



پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد: سیدحمیدرضا علوی زاده، ۱۳۹۸

## تاثیر تمرینات ذهن آگاهی بر کارکرد اجرایی و تعهد به تمرین در پسران نوجوان ژیمناست شهرستان سبزوار.

هدف از پژوهش حاضر بررسی ارتباط ذهن آگاهی بر کارکردهای اجرایی و تعهد به تمرین در ورزشکاران ژیمناستیک بود. روش تحقیق حاضر با توجه به موضوع و اهداف مورد تحقیق، توصیفی و از نوع همبستگی است و گردآوری داده‌ها به صورت میدانی و از لحاظ استفاده از نتایج، کاربردی بود. جامعه آماری این تحقیق را ژیمناستیک‌کاران نوجوان استان خراسان رضوی شهرستان سبزوار بود. روش تحقیق براساس مقایسه گروه مداخله با کنترل بود. جامعه آماری تحقیق شامل کلیه ژیمناستیک‌کاران پسر شهرستان سبزوار با دامنه سنی ?? تا ?? سال خواهد بود که پس از اخذ مجوز رسمی از اداره ورزش و جوانان سبزوار به صورت داوطلبانه به مشارکت در تحقیق دعوت شدند. برای انتخاب نمونه‌های تحقیق از فرم رضایت شرکت در تحقیق، فرم سلامت روانی و جسمانی و سابقه فعالیت استفاده گردید. همه ورزشکاران تجربه حداقل ? سال فعالیت منظم در رشته ژیمناستیک داشته و از نظر فیزیکی و روانی در سلامت کامل به سر می‌بردند. هیچ‌یک از افراد سابقه حضور در کلاس‌های روانی نداشته و تجربه اول آن‌ها بود. دانش آموزان به دو گروه مداخله و کنترل تقسیم شدند که در گروه مداخله تمرینات ذهن آگاهی طبق پروتکل دپتیلو و همکاران (????) که شامل تمرین کشمش و بحث، مراقبه نشسته با تمرکز روی تنفس، تمرین واریشن بدن، مراقبه راه رفتن، تمرینات یوگا و مراقبه ویژه ورزش و تکلیف خانگی است انجام گردید در نهایت گروه مداخله و کنترل مورد ارزیابی کارکردهای اجرایی و تعهد به تمرین قرار گرفتند. اثربخشی ذهن آگاهی بر کارکرد اجرایی نیز از سه آزمون استروپ، آزمون کامپیوتری برج لندن استفاده گردید. برای تحلیل داده‌های پرسشنامه از نرم‌افزار SPSS استفاده و P کمتر از ?? در نظر گرفته شد. یافته‌های این پژوهش نشان داد که تمرینات ذهن آگاهی نه تنها منجر به بهبود عملکردهای اجرایی در ورزشکاران ژیمناستیک می‌شود بلکه منجر به بهبود تعهد به تمرین در این ورزشکاران نیز می‌شود.

**کلیدواژه‌ها:** ذهن آگاهی ، عملکردهای اجرایی ، تعهد به تمرین

شماره‌ی پایان‌نامه: ۱۲۷۲۱۴۱۸۹۶۲۰۲۶

تاریخ دفاع: ۱۳۹۸/۰۶/۲۱

رشته‌ی تحصیلی: روانشناسی ورزشی

دانشکده: علوم پایه

استاد راهنما: دکتر لاله همبوشی

استاد مشاور: ابراهیم متشرعی



## The Effect of Mindfulness Training on Executive Function and Commitment to Exercise in Gymnastics Teenage Boys in Sabzevar.

The purpose of this study was to investigate the relationship between mind-awareness on executive functions and commitment to exercise in gymnastics athletes. The method of this research is descriptive and correlational according to the subject and objectives of the research, and the data collection was applied field and in terms of using the results. The statistical population of this study was teenage gymnastics workers in Khorasan Razavi province, Sabzevar County. The research method was based on the comparison of the intervention group with the control group. The statistical population of the study includes all boys gymnasts of Sabzevar city with age range of 10 to 13 years old who were volunteered to participate in the study after obtaining a formal license from Sabzevar Sports and Youth Department. To select the research samples, the company's satisfaction form was used in the research, mental health and physical activity forms and activity history. All athletes had at least 3 years of regular gymnastic activity and were physically and mentally healthy. None of the people had a history of attending psychological classes and had their first experience. Students were divided into intervention and control groups, which included the practice of mindfulness training, according to the protocol of Dept. & Co. (2009), which included raisin training, meditation sessions focusing on breathing, body checking, walking meditation, yoga exercises and Sports meditation and homework were conducted. Finally, the intervention and control group evaluated executive functions and commitment to practice. The effectiveness of mind-awareness on executive function was also used from three Stroop tests, a computer test of the Tower of London. SPSS software was used to analyze the data of the questionnaire and P was less than 0.5. The findings of this study showed that mindfulness exercises not only improve performance in gymnasts but also improve the commitment to practice in these athletes.