

# 高中職田徑運動員主動性人格與正念特質對復原力之預測

洪琇玟<sup>1</sup>、季力康<sup>1,\*</sup>

**摘要：**高中職田徑運動員時常面臨各方的壓力，包括學業、競技運動及人際關係等。因此，什麼樣的能力能使得運動員可以因應，成為本研究的動機。**目的：**本研究探討高中職田徑運動員主動性人格、正念特質與復原力之預測情形。**方法：**以高中職田徑運動員為研究對象，共 173 位（男性 110 位、女性 63 位），參與者平均年齡為 16.53 歲，平均參與運動時間為 4.97 年。經參與者同意後，填寫主動性人格量表、止觀覺察注意量表、復原力量表，並以皮爾遜積差相關與簡單迴歸進行分析。**結果：**主動性人格與正念特質皆能顯著正向預測，且發現主動性人格（26%）對復原力的預測力高於正念特質（1%）。**結論：**主動性人格與正念為預測高中職田徑運動員復原力的重要變項，可推論出擁有高主動性人格與正念特質者，將有助於復原力之展現。建議未來高中職田徑運動員培養主動、積極的行為，以及正念訓練，以增進復原力，將有助於提升生活中面臨逆境下產生的創傷、挫折中恢復的能力。

**關鍵詞：**壓力，恢復能力，積極

## Prediction of Proactive Personality and Mindfulness of High School Track and Field Athletes on Resilience

Hsiu-Wen Hung<sup>1</sup>, Li-Kang Chi<sup>1,\*</sup>

**Abstract:** High school athletes are often faced with pressure from all sides such as academics, sports, and social relationship. This study aims to explore what psychological factors enables athletes to better deal with pressure. **Purpose:** The aim of this study is to examine the prediction of proactive personality and mindfulness on resilience among high school track and field athletes. **Methods:** A total of 173 high school track and field athletes (110 males and 63 females) were recruited as participants. Their average age was 16.53 years and their average sport participation was 4.97 years. After obtaining informed consent, participants were asked to complete the Proactive Personality Scale, the Mindful Awareness Attention Scale, and the Resilience Scale. Pearson product-moment correlation and simple regression were used to analyze the data. **Results:** Both proactive personality and mindfulness were significantly positive predictors in predicting high school track and

<sup>1</sup> 國立臺灣師範大學體育與運動科學系；Department of Physical Education and Sport Sciences, National Taiwan Normal University.

\* 通訊作者：季力康；國立臺灣師範大學體育與運動科學系；Corresponding author: Li-Kang Chi; Department of Physical Education and Sport Sciences, National Taiwan Normal University; E-mail: lchi@ntnu.edu.tw

field athletes' resilience. Specifically, the predictive power of proactive personality on resilience (26%) was higher than mindfulness (1%). **Conclusion:** Proactive personality and mindfulness are both critical variables in predicting the resilience of high school track and field athletes. Hence, an inference may be made that one with high proactive personality demonstrates high resilience. In order to enhance high school track and field athletes' resilience, it is suggested that develop proactive personality through positive behavior and mindfulness training which help improve their abilities of recovering from traumas or setbacks caused by difficulties in life.

**Keywords:** pressure, resilience, positivity

## 壹、緒論

2020 年全球因新型冠狀病毒 (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2) 肆虐，原本疫情控制穩定的臺灣，今年 3-4 月疫情急遽升溫，導致 2022 年全國中等學校運動會的大部分賽事臨時延期舉辦，這突如其來的消息，讓許多高中職運動員與教練感到十分錯愕。Dugdale, Eklund 與 Gordon (2002) 對奧林匹克運動會 (Olympic games) 的運動員進行訪談，有超過三分之二的運動員表示自己過去最有壓力的運動經驗往往都是無法預期的，且運動員必須進行整年的劇烈訓練，以便為比賽季節做好充分的準備 (Gould & Whitley, 2009)。近年因疫情導致許多運動賽事被迫取消或延期，許多高中職運動員就為了參與賽事而進行了多年的訓練與準備，卻面臨無法預期的變化，可能產生的壓力與負向情緒，該要如何學習因應，成了近期重要的課題之一。

