

تأثیر هشت هفته تمرین مراقبه بر میزان اضطراب تی‌راندازان نخبه

مسعود رحیم پور^۱

امیررضا آشورماهانی^۲

مقدمه :

هرجا صحبت از آرام سازی می شود بدون شک پدیده هایی به نام استرس و اضطراب متبادر می شود. برای شرکت در رقابتهای ورزشی به سطحی از برانگیختگی فیزیولوژیکی نیاز داریم. اضطراب به عنوان میزان افزایش یافته ای از انگیزتگی می باشد که با ادراکات منفی و بازدارنده به هنگام تمرین و رقابتهای ورزشی همراه است. راهبردهای مدیریت استرس بیشتر شامل آرمیدگی یا آرام کننده ها است. مراقبه از جمله تکنیک هایی است که در بین روشهای جسمانی از جایگاه خاصی برخوردار است و بنظر می رسد ترکیبی از بیوفیدبک و آرام سازی تدریجی عضلانی باشد. هدف از مطالعه حاضر بررسی نقش میانجی گرانه تمرینات مراقبه بر میزان اضطراب تی‌راندازان نخبه مرد می باشد.

روش شناسی :

مطالعه حاضر از نوع نیمه تجربی و جامعه آن شامل تمامی تی‌راندازان نخبه استان کرمان می باشد. شرکت کنندگان شامل ۱۵ تی‌رانداز نخبه مرد با میانگین سنی (M = ۲۹ ± ۴/۳) سال می باشد که از روش نمونه گیری دردسترس بدست آمده است. همچنین از سیاهه اضطراب ورزشی SAS به عنوان ابزار جمع آوری اطلاعات استفاده شد. شرکت کنندگان پس از شرکت در پیش آزمون، تمرینات مراقبه و آرامسازی خود را تحت نظر متخصصین مراقبه به مدت ۸ هفته و هر هفته ۳ جلسه و هر جلسه به مدت ۲۰ دقیقه انجام دادند. این تمرینات شامل مدیتیشن آناپانا و ریلکسیشن شواسانا بود. متعاقب تمرینات، پس آزمون گرفته شد. و سپس با استفاده از آمار توصیفی و استنباطی (آزمون آماری t همبسته جهت مقایسه بین پیش آزمون و پس آزمون (P < ۰/۰۵)) به تجزیه و تحلیل داده ها پرداخته شد.

یافته ها :

۱. کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی و مدرس دانشگاه آزاد اسلامی مرکز ماهان

Email : Ma_rahimpour@Yahoo.Com

۲. کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی و مدیرگروه تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی مرکز ماهان

Email : Amir_Ashoor_Mahany@Yahoo.Com

از آزمون کلموگروف- اسمیرنوف جهت طبیعی بودن داده ها استفاده شد. نتایج نشان داد که بین پیش آزمون و پس آزمون مولفه های اضطراب جسمانی و شناختی تفاوت معنی داری وجود دارد ($P < 0/05$). همچنین بین پیش آزمون و پس آزمون مولفه تمرکز تیراندازان، تفاوت معنی داری مشاهده می شود ($P < 0/05$).

بحث و نتیجه گیری :

با توجه به نتایج بنظر می رسد که انجام تمرینات مراقبه بر کاهش اضطراب جسمانی، شناختی و افزایش تمرکز اثر مثبت معنی داری دارد. نتایج موید این نکته است که تمرین منظم مراقبه به ورزشکار در سطوح مختلف رقابت کمک می کند تا یک حالت آرام سازی عمیق را بیاموزد و تمرکز کردن را با نظم دادن به ذهن تسهیل بخشد. بطور کلی طبق فرایند شرطی سازی تقابلی که در آن یک پاسخ جایگزین پاسخ دیگری می شود بعید به نظر میرسد که هم آرمیدگی و هم اضطراب به طور همزمان در ذهن حضور داشته باشند. یعنی با ایجاد آرمیدگی خود به خود اضطراب و استرس محو می شود. لذا پیشنهاد می شود که مربیان و ورزشکاران رشته های مختلف ورزشی تمرینات آرام سازی را در کنار تمرینات جسمانی خود بصورت مدون در جلسات تمرین بگنجانند.

کلمات کلیدی:

مراقبه، اضطراب، تیراندازان نخبه