

# Mindfulness alapú technikák használata a sportpszichológia területén

## Use of mindfulness-based techniques in the field of sports psychology

Tóth Renátó, Tóth László

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Doktori Iskola,  
Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest

E-mail: tothrenato29@gmail.com

### Összefoglaló

Jelen munka fő célja feltárni azokat a mindfulness alapú intervenciókat, amelyek a sportpszichológia területén hatásosnak bizonyultak. A szakirodalmi áttekintés után kiderült, hogy két ilyen technika van jelenleg, Gardner és Moore (2004) mindfulness alapú elfogadás és elkötelezettség megközelítése (Mindfulness-Acceptance and Commitment Approach – MAC), valamint Kaufman, Glass és Arnkoff (2009) tudatos sportfejlesztési programja (Mindful Sport Enhancement Program – MSPE). Az elemzés során megállapítottuk, hogy mindkét módszer mindfulness alapú és esettanulmányokkal alátámasztották a teljesítménynövelő hatékonyságukat sportolói környezetben, azonban más megközelítést is alkalmaznak. Összességében az eddigi vizsgálatok azt mutatják, hogy a mindfulness alapú technikák elősegítik a flow érzés megjelenését, a koncentrációt és a megfelelő érzelmszabályozást, azonban ezek a vizsgálatok nem sportolói mintán történtek így érdemes lenne ebben a környezetben is megvizsgálni. Továbbá hazai viszonylatban még nem tesztelték a tudatos jelenlét alapú beavatkozások hatását sportolókat tekintve, ezáltal hasznos következtetésekkel járhatna az ilyen jellegű kutatások kivitelezése.

**Kulcsszavak:** sportpszichológia, mindfulness, MAC, MSPE

### Abstract

The main aim of this study is to explore mindfulness-based interventions which prove effective in the field of sports psychology. The review of the literature shows that there are two interventions that contain mindfulness-based techniques: Gardner and Moore's (2004) Mindfulness-Acceptance and Commitment Approach (MAC) and Kaufman, Glass, and Arnkoff's (2009) Mindful Sports Enhancement Program

(MSPE). In the analysis, we found that both methods are mindfulness-based and case studies proved the efficiencies of these programs in an athlete's environment; however other approaches were also used. Overall, studies showed that mindfulness-based techniques are able to help to achieve the flow experience, better focus, and proper emotion regulation; these results, however, were tested on non-athlete samples, therefore it would be useful to examine them in athletes as well. Furthermore, the effect of mindfulness-based interventions has not been measured in Hungary yet, hence doing research in this area in sports should be considered in order to get more information about the efficiency of mindfulness-based techniques.

**Keywords:** sport psychology, mindfulness, MAC, MSPE

### Bevezetés

A mindfulness egy kognitív technika, olyan strukturált tudatállapot, amelyben az egyén teljes mértékben a jelenre koncentrálnak, tehát az „itt és mostban” megtörtént pillanatokat éli meg elfogadással, valamint ítélkezés és elkerülés mentesen, ezért is nevezük ezt a módszer tudatos jelenlét alapú technikának (Kabat-Zinn, 1994). Különböző vizsgálatok során megállapították, hogy a mindfulness alapú technikák hatékonyak a szorongás (Hofmann és mtsai, 2010) és a stresszel összefüggő tünetek csökkentésében (Chiesa és Serretti, 2009), valamint fejlesztik a jóllétet (Keng és mtsai, 2011) és a kognitív képességeket (Chiesa és mtsai, 2011). A mindfulness két komponenst foglal magában: a figyelem önszabályozó funkcióját és a tapasztalati orientációt. Az önszabályozó figyelmi összetevő valójában azt jelenti, hogy pillanatról pillanatra megfigyeljük a gondolatainkat, érzelmeinket és érzéseinket. Ez a fokozott figyelmi állapot segíthet elérni azt az éberségi szintet,

