمن، واکسلر و کاپتچوک[4](۲۰۱۱) نیز در پژوهش خود به بررسی تأثیر هشت هفته تمرین ذهن‌آگاهی بر ۱۶ مرد و زن با میانگین سنی ۳۱/۶ سال پرداختند که نتایج بیانگر بهبود عملکرد توجهی فضایی شرکت‌کنندگان بود. در پژوهشی دیگر، آتچلی[5] (۲۰۱۱) تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر آمادگی جسمانی ۸۳ دانشجوی کارشناسی را بررسی کرد که نتایج بهبود آمادگی جسمانی را نشان داد. آهرن، موران و لونسدال[6](۲۰۱۱) به بررسی تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر عملکرد ۱۳ دانشجوی ورزشکار با میانگین سنی ۲۱ سال پرداختند که نتایج بیانگر تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر عملکرد ماهرانه بود. مطالعات دیگری نیز درزمینهٔ بهبود عملکرد ورزشی به‌وسیلهٔ تمرین‌های ذهن‌آگاهی انجام شده‌اند که می‌توان به پژوهش‌های جها، کرومپینگر و بایمه[7] (۲۰۰۷)، برینر و همکاران (۲۰۰۹) و کافمن و همکاران (۲۰۰۹) اشاره کرد. کابات زین و همکاران (۱۹۸۵) نیز در یکی از اولین پژوهش‌ها در حوزهٔ ورزش به بررسی تأثیر مراقبهٔ ذهن‌آگاهی بر قایق‌رانان دانشگاهی و المپیکی پرداختند که نتایج بهبود عملکرد ورزشی را نشان داد. نتایج پژوهش هاسکر[8](۲۰۱۰) با نتایج پژوهش حاضر هم‌راستا نبود. وی به بررسی تأثیر هفت هفته مداخلهٔ ذهن‌آگاهی، پذیرش و تعهد بر ۱۹ دانشجوی ورزشکار زن و مرد در سنین ۲۳–۱۸ سال در ورزش‌های مختلفی شامل بسکتبال، فوتبال، چوگان، دوومیدانی و گلف پرداخت. نتایج پژوهش وی بهبودی در عملکرد ورزشی نشان نداد که این پژوهشگران احتمال می‌دهند با توجه به نمونهٔ آماری و نوع عملکرد ورزشی موردنظر نتایج متناقضی به‌دست آمده است. در پژوهشی دیگری که دی‌پرتیلو، کافمن، گلس و آرنکوف[9] (۲۰۰۹) انجام داده‌اند، تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر عملکرد دوندگان تفریحی مسافت‌های طولانی بررسی شد. نتایج نشان داد که عملکرد دوندگان بهبود نیافته است و احتمالاً تأثیرنگذاشتن آموزش‌های ذهن‌آگاهی بر پژوهش آن‌ها ناشی از ماهیت ورزش دوی استقامت بوده است.

1. Scott-Hamilton, Schutte, & Brown
2. Kee, Chatzisarantis, Kong, Chow, & Chen
3. Thompson, Kaufman, De Petrillo, Glass, & Arnkoff
4. Kerr, Jones, Wan, Pritchett, Wasserman, Wexler, & Kaptchuk
5. Atchley
6. Aherne, Moran, & Lonsdale
7. Jha, Krompinger, & Baime
8. Hasker
9. De Petrillo, Kaufman, Glass, & Arnkoff

www.SID.ir

Archive of SID



با بررسی کلی مطالعات انجام‌شده، حجم نمونهٔ کم و جمعیت‌های هدف خاصی که استفاده شده بودند، مشکل‌بودن تعمیم آن به ورزشکاران دیگر رشته‌ها و عموم ورزشکاران و متفاوت‌بودن پروتکل‌های اجراشده روی ورزشکاران، نتیجه‌گیری کلی را بسیار سخت و مشکل می‌کنند؛ بنابراین، انجام مطالعات بیشتری دراین‌زمینه پیشنهاد می‌شود؛ اما با توجه به نتایج کلی داده‌ها در این پژوهش که سعی شده است نهایت صداقت و اخلاق پژوهشی رعایت شود، با احتیاط فراوان می‌توان گفت که نتایج بیانگر تأثیر تمرین‌های ذهن‌آگاهی بر عملکرد و اضطراب فوتبالیست‌های جوان است. همچنین، این تمرین‌ها می‌توانند تمرین‌های مؤثری برای اجرا در مداخله‌های روان‌شناسی ورزشی باشند و روان‌شناسان ورزش می‌توانند از این تکنیک‌ها درکنار دیگر مداخله‌ها برای ارتقای عملکرد و کاهش اضطراب ورزشکاران استفاده کنند.

