

# تأثیر مراقبه ذهن آگاهی بر وضعیت ذهن آگاهی، حالت اجرای روان (سبکبالی) و عملکرد

## ورزشی

### مجری: علیرضا آقابابا

عضو هیات علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی. ۱۳۹۵.

اجرای بهینه مهارت‌های ورزشی، حداقل به وجود سه نوع آمادگی جسمانی، مهارتی، و روانی وابسته است. فاصله بین قهرمانان بسیار کاهش پیدا کرده و به نظر می‌رسد تفاوت عملکرد قهرمانان بیش از هر زمانی به آمادگی روانی آن‌ها مربوط باشد. در این وادی، مهارت‌های روانی برای کمک به ارتقا عملکرد ورزشکاران بیش از پیش ورود کرده است. هدف از مطالعه حاضر بررسی تأثیر مراقبه ذهن آگاهی بر وضعیت ذهن آگاهی، حالت اجرای روان (سبکبالی) و عملکرد ورزشی در ورزشکاران تنیس روی میز بود. از میان ورزشکاران مرد تنیس روی میز فعال که در مسابقات شرکت می‌کردند ۳۰ نفر به‌عنوان نمونه قابل دسترس انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه کنترل و تجربی تقسیم شدند.

در ابتدا از هر دو گروه با استفاده از پرسشنامه‌های ذهن آگاهی ورزشی (MIS)، پرسشنامه اجرای روان وضعیت (DFS-2) و پرسشنامه عملکرد ورزشکاران چاربونو برای به دست آوردن متغیرهای ذهن آگاهی، روانی اجرا (سبکبالی) و عملکرد ورزشی استفاده گردید.

سپس گروه تجربی برای مدت شش هفته، هفته‌ای دو جلسه و به مدت یک ساعت و نیم بر اساس پروتکل ذهن آگاهی ورزشی در فضای کلاسی، توسط مربی ذهن آگاهی و نظارت پژوهشگر، تحت آموزش‌های ذهن آگاهی قرار گرفتند. در این مدت هر دو گروه تمرینات روتین ورزشی خود را انجام دادند. در پایان آخرین جلسه و همچنین به‌منظور پیگیری اثر تمرین (پس از سه ماه)، گروه‌ها مجدداً پرسشنامه‌ها را پاسخ دادند. از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای مقایسه متغیرها در دو گروه و سه بار اندازه‌گیری استفاده شد.

نتایج نشان داد که نمرات افراد به‌صورت کل در متغیر وضعیت ذهن آگاهی، روانی اجرا (سبکبالی) و عملکرد در سه مرحله قبل، بعد و پیگیری در گروه تجربی به‌طور معناداری بهبود یافته است. همچنین یافته‌ها نشان دادند که در تمام خرده مقیاس‌های ذهن آگاهی (آگاهی، تمرکز مجدد و عدم قضاوت) و در همه خرده مقیاس‌های سبکبالی (تعادل بین چالش‌ها و مهارت‌ها، اهداف روشن، بازخورد یکپارچه، پیوند یا تلفیق عمل و آگاهی، تمرکز بر وظیفه، تغییر شکل زمان، کنترل کامل بر خود و وظایف، میل درونی یا لذت از فعالیت و بی‌هوشیاری یا از دست دادن خودآگاهی) در سطح  $P \leq 0.05$  نیز تغییرات به‌صورت معناداری بهبود یافته است.

نتیجه اینکه با توجه به اثری که تمرینات ذهن آگاهی بر روی وضعیت ذهن آگاهی، سبکبالی و درنهایت اجرای ورزشکاران می‌گذارد، این تمرینات می‌تواند در کنار دیگر تمرینات و مهارت‌های روان‌شناختی برای توسعه عملکرد ورزشی ورزشکاران مورد استفاده قرار گیرد. از طرف دیگر ذهن آگاه بودن در تمام جنبه‌های زندگی مؤثر است و باعث بهبود وضعیت ذهن آگاهی افراد می‌گردد، بنابراین این تمرینات می‌تواند برای تمامی کسانی هم که به نوعی در ارتباط با ورزشکاران می‌باشند ( مربیان، مسئولان و کادر فنی ) نیز مورد استفاده قرار گیرد.

واژه های کلیدی: ذهن آگاهی، روانی اجرا، عملکرد ورزشی