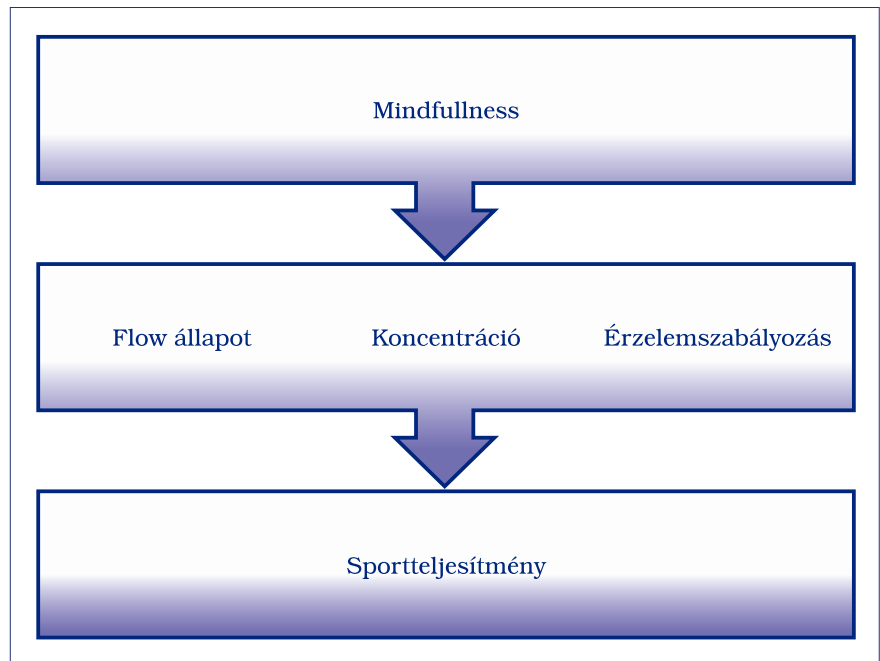
aminek hatására az egyén teljes mértékben arra tud koncentrálni, hogy mi történik a jelenben („itt és most”). Ennek az érzésnek az eléréséhez folyamatos fenntartott figyelemre van szükség, amely fejleszhető. A második komponenst, a tapasztalati orientációt a kíváncsiság, nyitottság és az elfogadás jellemzi. Ez azt jelenti, hogy ahelyett, hogy a tapasztalatainkat a hiedelmeink, feltételezéseink és elvárásaink alapján értelmezzük a mindfulness egy olyan közvetlen megfigyelést kíván elérni, mint amikor valamilyen tárgyat először figyelünk meg teljes tudatossággal (Bishop, 2004).

### Mindfulness a sportban

A klasszikus sportpszichológiai technikák azon a feltételezésen alapulnak, hogy az optimális teljesítmény előfeltétele az, hogy a sportoló képes legyen kontrollálni a saját pszichológiai és fizikai állapotát

(Hardy és mtsai, 1996). A mindfulness alapú technikák, azonban arra helyezik a hangsúlyt, hogy a sportoló jelenlegi állapotát megfigyelve és elfogadva érje el a csúcsteljesítményét anélkül, hogy ítélkezne a jelen felett. Ezzel egyfajta távolságot alakítanak ki az érzelmeikkel, gondolataikkal és észlelésükkel kapcsolatosan és úgy tekintenek ezekre a jelenségekre, mint egy külső megfigyelő, amely hozzájárul egy olyan állapot eléréséhez, amelyben a személy felismeri mely érzelmek és gondolatok jelennek meg nála, de nem feltétlenül azonosul velük. Ez a külső megfigyelő perspektíva segíti a sportolót abban, hogy ne árásszák el az érzelmei és gondolatai, valamint egy olyan lehetőséget is nyújt számukra, hogy eldöntsék, hogy követik a gondolataikat vagy valami másra koncentrálnak. Ez a technika növeli az adott személy érzelmi stabilitását és megtanítja az egyént fókuszálni arra, ami a jelen pillanatban történik.

Az eddigi kutatások három fő területre (flow, koncentráció, érzelemszabályozás) koncentráltak a mindfulness befolyásoló erejével kapcsolatosan (1. ábra). Azt feltételezték, hogy a mindfulness elősegíti a „flow” érzés megjelenését, ami egy optimális állapotot jelent a csúcsteljesítmény esetében (Csikszentmihalyi, 1990). Továbbá valószínűsítették, hogy a mindfulness pozitív hatással van a figyelemre, különösen a sporttal kapcsolatos feladatok figyelmi szabályozására és fenntartására. Azt is feltételezték, hogy a mindfulness segít megfelelő érzelemszabályozási stratégiák kialakításában (Gross és John, 2003).