近年在運動心理學相關研究中，正向心理學 (positive psychology) 正蓬勃發展中，且其發展趨勢逐年上升 (陳景花, 2020)。Wagstaff 與 Leach (2015) 指出正向心理學介入可以培養並提升運動員的

正向情緒，以致於在壓力情境之下，增強個體因應逆境的能力。正向心理學提出復原力 (resilience) 的概念 (張文馨、季力康, 2016)。復原力是指從逆境產生的創傷與挫折中恢復的能力，亦指在面對重大的風險和逆境時，可以正向的妥善處理和適應 (Masten, 2001)。Bryan, O'Shea 與 MacIntyre (2019) 提出復原力是一個過程，為克服逆境的穩定能力。高中職運動員在面對日常的挑戰與突破所可能產生的失敗時，即需要有能克服環境、因應與適應的能力，透過學者對復原力的見解，若復原力能運用在高中職運動員身上，想必更能幫助運動員提升其面對壓力與逆境的能力。

過往研究中，Gucciardi, Jackson, Coulter 與 Mallett (2011) 以澳洲板球運動員為對象，發現復原力與運動倦怠 (athlete burnout) 呈中度的負相關。Vitali, Bortoli, Bertinato, Robazza 與 Schena (2015) 以 87 名青少年籃球和排球運動員為對象，發現復原力和自覺能力可緩解動機氣候對運動倦怠的影響。許吉越、吳政道、王明月與李坤哲 (2018) 以 380 名大專桌球運動員為對象，發現復原力對運動表現有

顯著影響，運動員的復原力越高，其運動表現就越佳。從過去研究可知，運動員若擁有復原力，可以緩解負向情緒，也能提升運動表現。復原力是一個過去 30 年在學術研究和應用實踐中都非常流行的概念（Estrada, Severt, & Jiménez-Rodríguez, 2016），但臺灣運動情境中的復原力相關研究探討較少，且需要進一步去瞭解有哪些因素可能會影響復原力的高低，以增進運動員復原力，最終幫助運動員提升運動表現，為本研究的探討動機。

Fletcher 與 Sarkar 在 2012 年訪談 12 名奧運金牌運動員建立復原力與最佳運動表現之間的關係，結果發現透過許多心理因素，如積極的人格特質、專注力等，有助於在逆境和壓力時期將復原力作為主要的保護資源。Bateman 與 Crant（1993）在職場領域中首次提出主動性人格（proactive personality）的概念，指出在個體與環境之間的關係中，具主動性人格的個體擁有主動尋求改變環境且相對穩定的行為傾向。在高度工作負荷下，高主動性人格傾向的個體有較佳的適應力（Bateman & Crant, 1993; J. A. Thompson, 2005），具有主動性人格傾向的個體相對不容易受到情境因素的限制，且會在情境中找機會行動，表現出高度積極主動，而不是被動地適應自己不喜歡的環境（Crant, 2000）。這些人還將知覺到的危機或需求視為個人成長的機會，並積極應對壓力。在職場領域中，魏筱昀與郭彥谷（2019）以 546 位臺灣人壽保險業務推展人員為研究對象，研究發現主動性人格可提升人壽保險業務推展人員的工作熱情，也可促進個體的幸福感。在運動領域中，黃丹臨與季力康（2018）以 135 名國內大專院校運動校隊運動員為對象，研究發

現主動性人格傾向越高的運動員越不容易產生無動機；主動性人格傾向較低的運動員，相對較無法適應高控制教練領導風格。由此可發現，主動性人格能夠提升其在適應環境上的能力，且能持續在環境中積極主動行動。雖然，根據過去的研究，復原力可能受積極的人格特質因素之影響（Fletcher & Sarkar, 2016），然而以往較少探討運動情境中主動性人格的相關研究，且擁有主動、積極尋求改變環境且相對穩定的行為傾向之主動性人格，是否能夠預測復原力，其結果也將能給予從事運動相關人員一個新的參考。

