

## عنوان مقاله:

اثربخشی ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب ورزشی و اضطراب صفتی رقابتی ورزشی

## محل انتشار:

چهارمین همایش ملی کاربرد علوم ورزشی در توسعه تربیت بدنی و ورزش قهرمانی (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

## نویسندگان:

ثریا غلامی - کارشناس ارشد روانشناسی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مبارکه، گروه تربیت بدنی، مبارکه، اصفهان، ایران

زهرا سرجوئی - استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد مبارکه، گروه تربیت بدنی، مبارکه، اصفهان، ایران

## خلاصه مقاله:

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب ورزشی و اضطراب صفتی رقابتی ورزشی است، روش پژوهش نیمه آزمایشی و جامعه آماری را کلیه ورزشکاران زن (والیبالیست) شهرستان شهرضا تشکیل دادند، حجم نمونه 40 نفر به روش نمونه در دسترس انتخاب شد. افراد به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند، گروه آزمایش ده جلسه آموزش ذهن آگاهی دریافت کردند اما گروه کنترل هیچگونه آموزشی دریافت نکردند. سپس به منظور جمع آوری داده ها از پرسشنامه اضطراب ورزشی اسمیت و همکاران و پرسشنامه اضطراب صفتی رقابتی مارتنز استفاده شد. این پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود، جهت تحلیل داده ها از آمار توصیفی و آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس) استفاده شد. یافته های به دست آمده نشان داد که آموزش ذهن آگاهی در کاهش اضطراب ورزشی و اضطراب صفتی رقابتی موثر است و میانگینهای گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در هر دو متغیر به طور معناداری کاهش یافته است.

## کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، اضطراب ورزشی، اضطراب صفتی رقابتی، ورزشکاران

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/910889>