1. ábra. Mindfulness befolyásoló hatása a sportteljesítményre (Jekauc és mtsai, 2017)

Figure 1. Effect of mindfulness on sport performance (Jekauc et al, 2017)

A mindfulness és a flow közötti szignifikáns kapcsolatot már bizonyították francia úszóknál (Bernier és mtsai, 2009), íjászkoknál és golfozóknál (Kaufman és mtsai, 2009), evezősöknél (Pineau és mtsai, 2014), valamint futóknál (Pineau, 2013) is. Továbbá az is bizonyított, hogy a mindfulness program után az érzékelt flow érzés növekszik (Aherne és mtsai, 2011; Kaufman és mtsai, 2009). A mindfulness tréning fejleszti a szelektív figyelmet (Chan és Woollacott, 2007; Jensen és mtsai, 2012; van den Hurk és mtsai, 2010), a tartós figyelmet (Chambers és mtsai, 2007), az orientációs figyelmet (Jensen és mtsai, 2012; Moore és Malinowski, 2009), valamint a figyelem rugalmasságát (Hodgins és Adair, 2010). Az érzelemszabályozás egy fontos készség a sportolói csúcsteljesítmény eléréséhez, amelyre pozitív hatással van a mindfulness, hiszen az egyén az érzelmeit megtanulja szabályozni (Robins és mtsai, 2012), csökkenti a negatív érzelmek intenzitását és gyakoriságát (Chambers és mtsai, 2008; Zeidan és mtsai, 2010), valamint növeli a pozitív érzelmek megélését (Geschwind és mtsai, 2011; Jain és mtsai, 2007; Tang és mtsai, 2007). Thompson és munkatársai (2011) sportolók esetében megállapították, hogy a mindfulness és a versenyszorongás negatív kapcsolatban áll egymással, viszont pozitív összefüggést mutat a versennyel kapcsolatos optimizmussal (Kaufman és mtsai, 2009).

### Kérdésfeltevés

Manapság egyre nagyobb hangsúlyt kap a sportolói csúcsteljesítménnyel kapcsolatosan a mentális tényezők szerepe. Eljutott arra a szintre a professzionális sport, hogy a fizikális különbségek a sportolók között egyre inkább csökkennek. Következésképpen a sportpszichológia, mint tudomány nagyon dinamikus ütemben fejlődik, amelynek egyik hozadéka a kognitív és viselkedésterápia harmadik hullámába tartozó mindfulness alapú technikák integrálása sportolói környezetbe. Ebből adódóan jelen tanulmány fő célja feltérképezni azokat a tudatos jelenlét alapú technikákat, amelyek kidolgozásra kerültek a csúcsteljesítmény elérése érdekében, valamint ezek hatását különböző mentális tényezőkre. Továbbá feltárni, hogy ezeket a technikákat hogyan lehet alkalmazott szinten beépíteni a sportolók felkészülésébe.

### Eredmények

A szakirodalmi áttekintés után megállapítottuk, hogy jelenleg a sportban használt mindfulness intervenciók közül kettőt különböztethetünk meg a Gardner és Moore (2004) által létrehozott mindfulness alapú elfogadás és elkötelezettség megközelítést (Mindfulness-Acceptance and Commitment Approach – MAC) és a Kaufman, Glass és Arnkoff (2009) által készített tudatos sportfejlesztési programot (Mindful Sport Enhancement Program – MSPE).

#### Mindfulness alapú elfogadás és elkötelezettség megközelítés (MAC)

Gardner és Moore (2004) által létrehozott mindfulness alapú elfogadás és elkötelezettség megközelítés (továbbiakban: MAC) alapja a klinikai környezetben használt Elfogadás és Elkötelezettség alapú terápia (Hayes, Strosahl és Wilson, 1999) és a Mindfulness alapú Kognitív Terápia (Segal és mtsai, 2002). Az önszabályozás és az optimális sportteljesítmény közötti kapcsolat indokolja azt, hogy ez a kombinált módszer hatásos lehet a sportolók esetében. A MAC elősegíti a belső tapasztalatok (gondolatok, érzések) elfogadását, ugyanakkor egy időben az egyén fókuszát a külső viselkedéses válaszokra is képes irányítani azért, hogy a sportoló a rövid és hosszútávú céljait egyaránt képes legyen elérni. A MAC célja nem csak a megfelelő sportteljesítmény elérése, hanem a sportolók döntéshozói, problémamegoldói és viselkedéses képességeinek fejlesztése, amelyeket nap, mint nap használnak. Ennek az integratív módszernek a fő célja, hogy fejlessze a tudatosságot, ítélezésmenstességet és a jelen megélését (mindfulness), a belső tapasztalatok elfogadását, mint természetes emberi tapasztalatokat (elfogadás)

