



تصویرسازی

چگونه از تصویرسازی برای عملکرد
ورزشی خود استفاده کنیم

تألیف:

شمسی صنعتی منفرد



آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک
مرکز روان‌شناسی ورزشی

انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران
پائیز ۱۳۸۵

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





تصویرسازی (چگونه از تصویرسازی برای عملکرد ورزشی خود استفاده کنیم؟)

انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران

تألیف: شمسی صنعتی منفرد

ویراستار: مزدک انوشه

نظارت فنی: پرویز خاکی

صفحه‌آرایی و طراحی جلد: سید محمد اورنگ

لیتوگرافی: شاهین

چاپ: شرکت چاپ و نشر طلایه آفاق

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: پائیز ۱۳۸۵

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۸۰۰۰ ریال

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

شابک: ۹۶۴-۵۶۰۵-۵۹-۸ ISBN: 964-5605-59-8

نشانی: تهران، خیابان گاندی، خیابان ۱۲، شماره ۴۴، کد پستی ۱۵۱۷۸۳۳۸۱۳

تلفن: ۸۸۷۷۹۱۳۶، نمابر: ۸۸۷۷۷۰۸۲

Email: nociri@nede.net Website: www.olympic.ir

سرشناسه	: صنعتی منفرد، شمسی، تألیف.
عنوان و پدیدآور	: تصویرسازی: چگونه از تصویرسازی برای عملکرد ورزشی خود استفاده کنیم؟/ تألیف شمسی صنعتی منفرد
مشخصات نشر	: تهران: کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۸۵
مشخصات ظاهری	: ۶۰ صفحه، مصور
شابک	: ۹۶۴-۵۶۰۵-۵۹-۸
یادداشت	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه
موضوع	: ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: صور خیال (روان‌شناسی)
موضوع	: مریبگری.
شناسه افزود	: ایران. کمیته ملی المپیک
رده‌بندی کنگره	: GV ۷۰۶/۴/ص۹ت۶
رده‌بندی دیویی	: ۷۹۶/۰۱
شماره کتابخانه ملی	: ۸۵-۲۵۲۳۰ م

فهرست

عنوان	صفحه
پیشگفتار.....	۹
مقدمه.....	۱۱
تصویرسازی.....	۱۳
۱- تصویرسازی به عنوان ساخت یا بازساخت تجربه.....	۱۳
۲- تصویرسازی تجربه‌ای چند حسی است.....	۱۴
۳- تصویرسازی بدون محرک‌های بیرونی.....	۱۵
مزایای تصویرسازی.....	۱۵
نکات اساسی در به‌کارگیری تصویرسازی.....	۱۷
۱- نمای تصویرسازی.....	۱۷
۲- تصویرسازی با تمرین جسمانی.....	۱۸
۳- سطوح مهارتی ورزشکار.....	۱۹
۴- توانایی تصویرسازی در ورزشکاران.....	۱۹
وجوه تصویرسازی.....	۲۱
۱- وضوح.....	۲۱
۲- کنترل پذیری.....	۲۳
۳- خودآگاهی.....	۲۴

- ۴- کیفیت‌های فرعی..... ۲۷
- ۵- تصور اجرا با نتیجه..... ۳۱
- ۶- تصور در زمان واقعی..... ۳۲
- موارد استفاده تصویرسازی..... ۳۲
- ۱- بهبود مهارت‌های جسمانی..... ۳۲
- ۱-۱- یادگیری مهارت‌های ورزشی..... ۳۲
- ۲-۱- تمرین مهارت‌های ورزشی..... ۳۳
- ۳-۱- حل مشکلات تکنیکی..... ۳۳
- ۲- بهبود مهارت‌های ادراکی..... ۳۳
- ۱-۲- یادگیری تاکتیک‌ها..... ۳۳
- ۲-۲- تمرین تاکتیک‌ها..... ۳۴
- ۳-۲- حل مشکلات تاکتیکی..... ۳۴
- ۳- مسابقه و عملکرد..... ۳۴
- ۱-۳- پیش از رخداد برای آشنایی با وجوه مسابقه..... ۳۴
- ۲-۳- گرم کردن روانی..... ۳۵
- ۳-۳- روتین پیش از عملکرد..... ۳۵
- ۴-۳- پیش نمایش..... ۳۵
- ۴- بهبود مهارت‌های ذهنی..... ۳۶
- ۱-۴- کنترل سطوح انگیزندگی..... ۳۶
- ۲-۴- کنترل اضطراب..... ۳۶
- ۳-۴- هدف‌گزینی..... ۳۷
- ۴-۴- اعتماد به نفس..... ۳۷
- ۵-۴- تمرکز..... ۳۸