近幾年正念（mindfulness）在競技運動領域中逐漸受到矚目，過去研究指出，有較高正念傾向的大專田徑運動員，亦有更佳的整體心理韌性、積極奮鬥性與抗壓性（吳治翰、粘瑞狄、齊璘、林季燕、張育愷, 2018）。正念傾向能夠使動作更加流暢，並減少恐懼以及與工作無關想法（Birrer, Röthlin, & Morgan, 2012），然而正念是否也有可能影響復原力，以利提升復原力呢？這成為本研究想探討正念與復原力之關係的動機。正念，起源於佛教禪修，經常以靜坐、呼吸覺察等方式進行正念的訓練。正念是集中注意力覺察此時此刻，但又不帶評價的心理歷程（Kabat-Zinn, 2003）。過去也有學者針對 141 名大學生為研究對象，發現正念和學業自我效能感是復原力的重要預測指標（Keye & Pidgeon, 2013）。過去較少在運動領域中，探討正念是否對復原力也有預測效果，此結果還有待檢驗。

綜合上述文獻探討，復原力是近年在各領域中很需要的能力之一，能夠幫助我們面對逆境時，可以正向的妥善處理和適

應。過去研究也發現積極人格特質、專注力等心理因素，都可能影響復原力。田徑為運動之母，高中職階段所參與的運動人數是全國之冠，若能瞭解影響高中職田徑運動員復原力的可能因素，將有助於對從小就面臨無法預期的壓力的高中職田徑運動員或相關從業人員，給予協助。因此，本研究目的在探討高中職田徑運動員主動性人格、正念對復原力之預測情形。於此，提出以下假設：

假設一：主動性人格與復原力具有正相關，並能夠正向預測復原力。

假設二：正念與復原力具有正相關，並能夠正向預測復原力。

## 貳、研究方法

### 一、研究對象

本研究以臺灣北部高中職田徑運動員為對象，施測地點為運動員學校教室場所，於下課後，研究者親自向參與者說明研究目的，經參與者同意，發放問卷作答。共有 173 名參與者，110 名男生、63 名女生；平均年齡為 16.53 歲；就學年級為高一共 65 名、高二共 41 名、高三共 67 名；專項項目為短距離 48 名、中長距離 10 名、長距離 15 名、跨欄 30 名、跳部 26 名、擲部 37 名、全能 5 名、競走 2 名；參與經歷為學校代表隊占 41.0%、縣市代表隊占 52.6%、國家代表隊占 6.4%；平均每日訓練時數 3.88 小時；參與運動時間平均為 4.97 年。

### 二、研究工具

基本資料包含：性別、年齡、年級、專項項目、參賽經歷、平均每日訓練時

數、參與此專項運動時間，另外，包括下列主要的測量工具。

#### (一) 主動性人格量表

本研究採用葉靜輝 (2015, 頁 70) 翻譯的主動性人格量表 (Proactive Personality Scale)，所翻譯的量表為經過 Seibert, Crant 與 Kraimer (轉引自葉靜輝, 2015, 頁 26-27) 修訂之版本，用來測量參與者的主動性人格，例題為：我會常常尋求新方法來改善自己的生活。填答方式採 Likert 七點量尺計分，1 = 非常不同意，7 = 非常同意，量表共 10 題。此量表內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 .87，顯示此量表有良好的信效度。

#### (二) 止觀覺察注意量表

本研究採用張仁和、林以正與黃金蘭 (2011, 頁 246) 翻譯的止觀覺察注意量表 (Mindful Attention Awareness Scale)，所翻譯的量表為 Brown 與 Ryan (轉引自張仁和等, 2011, 頁 237) 所編製，用來測量參與者的正念，例題為：我覺得持續專注於當下發生的事情是很困難的。填答方式採 Likert 六點量尺計分，1 = 幾乎沒有，6 = 幾乎總是，量表共 15 題，皆為反向計分。此量表內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 .86，顯示此量表有良好的信效度。