és kialakítani egy olyan hajlandóságot, ami figyelmet a teljesítménnyel kapcsolatos jelzésekre és elérni kívánt célokra összpontosítja (elköteleződés) (Gardner és Moore, 2004). Amennyiben sikerül a sportolónál ezt a három célt elérni, akkor a flow érzéshez nagyon hasonló jelenséget tapasztalhat meg az adott személy. A mindfulness, a tudatos figyelem és a belső folyamatok elfogadásának célja, hogy felváltsa a görcsös belső önkontrollt és a nem releváns dolgokra való figyelmet. A MAC csoportos és egyéni formában is végezhető intervenció, csoport esetén 8x1,5 órás ülésekből áll, míg egyénileg 12x1 órás ülések javasoltak. Öt különböző részből tevődik össze: 1. pszichoedukáció, 2. mindfulness, 3. értékek azonosítás és elköteleződés, 4. elfogadás, 5. integráció és gyakorlás.

A MAC protokoll első fázisának legfontosabb célja, hogy megértően és együttműködően álljanak a résztvevők ehhez a beavatkozáshoz. A pszichoedukációnak tartalmaznia kell a beavatkozás fontosságának a hangsúlyozását, az önszabályozás hatásosságát a sportolói teljesítményre, áttekintést a legjobb és legrosszabb sportolói személyiségek között, valamint a tudatni a belső tapasztalatok (gondolatok, érzelmek, testi szenzációk) kontrollálására való erőfeszítés konttradikcióit (Gardner és Moore, 2004). Ebben a fázisban a kliensek feladata, hogy elkezdjék felismerni azokat a külső ingereket (eseményeket), amelyek blokkolhatják a teljesítményüket („early cue detection”), és hogy ezek milyen kapcsolatban vannak a belső tapasztalataikkal (gondolatok, érzelmek), valamint az azt követő viselkedéses válaszaikkal.

A MAC protokoll következő komponense a mindfulness, amely egy fontos összetevője az optimális sportteljesítménynek a figyelmi folyamatok önmenedzselésén keresztül. Ez egy szisztematikus technika, amely fokozott tudatosságot kíván elérni a belső tapasztalatoknál és fejleszti az ítélezésmenstes pillanatnyi figyelmet. Nagyon fontos, hogy ennek a technikának a funkcióit megértsék a résztvevők és ne arra használják, hogy elkerüljék a kellemetlen, zavaró élményeket, a hangsúly sokkal inkább azon van, hogy fejlődjön az észlelési funkció és a negatív, distresszt okozó gondolatok és érzelmek elengedési képessége, valamint kialakítani azt a szemléletet, hogy ítélezésmenstesen és elkerülés nélkül éljük meg ezeket az eseményeket (Gardner és Moore, 2004). A kliensek tanulnak általános és sportspecifikus mindfulness technikákat is: légzőgyakorlat, testpásztázás, tudatos mérkőzés előtti nyújtás stb. Ezeket a módszereket egyaránt gyakorolják az üléseken, otthon, edzésen és mérkőzésen. Továbbá a résztvevők megtanulják megkülönböztetni az elkerülő magatartást és/vagy a ruminációt/aggodalmat.

A harmadik fázisban a hangsúly a célok (eredmény/outcome) és az értékek (folyamat) megkülön-

böztetésén van. A beszélgetés fókusza arra irányul, hogy a kliens az értékeire helyezze a hangsúlyt mind a sportban, mind az élet más területein. Az átfogó célja ennek a szakasznak, hogy növelje a sportolók cselekvési hatékonyságát a személyes értékeket illetően, majd pedig megismerkednek a résztvevők a kognitív diffúzióval (megküzdés a kellemetlen és haszontalan gondolatokkal és érzésekkel), ami egy olyan folyamat, ahol belső szabályok és tapasztalatok által vezérelt cselekvések, viselkedések helyett elköteleződnek személyes értékek által vezérelt viselkedések irányába (Gardner és Moore, 2004).