## منابع


1. Aherne, C., Moran, A. P., & Lonsdale, C. (2011). The effect of mindfulness training on athletes' flow: An initial investigation. *The Sport Psychologist, 25*(2), 177-189.
2. Alizade, M., Gaini, A., Gharakhanlo, R., Vaez Musavi., S. M., Kordi, M., & Kashef, M. (2007). *Physical preparation, proficiency and psychic assessment tests of elite athletes in several sports*. Tehran: N.O.C.I.R.IRAN. (In Persian).
3. Atchley, A. R. (2011). *An examination of the effects of mindfulness and task-relevant attentional focus on running performance.* (Master), Western Kentucky University, Kentucky.
4. Bairami, M., & Abdi, R. (2009). The Effect of Teaching Mindfulness-Based Techniques on Reducing Test Anxiety in Students. *Journal of Instruction and Evaluation, 2*(6), 35-54.
5. Baltzell, A., & Akhtar, V. L. (2014). Mindfulness Meditation Training for Sport (MMTS) intervention: Impact of MMTS with Division I female athletes. *The Journal of Happiness and Well-being, 2*(2), 160-173.
6. Bell, K. A. (2015). *Mindfulness Skills Training for Elite Adolescent Athletes.* (Degree of Doctor of Philosophy), SIMON FRASER UNIVERSITY, Burnaby.
7. Bernier, M., Thienot, E., Cordon, R., & Fournier, J. F. (2009). Mindfulness and acceptance approaches in sport performance. *Journal of Clinical Sport Psychology, 25*(4), 320-333.
8. Besharat, M. A. (2009). Construction and standardization of multi-dimensional competitive anxiety inventory. Tehran: University of Tehran. (In Persian).
9. De Petrillo, L. A., Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2009). Mindfulness for long-distance runners: An open trial using Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE). *Journal of Clinical Sport Psychology, 3*(4), 357-376.
10. Eberth, J., & Sedlmeier, P. (2012). The effects of mindfulness meditation: A meta-analysis. *Mindfulness, 3*(3), 174-189.
11. Gooding, A., & Gardner, F. L. (2009). An investigation of the relationship between mindfulness, preshot routine, and basketball free throw percentage. *Journal of Clinical Sport Psychology, 25*(4), 303-319.
12. Grossbard, J. R., Cumming, S. P., Standage, M., Smith, R. E., & Smoll, F. L. (2007). Social desirability and


www.SID.ir

Archive of SID



relations between goal orientations and competitive trait anxiety in young athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 8*(4), 491-505.
13. Hadinezhad, A. (2012). *Survey psychometric properties of Sport Anxiety Scale between elite athletes of Tehran city*. (Master), Islamic Azad University, Tehran center Branch, Tehran. (In Persian).
14. Hasker, S. M. (2010). *Evaluation of the mindfulness-acceptance-commitment (mac) approach for enhancing athletic performance.* (Degree of Doctor of Philosophy). Indiana University of Pennsylvania, Pennsylvania.
15. Hayes, S. C., & Wilson, K. G. (2003). Mindfulness: Method and process. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 161-165.
16. Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of consulting and clinical psychology, 78*(2), 169-183.
17. Jha, A. P., Krompinger, J., & Baime, M. J. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience, 7*(2), 109-119.
18. Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness. *New York, NY*: Delacorte.
19. Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*: Hachette UK.
20. Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., & Burney, R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of behavioral medicine, 8*(2), 163-190.
21. Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (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.
22. Kee, Y. H., Chatzisarantis, N., Kong, V. P. W., Chow, J. Y., & Chen, L. H. (2012). Mindfulness, movement control, and attentional focus strategies: effects of mindfulness on a postural balance task. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 34*(5), 561-579.
23. Kerr, C. E., Jones, S. R., Wan, Q., Pritchett, D. L., Wasserman, R. H., Wexler, A., . . . Kaptchuk, T. J. (2011). Effects of mindfulness meditation training on anticipatory alpha modulation in primary somatosensory cortex. *Brain research bulletin, 85*(3), 96-103.
24. Linehan, M. M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. New York, NY, US: Guilford Press.
25. Moazam, S. (2015). *Comparing the effectiveness of Mindfulness and Imagery training methods to improve Basketball free throw*. (Master), University of Tehran, Tehran. (In Persian).
26. Moore, Z. E. (2009). Theoretical and empirical developments of the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) approach to performance enhancement. *Journal of Clinical Sport Psychology, 25*(4), 291-302.
27. Mor, D., & Christian, V. (1979). The development of a skill test battery to measure general soccer ability. *North Carolina Journal of Health and Physical Education, 15*(1), 30.
28. Nabilpour, M., & Aghababa, A. (2015). The relationship between mental toughness, mindfulness and physiological profile of selected young football players. *Sport Psychology, 7*(12), 1064-1074. (In Persian).
29. Omidi, A., Mohammadkhani, P., Dollatshahi, P., & Pourshahbaz, A. (2009). Efficacy of combined Mindfulness Based Cognitive Therapy and Mindfulness Based Cognitive Behavioral Therapy in Patients with