#### (三) 復原力量表

本研究採用黃雅筑 (2015, 頁 46) 翻譯的 Connor-Davidson 復原力量表 (Connor-Davidson Resilience Scale)，所翻譯的量表為經過 Gucciardi 等 (轉引自黃雅筑, 2015, 頁 6) 修訂之 10 題版，用來測量參與者的復原力，例題為：當事情有改變時，我能夠去適應它。填答方式採 Likert 五點量尺計分，1 = 非常不同意，5 = 非

常同意，量表共 10 題。此量表內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 .85，顯示此量表有良好的信效度。

三、資料處理與分析

本研究問卷回收後將所得資料進行整理與編碼，以 SPSS 23.0 for Windows 進行以下統計分析：

- （一）以描述性統計分析高中職田徑運動員的背景變項。
- （二）以皮爾遜積差相關分析主動性人格、正念與復原力之關係。
- （三）以簡單迴歸分析主動性人格與正念對復原力之預測情形。

參、結果

一、主動性人格、正念與復原力之相關情形

由表一各變項相關分析結果中顯示：主動性人格、正念和復原力呈正相關（ $p$

$< .05$ ）。

二、主動性人格與正念對復原力之預測情形

本研究採用簡單迴歸檢驗：主動性人格和正念對復原力之效果。迴歸分析結果如表二所示。分析結果顯示，在模式一中，主動性人格能夠正向預測復原力，主動性人格對於復原力具有 26% 的解釋變異量（ $p < .05$ ）、正念對於復原力具有 1% 的解釋變異量（ $p < .05$ ）。從模式中發現，當高中職田徑運動員主動性人格與正念的得分越高時，其復原力也越高。

肆、討論

一、主動性人格對復原力之預測情形

研究結果符合本研究假設，顯示主動性人格越高的運動員，其本身擁有較高的復原力。此結果也與過去 Fletcher 與

表一 各變項之描述統計與相關分析摘要表

變項	平均數	標準差	1	2	3
主動性人格	5.20	0.79	—		
正念	4.27	0.71	.21*	—	
復原力	3.52	0.72	.51*	.23*	—

\* $p < .05$ 。

表二 主動性人格與正念對復原力之簡單迴歸分析摘要表

預測變項	模式一	
	$\beta$	$t$ 值
主動性人格	.48	7.29*
正念	.13	2.05*
$R^2$	.28	
$\Delta R^2$	.27	
$F$	33.33*	

\* $p < .05$ 。



Sarkar (2016) 的觀點相呼應，復原力可能受到固定特質因素的影響，例如與積極人格特質的結果相符。本研究發現主動性人格對復原力的預測力遠高於正念，可見對於高中職田徑運動員，高主動性人格會是一個重要的人格特質。在高度工作負荷下，高主動性個體有較佳的適應力 (Bateman & Crant, 1993; J. A. Thompson, 2005)。擁有主動性人格者在面對不穩定的情況下，仍然會主動面對、積極尋求改變環境且行為相對穩定，此結果呼應 Bateman 與 Crant (1993) 在職場領域中指出具主動性人格的個體擁有主動尋求改變環境且相對穩定的行為傾向。

## 二、正念對復原力之預測情形

研究結果符合本研究假設，顯示正念越高的運動員，其本身會擁有較高的復原力。此結果與過去研究中以 141 名大學生為對象，發現正念和學業自我效能對復原力具有重要影響 (Keye & Pidgeon, 2013) 的結果相符。Creswell (2017) 的研究中提到，正念減壓 (mindfulness-based stress reduction) 可提高身體內感受的意識、促進放鬆、提高壓力管理和應對技巧；正念減壓可以學到的情緒調節技能，其能促進壓力復原力和壓力下的應對。近年已有研究針對運動員，探討正念介入對於其心理狀態與運動表現的影響，並發現正向的關聯性 (Kaufman, Glass, & Arnkoff, 2009; R. W. Thompson, Kaufman, De Petrillo, Glass, & Arnkoff, 2011; Zhang et al., 2016)。Pidgeon, Ford 與 Klaassen (2014) 的研究發現，在四個月的正念介入後，復原力有巨大的改變。或許未來可以朝正念訓練的介入，探討是否能有效提升復原力。