A MAC protokoll következő szakaszában a kliensek továbbfejlesztik azt a képességüket, amely segít felismerni a kapcsolatot a gondolataik, érzéseik és viselkedéseik között. Ennek a szakasznak a célja, hogy a sportolók tudatosítsák magukban a gondolataik, érzelmeik és a viselkedésük között létrejött automatikus kapcsolatokat és képesek legyenek ezeket szétválasztani (a gondolatok/érzelmeik elválasztása a döntésektől/cselekedetektől) (Gardner és Moore, 2004). Ez a folyamat, tehát arra fókuszál, hogy a sportoló elfogadja és teljességgel megtapasztalja az adott szituációt és az azzal párosuló gondolatokat és érzelmeiket, szemben a negatív következmények elkerülésére irányuló erőfeszítésekkel. Ez a szakasz összefésüli a sportteljesítmény önszabályozását és a mindfulnessot.

A MAC protokoll utolsó fázisa a mindfulness, elfogadás és értékközpontú cselekvések napi szintű integrálására, konzolidációjára és gyakorlására helyezi a hangsúlyt mind a sportban, mind a mindennapokban. Az esetleges technikával kapcsolatos elakadások, problémák átbeszélése mellett ennek a szakasznak az is a feladata, hogy a külső igényeket és belső tapasztalatokat folyamatosan gyakorolják, erősítsék, formázzák a résztvevők különös figyelmet fordítva az edzés és a versenyszituációk mellett a nem sportolói szituációkra is (Gardner és Moore, 2004).

### **Tudatos sportteljesítmény fejlesztő program (MSPE)**

Kaufman, Glass és Arnkoff (2009) hozta létre a tudatos sportfejlesztési programot (Mindful Sport Enhancement Program – MSPE), ami speciálisan sportolókra kifejlesztett 4 hetes mindfulness program, amely jelentősen növeli a sportolók flow érzését és önbizalmát (Kaufman és mtsai, 2009), valamint csökkenti a teljesítményszorongást (De Petrillo és mtsai, 2009). A MSPE alapja Kabat-Zinn (1994) Mindfulness alapú Stressz Csökkentő (MBSR) és Segal, Williams és Teasdale (2002) Mindfulness alapú Kognitív Terápia (MBCT) módszerei sportolókra kifejlesztve. Ez magában foglal alapvető mindfulness technikákat (ülő meditáció, testpásztázás,

tudatos jóga, sétáló meditáció) és egy sportfókuszú sétáló meditációt. A MSPE is hangsúlyozza a mindfulness készségeket, valamint az elfogadás bizonyos aspektusait, azonban ez a program nem tartalmaz értékekre, értékvezérelt viselkedésre és elkötelezettségre vonatkozó elemeket, mint a MAC. A Mindfulness alapú programok általában 8 hetesek, azonban az MSPE 4 hetes, ebből adódóan az ülések hosszabbak, hiszen 2,5-3 órát vesznek igénybe. A négy hetes mindfulness meditáció is hatásosnak bizonyult a distressz csökkentésében és a pozitív hangulat kialakításában egyetemisták körében (Jain és mtsai, 2007).

Az első ülés egy tájékoztatóval indul, ahol a résztvevők a tréning koncepciójával, jelentőségével, a mindfulnesshez kapcsolódó fontos meghatározásokkal és a sportban kulcsfontosságú mentális tényezőkkel ismerkedhetnek meg. Ezt követi egy csoportos bemutatkozás majd a különböző mindfulness gyakorlatok: mazsola gyakorlat (a gyakorlat arra irányul, hogy a sokkal alaposabban vizsgálják egy mazsolát a szokásostól eltérően, amely elősegíti a tudatosságot), tudatos légzőgyakorlat, testpásztázás, rekeszizom légzőgyakorlat (Kaufman és mtsai, 2009). Minden gyakorlást közös átbeszélés követ. Az ülést a házi feladatok megbeszélése követi, amely jelen esetben a testpásztázás és a tudatos légzőgyakorlatot foglalja magába. Minden alkalom zárásaként az adott ülést összefoglalják és megbeszélik a csoport tagjai.

A második ülés testpásztázás gyakorlatával és az otthoni gyakorlás átbeszéléssel kezdődik. Ezt követi a sportban használt meditációs gyakorlatok megbeszélése, valamint három új gyakorlat: ülő meditáció, tudatos jóga és rekeszizom légzőgyakorlat (Kaufman és mtsai, 2009). Az első alkalomhoz hasonlóan a házi feladatok megbeszélése (testpásztázás, ülő légzőgyakorlat, tudatos jóga gyakorlat) és a második ülés összefoglalása zárja ezt a szakaszt.

