

تأثیر تمرینات یوگا، پیلاتس و ایروبیک بر تمرکز ذهنی و توجه انتخابی زنان بزرگسال

معصومه علی اصغری توبه^{1*}، سیده ام کلثوم شفیعی دارابی² منیره مسعودی نژاد¹

1- مدرس موسسه آموزش عالی ادیب مازندران، ساری

2- دبیر تربیت بدنی آموزش و پرورش استان مازندران، شهرستان ساری ناحیه 2

m_aliasghary@yahoo.com

مقدمه

باید توجه داشت که یک جامعه، یک سازمان و یا خانواده تنها زمانی قادر خواهد بود راه ترقی و تکامل را طی کند که دارای افرادی سالم، باارزش و نیک پندار باشد. میزان اهمیت توجه در انجام تمام تکالیف بر هیچ کس پوشیده نیست، کاهش توجه مشکلات و دشواری هایی را در روابط اجتماعی و خانوادگی ایجاد می کند. یکی از تمرینات بسیار بسیار مؤثر در پرورش قوه تمرکز، یوگا است. یوگا قدمت چند هزار ساله دارد و از کشور هند به ارمغان آمده است. یوگا یک ورزش فکری بسیار مفید محسوب می شود که در آن واحد تأثیرات جسمی و روانی فوق العاده عالی دارد. استفاده از روش تمرینی پیلاتس سیستم های حسی، اسکلتی، عضلانی و عصبی را که در تعادل پویا مورد نیاز است، به چالش می کشد (لین¹ و همکاران، 2006) و با تقویت، کشش و تنفس عضلانی به توسعه عضلات تنه و بازگرداندن تعادل عضلات، کمک می نماید. همچنین تمرینات پیلاتس موجب افزایش عملکرد جسمانی (انعطاف پذیری، قدرت عضلانی، استقامت عضلانی، توان عضلانی، آمادگی قلبی - تنفسی)، عملکرد روان شناختی (حوصله، انگیزه، کانون توجه، لذت از زندگی، انرژی، رغبت) و کنترل حرکتی (کنترل ثبات تنه، ثبات ایستا و پویا، زیبایی حرکت) می گردند (لتی²، 2001). ورزش پیلاتس شامل کنترل، مرکزیت، تمرکز، دقت، اجرای روان حرکت ها و تنفس است. این شش اصل در قلب هر حرکت پیلاتس، باید هماهنگ باهم اجرا شوند. در سال 1960، ورزش ایروبیک به عنوان یک سری تمرینات آمادگی جسمانی و حرکتی طراحی و به سرعت گسترش داده شد. این نوع روش تمرین برای فرد این امکان را فراهم می سازد که ناخودآگاه از خلاقیت های ذهنی و هنری در وجودش بیش تر استفاده کند و برخی از استعداد های نهفته خود را آشکار سازد. سودمندی تمرین های ورزشی منظم برای این بیماران به خوبی مشخص شده است. اغلب تحقیقات تمرین درمانی بر تمرین های پلايومتریک، تمرین در آب، تمرین های هوازی، قدرتی و یا ترکیبی از هر دو متمرکز شده اند، در حالی که انجام دادن تمرین های ورزشی از جمله یوگا، تایچی و پیلاتس نیز می توانند به عنوان مکمل در تمرین درمانی استفاده شوند. در این بین یوگا و پیلاتس با استفاده از ذهن و بدن به ارتقای انعطاف پذیری و تقویت بخش مرکزی بدن کمک می کند (ویس و پانل³، 2013). در پژوهش دیگری نشان داده شد که 12 هفته پیلاتس مشابه با تمرینات در آب، تعادل پویا را در زنان مبتلا به ام.اس به طور قابل توجهی افزایش داده است (مرندی، 1391). همچنین اثر این تمرینات بر عوام شناختی نظیر بهبود بهره ی حافظه مثبت گزارش شده است (نزاکت حسینی و همکاران، 1393). با توجه به سودمندی هر سه ورزش و اثرات آنها بر تمرکز و توجه محققان تصمیم گرفتند به مقایسه این سه روش بپردازند. به همین منظور هدف از این مطالعه بررسی مقایسه تاثیر تمرینات یوگا، پیلاتس و ایروبیک بر توجه انتخابی و تمرکز ذهنی زنان بود.