## 三、實際應用建議

本研究結果顯示高中職田徑運動員主動性人格能夠正向預測復原力，主動性人格者在面對不穩定的情況下，仍然會擁有主動面對、積極尋求改變環境且相對穩定的行為。過去研究也提出在高度工作負荷下，高主動性個體有較佳的適應力 (Bateman & Crant, 1993; J. A. Thompson, 2005)。因此，建議未來從事運動相關人員，如教練，可以培養運動員從小主動、積極的行為觀念，以增進復原力，提升在無法預期的狀況下，所產生的壓力之因應能力與態度。

本研究結果中，發現高中職田徑運動員正念特質能夠正向預測復原力，正念傾向能夠使動作更加流暢，並減少恐懼以及與工作無關想法 (Birrer et al., 2012)，過去研究指出，較高正念傾向運動員亦有著更佳的整體心理韌性、積極奮鬥性與抗壓性 (吳治翰等, 2018)。因此，建議運動員能培養正念能力，提升注意力覺察此時此刻，但又不帶評價的心理歷程，以增進復原力的提升。

## 四、未來研究建議

在高中職田徑運動員的環境，無法預期的狀況下影響運動員所產生的壓力特別繁雜，但卻也是很需要解決的一環。若高中職田徑運動員有較高的復原力，則在面對重大的風險和逆境時，可以正向的妥善處理和適應 (Masten, 2001)。然而本研究仍存在一些研究限制，突顯未來調查的重要性。第一、可能還有許多未被發現的影響復原力因素，例如環境因素、重要他人，尤其臺灣運動員復原力相關研究較少，加上近年許多動蕩不安的事件，如疫

情、戰爭等等訊息充斥生活中，找出提升復原力的方法，是未來研究的重要一環。第二，由於近年已有正念訓練的發展，過去研究也證實正念訓練的介入能有效提升復原力。因此，建議未來學校、教練能與學者合作，一同合作並探討正念訓練是否能有效提升高中職田徑運動員的復原力，以達雙方互利的結果。最後，由於本研究僅針對田徑運動員進行探討，建議未來能多探討其他運動項目，如團體項目、技擊項目等等，以利將臺灣運動員復原力研究更完全的整合，提供給第一線從事運動相關人員參考與使用。