A harmadik alkalom a tudatos jóga gyakorlatával és az otthoni gyakorlás megbeszéléssel kezdődik, amelyet egy hosszabb ülő meditáció követ. A következő elem egy konkrét sportspecifikus mindfulness alapú összetevő, ami olyan sétáló meditáció, amely sportspecifikus elemeket tartalmaz (Kaufman és mtsai, 2009). Ezen az ülésen még van egy rekeszizom légzőgyakorlat, valamint a szokásos záró részek a házi feladatok megbeszélése (testpásztázás, tudatos jóga, ülő meditáció, sétáló meditáció) és az összefoglalás.

Az utolsó alkalom négy gyakorlatot foglal magába: ülő meditáció, testpásztázás, sportfókuszú sétáló meditáció és rekeszizom légzőgyakorlat. A negyedik ülés lezárásának fókusza, hogy áttekintsék a résztvevők azokat a gyakorlatokat, amelyeket otthon ér-

**1. táblázat.** Sportolóknál használt mindfulness alapú technikák alkalmazásáról szóló kutatások összefoglalása

**Table 1.** Overview of researches of mindfulness-based techniques used in athletes

Szerző(k)	Részvevők	Beavatkozás	Eredmények
Goodman et al. (2014)	21 kosárlabdázó	módosított MAC	< stressz, > tudatos jelenlét, cél és értékvezérelt viselkedés
Gross et al. (2016)	22 kosárlabdázó	MAC	< distressz, generalizált szorongás, szerhasználat, étkezési problémák, > pszichológiai rugalmasság
Jekauc et al. (2017)	46 egyetemista	módosított MAC	mindfulness hatásosabb, mint a klasszikus sportpszichológiai intervenciók
Chen et al. (2018)	23 baseballozó	MSPE	< kognitív szorongás, étkezési zavarok, flow állapot
De Petrillo et al. (2009)	25 hosszútávfutó	MSPE	< kognitív szorongás, > tudatos jelenlét
Glass et al. (2018)	52 különböző sportágak versenyzői	MSPE	< kognitív szorongás, > étellel való elégedettség, flow állapot
Kaufmann et al. (2009)	32 íjász és golfozó	MSPE	< szülői elvárások által kialakult perfekcionizmus > optimizmus

demés folyamatosan végezni a hatékonyság fenntartása céljából (Kaufman és mtsai, 2009).

### Sportolói környezetben alkalmazott mindfulness alapú technikák

Az imént bemutatott két sportban használt mindfulness alapú módszer alkalmazásának hatékonyságát különböző sportágak képviselőinél vizsgálták (1. táblázat).

Goodman és munkatársai (2014) egy általuk kidolgozott MAC alapú technikának a hatékonyságát vizsgálták különböző pszichológiai jelenségekkel kapcsolatosan. Megállapították, hogy az intervenció után csökkent a sportolók stressz szintje és növekedett a tudatos jelenlétük, valamint a cél és értékvezérelt viselkedésük, azonban a depressziót és a szorongást illetően nem mutattak változást a sportolók. A depressziót, a szociális szorongást és a tudatos jelenlétet illetően Gross és munkatársai (2016) szintén nem találtak változást, azonban a beavatkozásnak köszönhetően csökkent a sportolók distressz és generalizált szorongásszintje, szerhasználati és étkezési problémáik, valamint növekedett a pszichológiai rugalmasságuk. Jekauc és munkatársai (2017) egy speciális 8 hetes MAC programnak a hatékonyságát vizsgálták és arra jutottak, hogy a mindfulness hatásosabb, mint a klasszikus sportpszichológiai intervenciók a tudatos jelenlét viszonylatában.

