



بررسی اثربخشی چهار هفته تمرینات ذهن آگاهی (MT) بر سطوح اضطراب شناختی و جسمانی بازیکنان فوتبال مبتدی

حسین صمدی^{۱*}، محمد صحبتیها^۲

۱. استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه یزد (*نویسنده مسئول)

۲. دکتری یادگیری حرکتی دانشگاه تهران

* Email: (samadih@yazd.ac.ir)

نوع ارائه مقاله: سخنرانی

چکیده

زمینه و هدف: امروزه موج سوم روان درمانی به جای چالش با شناختها بر آگاهی افراد از احساسات، هیجانات و رفتارها تاکید دارد. هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی چهار هفته مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی بر سطوح اضطراب شناختی و جسمانی فوتبالیستهای نوجوان مبتدی بود.

روش کار: پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی و طرح پیش آزمون- پس آزمون بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه فوتبالیستهای مبتدی مرد شهرستان یزد بود. ۲۰ فوتبالیست نوجوان با دامنه سنی ۱۶-۱۸ سال، به طور تصادفی در دو گروه تمرینات ذهن آگاهی و کنترل قرار گرفتند. مداخله گروه آزمایش شامل چهار جلسه تمرینات ذهن آگاهی (یک جلسه در هفته) و تکلیف خانگی روزانه مشابه پروتکل کافمن، گلاس و انکفورد (۲۰۰۹) به کمک روانشناس بالینی متخصص تهیه و انجام شد. پرسشنامه CSAI-۲ مارتنز و همکاران (۱۹۹۰) قبل و بعد از مداخله مورد استفاده قرار گرفت. داده‌های بدست آمده با استفاده از آزمون آماری t و نرم افزار SPSS ۲۰ تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌ها: نتایج پژوهش نشان داد که چهار هفته تمرینات ذهن آگاهی منجر به کاهش سطوح اضطراب شناختی و جسمانی گروه آزمایش شد ($P \leq 0.05$).

نتیجه گیری: با توجه به نقش تأثیرگذار حضور ذهن به نظر می‌رسد که آموزش تمرینات ذهن آگاهی می‌تواند به عنوان یک روش اثربخش در کاهش سطوح اضطراب شناختی و جسمانی بازیکنان فوتبال مبتدی مورد استفاده قرار گیرد.

کلید واژه‌ها: ذهن آگاهی، اضطراب شناختی و جسمانی، فوتبالیست، مبتدی