## 參考文獻

- 吳治翰、粘瑞狄、齊璘、林季燕、張育愷（2018）。運動員之正念傾向水平對運動心理技能、運動心理韌性之影響。*運動教練科學*，**51**，25-39。doi:10.6194/SCS.201809\_51.0003
- 張仁和、林以正、黃金蘭（2011）。中文版「止觀覺察注意量表」之信效度分析。*測驗學刊*，**58**(Suppl. 1)，235-260。doi:10.7108/PT.201104.0090
- 張文馨、季力康（2016）。運動心理資本量表之信度與效度。*體育學報*，**49**(4)，415-430。doi:10.3966/102472972016124904004
- 許吉越、吳政道、王明月、李坤哲（2018）。大專桌球選手正向情緒、心理資本與運動表現之研究。*休閒事業研究*，**16**(2)，45-57。doi:10.6746/LIR.201806\_16(2).0004
- 陳景花（2020）。正向心理學應用於運動研究之文獻計量分析。*臺灣運動心理學報*，**20**(2)，45-72。doi:10.6497/BSEPT.202007\_20(2).0003
- 黃丹臨、季力康（2018）。大專運動教練轉型領導與運動員無動機之關係：基本心理需求的中介效果。*運動表現期刊*，**5**(2)，67-73。doi:10.3966/240996512018120502003
- 黃雅筑（2015）。復原力、集體效能與高中運動員運動自信心之關係。未出版之碩士論文，臺北市，臺北市立大學運動教育研究所。
- 葉靜輝（2015）。主動性人格、轉換型領導、服務氣候、服務績效與顧客滿意度——多層次之研究。未出版之碩士論文，桃園市，國立中央大學人力資源管理研究所。
- 魏筱昀、郭彥谷（2019）。臺灣壽險產業工作者主動性人格與幸福感之關係研究：以工作熱情為中介變項。*管理資訊計算*，**8**(Suppl. 1)，35-44。doi:10.6285/MIC.201908/SP\_01\_8.0003
- Bateman, T. S., & Crant, J. M. (1993). The proactive component of organizational behavior: A measure and correlates. *Journal of Organizational Behavior*, **14**(2), 103-118. doi: 10.1002/job.4030140202
- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, **3**(3), 235-246. doi: 10.1007/s12671-012-0109-2
- Bryan, C., O'Shea, D., & MacIntyre, T. (2019). Stressing the relevance of resilience: A systematic review of resilience across the domains of sport and work. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, **12**(1), 70-111. doi:10.1080/1750984X.2017.1381140
- Crant, J. M. (2000). Proactive behavior in organizations. *Journal of Management*, **26**(3), 435-462. doi:10.1177/014920630002600304
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, **68**, 491-516. doi:10.1146/annurev-psych-042716-051139
- Dugdale, J. R., Eklund, R. C., & Gordon, S. (2002). Expected and unexpected stressors in major international competition: Appraisal, coping, and performance. *The Sport Psychologist*, **16**(1), 20-33. doi:10.1123/tsp.16.1.20
- Estrada, A. X., Severt, J. B., & Jiménez-Rodríguez, M. (2016). Elaborating on the conceptual underpinnings of resilience. *Industrial and Organizational Psychology*, **9**(2), 497-502. doi:10.1017/iop.2016.46
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded

- theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669-678. doi:10.1016/j.psychsport.2012.04.007
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2016). Mental fortitude training: An evidence-based approach to developing psychological resilience for sustained success. *Journal of Sport Psychology in Action*, 7(3), 135-157. doi:10.1080/21520704.2016.1255496
- Gould, D., & Whitley, M. A. (2009). Sources and consequences of athletic burnout among college athletes. *Journal of Intercollegiate Sport*, 2(1), 16-30. doi:10.1123/jis.2.1.16
- Gucciardi, D. F., Jackson, B., Coulter, T. J., & Mallett, C. J. (2011). The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Dimensionality and age-related measurement invariance with Australian cricketers. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 423-433. doi:10.1016/j.psychsport.2011.02.005
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. doi:10.1093/clipsy.bpg016
- 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. doi:10.1123/jcsp.3.4.334
- Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1(6), 1-4. doi:10.4236/jss.2013.16001
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. doi:10.1037/0003-066X.56.3.227
- Pidgeon, A. M., Ford, L., & Klaassen, F. (2014). Evaluating the effectiveness of enhancing resilience in human service professionals using a retreat-based Mindfulness with Metta Training Program: A randomised control trial. *Psychology, Health & Medicine*, 19(3), 355-364. doi:10.1080/13548506.2013.806815
- Thompson, J. A. (2005). Proactive personality and job performance: A social capital perspective. *Journal of Applied Psychology*, 90(5), 1011-1017. doi:10.1037/0021-9010.90.5.1011
- 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. doi:10.1123/jcsp.5.2.99
- Vitali, F., Bortoli, L., Bertinato, L., Robazza, C., & Schena, F. (2015). Motivational climate, resilience, and burnout in youth sport. *Sport Sciences for Health*, 11(1), 103-108. doi:10.1007/s11332-014-0214-9
- Wagstaff, C. R., & Leach, J. (2015). The value of strength-based approaches in SERE and sport psychology. *Military Psychology*, 27(2), 65-84. doi:10.1037/mil0000066
- Zhang, C.-Q., Si, G., Duan, Y., Lyu, Y., Keatley, D. A., & Chan, D. K. C. (2016). The effects of mindfulness training on beginners' skill acquisition in dart throwing: A randomized controlled trial. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 279-285. doi:10.1016/j.psychsport.2015.09.005