Chen és munkatársai (2019) az MSPE hatékonyságát vizsgálták bizonyos pszichológiai konstruktu-  
mokat illetően. Megállapították, hogy ez az intervenció csökkenti a kognitív szorongást, az étkezési zavarok előfordulását és a flow állapot elérését a sportolóknál, de nem mutat változást az általános szorongást, depressziót és mindfulnessst illetően. De Petrillo és munkatársai (2009) hasonló eredményre jutottak az MSPE hatékonyságával kapcsolatosan,

hiszen az intervenció után csökkent a sportolók aggodalma (kognitív szorongás) és növekedett a tudatos jelenlétük, azonban nem fedeztek fel változást az általános sportszorongást, perfekcionizmust és mindfulnessst illetően. Glass és munkatársai (2019) megállapították, hogy az MSPE csökkenti a sporttal kapcsolatos aggodalmakat (kognitív szorongás és növelik az étellel való elégedettséget és a flow állapot elérését, azonban nincsen hatással az általános szorongásra és mindfulnessre, depresszióra, stresszre, valamint a pszichológiai rugalmasságra. Kaufmann és munkatársai (2009) szintén arra következtetésre jutottak, hogy az MSPE nem mutat változást a sportszorongás és az általános perfekcionizmus között, azonban növeli a diszpozíciós optimizmust és a mindfulnessst, valamint csökkenti a szülői elvárások által kialakult perfekcionizmust.

### Megbeszélés és következtetések

A sportolói csúcsteljesítmény elérésére kidolgozott két mindfulness alapú technika több mentális tényező fejlesztésén keresztül igyekszik megvalósítani a teljesítménynövelést. Gardner és Moore (2004), valamint Kaufman és munkatársai (2009) publikációja is tartalmaz több olyan esettanulmányt, amelyek az adott program hatékonyságát bizonyítják, valamint további kutatások vizsgálták a mindfulness és bizonyos pszichológiai konstruktu-  
mokat, amelyet az 1. táblázat szemléltet. Továbbá Bühlmayer és munkatársai (2017) végeztek egy szisztematikus metaanalízist, amiben a végső szűrések után 9 tanulmány alapján a mindfulness alapú programok sportolói hatékonyságát vizsgálták. Következésképpen több, mint 290 sportoló adataiból sikerült megállapítaniuk, hogy a tudatos jelenlét alapú intervenciók a sportolóknál magas hatékonyságot és

alacsony heterogenitást mutatnak (SMD=1,03,  $I^2=17\%$ ,  $p<0,01$ ), tehát jelentősen képes befolyásolni a sportolók fiziológiai, pszichológiai és teljesítménybeli tényezőit. Ezek az eredmények arra engednek következtetni, hogy hatásos technika a sportolói teljesítményt illetően a mindfulness. Fontos azonban megemlíteni, hogy nem született túl sok tanulmány, amelyek az alábbi intervenciók hatékonyságát vizsgálják, valamint a csoportos formában végezhető szorongáscsökkentő módszerek egymás-közi viszonyát még kevesebb kutatás vizsgálta. Az érvényes és megbízható következtetések miatt szükségzerű lenne további, nagyobb mintákon tesztelni ezeket a pszichológiai technikákat és az intervenciók közötti összefüggéseket. További kutatást igényelnek azok mindfulnessen keresztül fejleszteni kívánt mentális tényezők (például: flow állapot, koncentráció, érzelemszabályozás, sportszorongás), amelyek hozzájárulnak a sportolói csúcsteljesítmény eléréséhez.

Összességében egy olyan kognitív és viselkedésterápiás technika (tudatos jelenlét alapú módszer) alkalmazásának bevezetése van folyamatban a sportpszichológiába, amelyben az eddigi kutatások alapján nagy teljesítményfejlesztő potenciál mutatkozik, azonban további kutatások szükségesek a hatékonyságát illetően, azért hogy megfelelően tudják alkalmazni a szakemberek.