¹ - Lin

² - Latey

³ - Vyss J, Patel

روش شناسی

با استفاده از طرح پیش آزمون و پس آزمون و به صورت شبه تجربی به مقایسه سه روش تمرینی پرداخته شد. شرکت کنندگان این تحقیق را تعداد 45 نفر زنان داوطلب با دامنه سنی 20 تا 40 سال تشکیل دادند که به صورت تصادفی در سه گروه تمرینی (هر گروه 15 نفر) قرار گرفتند. قبل و بعد از مداخله تمرینی به وسیله آزمون d2 سنجیده شدند. شرکت کنندگان به مدت 3 ماه، هفته ای سه جلسه و هر جلسه به مدت یک ساعت به انجام منظم تمرینات پرداختند. پس از بررسی طبیعی بودن داده ها با استفاده از آزمون K-S، داده ها با استفاده از آنالیز واریانس (ANOVA) و در سطح (0/05) تجزیه و تحلیل شدند.

نتایج

یافته ها نشان می دهد که از لحاظ آماری ارتباط معنی داری بین نمرات تمرکز ذهنی و توجه انتخابی پیش آزمون تا پس آزمون گروه ها وجود دارد. گروه ایروبیکی از گروه یوگا پیشرفت بیشتری داشت و همچنین گروه پیلاتس نسبت به هر دو گروه نتایج بهتری را کسب امتیازات به دست آورد.

جدول 1: میانگین و انحراف معیار بین نمرات پیش آزمون و پس آزمون در تمرکز ذهنی و توجه انتخابی

تمرکز ذهنی		توجه انتخابی			
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین		
41.04	196.0	71.04	485.7	پیش آزمون	یوگا
37.06	234.1	61.17	550.0	پس آزمون	
46.36	205.4	70.57	509.6	پیش آزمون	ایروبیکی
41.87	249.4	64.66	579.4	پس آزمون	
36.46	212.4	66.32	501.2	پیش آزمون	پیلاتس
39.1	276.6	55.65	589.6	پس آزمون	

بحث و نتیجه گیری

این مطالعه به بررسی مقایسه شرکت در تمرینات یوگا، پیلاتس و ایروبیکی پرداخته شد. سوال تحقیق این بود که آیا این تمرینات اثرات متفاوتی در بهبود وضعیت تمرکز ذهنی و توجه دارند؟ نتایج این تحقیق نشان داد که شرکت در این فعالیت ها اثرات خوبی را بر جای گذاشته است. گروه تمرینات پیلاتس نسبت به دو گروه تمرینی دیگر تغییرات معنی دارتری نشان دادند. یافته های تحقیق حاضر با نتایج برخی تحقیقات همخوانی دارد، به عنوان مثال هیلمن و همکاران ارتباط معنی داری را بین عملکرد شناختی و سطح تمرینات ایروبیکی نشان دادند (هیلمن، 2005، علی اصغری و همکاران، 2012). فعالیت بدنی موجب افزایش کارایی ذهن، احساس شادابی و سلامت می شود و با ایجاد نگرش خوب به زندگی، سلامت روانی فرد را تأمین می کند. زنان بیشتر از مردان تحت تأثیر عوامل روانی فعالیت بدنی قرار می گیرند و احساس خوب بودن در آنها بیشتر از مردان افزایش می یابد (میشل و همکاران، 2005). تحلیل داده ها نشان می دهند که شرکت منظم در کلاس های ایروبیکی، یوگا و مخصوصا پیلاتس (کنترولوژی) که به معنای ایجاد هماهنگی

کامل بین جسم، ذهن و روح است می تواند بر عملکرد شناختی افراد تاثیرات مثبتی را بر جای بگذارد.

منابع

1. Ali asghari toyeh, Masoumeh. Jalali, shahin.(2012). The effect of mental training on selective attention in girl's students. Annals of Biological Research, 2012, 3 (7):3328-3332. [Www.Scholars research library. Available online at com.](http://www.scholarsresearchlibrary.com)
2. Carlin , Dina & et al (2009) , “ an Analysis of The effect of yoga on selective attention and mental concentration in young adults” . University of Maryland, college park, MD 20742_7011 (301) 314 _ 1328. <http://dram.Lib.umb.edu/handle/1903/9073> .
3. Hillman, C., Castelli, D., & Buck, S, Aerobic fitness and neurocognitive function in healthy preadolescent children. Medicine & Science in Sports & Exercise, 2005, 37(11), 1967-197.
4. Mishell Jr DR. Premenstrual disorders: epidemiology and disease burden. Am J Manag Care. 2005; 11(16):473-9.