www.SID.ir

Archive of SID



Major Depressive Disorder. *Feyz, 12*(2), 9-14. (In Persian).
30. Öst, L.-G. (2008). Efficacy of the third wave of behavioral therapies: A systematic review and meta-analysis. *Behaviour research and therapy, 46*(3), 296-321.
31. Roemer, L., Orsillo, S. M., & Salters-Pedneault, K. (2008). Efficacy of an acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder: evaluation in a randomized controlled trial. *Journal of consulting and clinical psychology, 76*(6), 1083.
32. Schwanhausser, L. (2009). Application of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) protocol with an adolescent springboard diver. *Journal of Clinical Sport Psychology, 4*, 377-395.
33. Scott-Hamilton, J., Schutte, N. S., & Brown, R. F. (2016). Effects of a mindfulness intervention on sports-anxiety, pessimism, and flow in competitive cyclists. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 8*(1), 85-103.
34. Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety research, 2*(4), 263-280.
35. Thompson, R. W., Kaufman, K. A., De Petrillo, L. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (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.
36. Zack, S., Saekow, J., Kelly, M., & Radke, A. (2014). Mindfulness based interventions for youth. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 32*(1), 44-56.
37. Zeidan, F., Grant, J., Brown, C., McHaffie, J., & Coghill, R. (2012). Mindfulness meditation-related pain relief: evidence for unique brain mechanisms in the regulation of pain. *Neuroscience letters, 520*(2), 165-173.

## استناد به مقاله

زادخوش، م.، غرایاق زندی، ح.، و حمایت‌طلب، ر. (۱۳۹۸). تأثیر ذهن‌آگاهی بر کاهش اضطراب و افزایش عملکرد ورزشی فوتبالیست‌های جوان. مجلهٔ مطالعات روان‌شناسی ورزشی، شمارهٔ ۲۷، ص. ۵۴-۴۱. شناسهٔ دیجیتال: 10.22089/SPSYJ.2019.3167.1325

Zadkhosh, M., Gharayagh Zandi, H., & Hemayat Talab, R. (2019). The Effects of Mindfulness on Anxiety Decrease and Athletic Performance Enhancement of Young Football Players. Journal of Sport Psychology Studies, 27; Pp: 41-54. In Persian. Doi: 10.22089/SPSYJ.2019.3167.1325

www.SID.ir

Archive of SID



# The Effects of Mindfulness on Anxiety Decrease and Athletic Performance Enhancement of Young Football Players

**Seyed Mohammad Zadkhosh[1], Hassan Gharayagh Zandi[2], and Rasool Hemayat Talab[3]**

**Received: 2016/10/25** **Accepted: 2017/03/12**

## Abstract

The aim of this study was to examine the effect of mindfulness trainings on performance and anxiety in young football players. For this purpose, 30 football players were assigned to an experimental group of 15 players (intervention based on Mindfulness) and control group of 15 players. Athletes in the experimental group received 12 30-minute sessions of mindfulness meditation for sport (6 weeks, twice a week). The control group did not receive any intervention. Before and after interventions Sport Anxiety Scale Questionnaire and Shooting Performance Test were used to collect data. The results of MANOVA showed that the reduction of anxiety scale scores and improvement of athletic performance scores were significantly higher in the experimental group than the control group. According to these findings, we concluded that mindfulness training is appropriate to decrease the level of sport anxiety and increase athletic performance of football players.

**Keywords:** Mindfulness – Anxiety – Athletic Performance –Football Players

1. Master of Sport Psychology, University of Tehran
(Corresponding Author) Email: mohamadzadkhosh@ut.ac.ir
2. Assistant Professor in Sport Psychology, University of Tehran
3. Associate Professor in Motor Behavior, University of Tehran

www.SID.ir