### Felhasznált irodalom

- Aherne, C., Moran, A.P., Longsdale, C. (2011): The effect of mindfulness training on athletes' flow: An initial investigation. *The Sport Psychologist*, **25**: 177-189.
- Bernier, M., Thienot, E., Cordon, R., Fournier, J.F. (2009): Mindfulness and acceptance approaches in sport performance. *Journal of Clinical Sport Psychology*, **25**: 320-333.
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, Segal, V.Z., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., Devins, G. (2004): Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, **11**: 230-241.
- Bühlmayer, L., Birrer, D., Röthlin, P., Faude, O., Donath, L. (2017): Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: A meta-analytical review. *Sports Medicine*, **47**: 2309-2321.
- Chan, D., Woollacott, M. (2007): Effects of level of meditation experience on attentional focus: Is the efficiency of executive or orientation networks improved? *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, **13**: 651-658.
- Chambers, R., Lo, B.C.Y., Allen, N.B. (2007): The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive Therapy and Research*, **32**: 303-322.
- Chen, J.H., Tsai, P.H., Lin, Y.C., Chen, C.K., Chen, C.Y. (2019): Mindfulness training enhances flow state and mental health among baseball players in Taiwan. *Psychology Research and Behavior Management*, **12**: 15-21.
- Chiesa, A., Serretti, A. (2009): Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, **15**: 593-600.
- Chiesa, A., Calati, R., Serretti, A. (2011): Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical Psychology Review*, **31**: 449-464.
- Csikszentmihalyi, M. (1990): *Flow: The Psychology of Optimal Performance*. New York: Cambridge University Press.
- 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*, **25**: 357-376.
- Gardner, F.L., Moore, Z.E. (2004): A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy*, **35**: 707-723.
- Geschwind, N., Peeters, F., Drukker, M., van Os, J., Wichers, M. (2011): Mindfulness training increases momentary positive emotions and reward experience in adults vulnerable to depression: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **79**: 618-628.
- Glass, C.R., Spears, C.A., Perskaudas, R., Kaufman, K.A. (2019): Mindful sport performance enhancement: Randomized controlled trial of a mental training program with collegiate athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, **13**: 609-628.
- Goodman, F.R., Kashdan, T.B., Mallard, T.T., Schumann, M. (2014): A brief mindfulness and yoga intervention with an entire NCAA Division I athletic team: An initial investigation. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, **1**: 339-356.
- Gross, J.J., John, O.P. (2003): Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, **85**: 348-362.
- Gross, M., Moore, Z.E., Gardner, F.L., Wolanin, A.T., Pess, R., Marks, D.R. (2016): An empirical examination comparing the mindfulness-acceptance-commitment approach and psychological skills

- training for the mental health and sport performance of female student athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, **16**: 431-451.
- Hardy, L., Jones, J.G., Gould, D. (1996): *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. New York: Wiley.
- Hayes, S.C., Strosahl, K., Wilson, K.G. (1999): *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: The Guilford Press.
- Hodgins, H.S., Adair, K.C. (2010): Attentional processes and meditation. *Consciousness and Cognition*, **19**: 872-878.
- Hofmann, S.G., Sawyer, A., 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**: 169-183.
- Jain, S., Shapiro, S.L., Swanick, S., Roesch, S.C., Mills, P.J., Bell, I., Schwartz, G.E. (2007): A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: Effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Annals of Behavioral Medicine*, **33**: 11-21.
- Jekauc, D., Kittler, C., Schlagheck, M. (2017): Effectiveness of a mindfulness-based intervention for athletes. *Psychology*, **8**: 1-13.
- Jensen, C.G., Vangkilde, S., Frokjaer, V., Hasselbalch, S.G. (2012): Mindfulness training affects attention – or is it attentional effort? *Journal of Experimental Psychology: General*, **141**: 106-123.
- Kabat-Zinn, J. (1994): *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion.
- 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*, **25**: 334-356.
- Keng, S.-L., Smoski, M.J., Robins, C.J. (2011): Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, **31**: 1041-1056.
- Moore, A., Malinowski, P. (2009): Meditation, Mindfulness and Cognitive Flexibility. *Consciousness and Cognition*, **18**: 176-186.
- Pineau, T.R., Glass, C.R., Kaufman, K.A., Bernal, D.R. (2014): Self-and team-efficacy beliefs of rowers and their relation to mindfulness and flow. *Journal of Clinical Sport Psychology*, **8**: 142-158.
- Robins, C.J., Keng, S.L., Ekblad, A.G., Brantley, J.G. (2012): Effects of mindfulness based stress reduction on emotional experience and expression: A randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychology*, **68**: 117-131.
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G., Teasdale, J.D. (2002): *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York: The Guilford Press.
- Tang, Y.-Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., Yu, Q., Sui, D., Rothbart, K.M., Fan, M., Posner, I.M. (2007): Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, **104**: 17152-17156.
- Van den Hurk, P.A., Gionmi, F., Gielen, S.C., Spekens, A.E., Barendregt, H.P. (2010): Greater efficiency in attentional processing related to mindfulness meditation. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, **63**: 1168-1180.
- Zeidan, F., Johnson, S.K., Gordon, N.S., Goolkasian, P. (2010): Effects of brief and sham mindfulness meditation on mood and cardiovascular variables. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, **16**: 867-873.