۳۸.....	۴-۶ - تمرکز دوباره.....
۳۹.....	۴-۷ - افزایش خودآگاهی.....
۳۹.....	۴-۸ - کنترل پاسخ‌های فیزیولوژیک.....
۴۰.....	۴-۹ - مهارت‌های بین فردی.....
۴۰.....	۴-۱۰ - بهبودی پس از آسیب‌دیدگی.....
۴۰.....	زمان‌های به‌کارگیری تصویرسازی.....
۴۱.....	۱- تمرین روزانه.....
۴۱.....	۲- روتین عملکرد مسابقه.....
۴۲.....	۳- مرور پس از عملکرد مسابقه‌ای.....
۴۲.....	روش‌های تمرین تصویرسازی.....
۴۲.....	تمرین فردی در برابر تمرین گروهی.....
۴۳.....	استفاده از نوارهای ویدئویی ویژه.....
۴۴.....	استفاده از فرم‌های گزارش تصویرسازی.....
۴۴	ضمایم
۴۴	ضمیمه الف
۴۴.....	نمونه متن تصویرسازی برای آمادگی مسابقه.....
۴۵	ضمیمه ب
	نمونه متن تصویرسازی برای ایجاد آرمیدگی و کاهش
۴۵.....	استرس.....
۴۸	ضمیمه ج
۴۸.....	فرم ارزیابی تصویرسازی.....
۵۵	ضمیمه "د"



تصویرسازی

۵۵.....	نمونه برنامه‌های تصویرسازی.....
۵۹	ضمیمه «ه»
۵۹.....	برگه ارزیابی عملکرد.....

پیشگفتار

با وجود پیدایی و گسترش رسانه‌های گوناگون در عرصه اطلاع‌رسانی، کتاب رسانه‌ای است که همچنان رسالت و اهمیت آن در فرایند آموزش و انتقال اطلاعات محسوس و محفوظ مانده است. علمی ساختن فعالیت‌ها، مطلوب همه تلاشگران ورزشی است و نشر کتاب‌های علمی و فنی در حوزه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی سهم بسزایی در روند علمی شدن ورزش کشور دارد.

خوشبختانه، انتشار کتاب‌های ورزشی در ایران در دو دهه اخیر فزونی چشم‌گیری یافته است. امروزه ناشران متعددی در بخش دولتی و خصوصی به نشر کتاب‌های ورزشی اقدام می‌کنند که این میزان با دو دهه گذشته قیاس‌پذیر نیست. از سویی، دانش و فن ورزشی نیز در طی این دوره گسترش بسیاری یافته و بر حیطه‌های تخصصی آن افزوده شده است؛ به گونه‌ای که حجم دانش کنونی در ورزش را نیز با میزان آن در دو دهه پیش نمی‌توان قیاس کرد. یافته‌های تازه تخصصی در حوزه علوم ورزشی هر روز به جهان عرضه می‌شود و این سیر به سرعت ادامه دارد.

کمیته ملی المپیک همواره کوشیده است تا به منظور افزایش دانش مربیان، دانشجویان و علاقه‌مندان علوم ورزشی، از رهگذر نشر علوم ورزشی، به‌ویژه در بخش‌هایی که نیاز بیش‌تری احساس می‌شود، گام بردارد.

در این میان، انتشار تک‌آموزهای آموزشی که به زبانی نسبتاً ساده به یکی از موضوع‌های مطرح در فرهنگ یا علوم ورزشی می‌پردازند، بیش از کتاب‌های معمول، مورد توجه و استقبال مربیان و ورزشکاران بوده است. از این‌رو، کمیته

ملی المپیک تنوع عنوان‌های این گونه انتشارات و افزایش شمارگان آن را مد نظر قرار داده است تا موضوع‌ها و مخاطبان بیشتری را دربرگیرد.

موج تازه انتشار تک‌آموزها که از تابستان سال ۱۳۸۵ آغاز شده است، حیطه‌های عمده علوم ورزشی، مانند فیزیولوژی ورزشی، روان‌شناسی ورزشی، بیومکانیک ورزشی و نیز مسائل فرهنگی و تربیتی را دربرمی‌گیرد که تک‌آموز حاضر یکی از آنهاست.

امید آن‌که این مجموعه مورد استفاده مربیان و ورزشکاران ارجمند کشور قرار گیرد و بخشی از نیاز بزرگ ما به اشاعه علوم ورزشی را تأمین کند.

کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران

مقدمه

تصویرسازی فرایندی است که شامل بر توانایی دیدن، شنیدن و احساس کردن فعالیت‌ها در پرده ذهنی می‌شود. در روند این کار، فعالیت‌های متفاوتی برای رسیدن به اهداف ویژه‌ای اجرا می‌شوند. تصویرسازی، اندیشیدنی است که تنها به واژه‌ها بسنده نمی‌کند، بلکه تصاویر و احساسات را نیز دربرمی‌گیرد.

«دیدن، باور کردن است»؛ تاکنون این جمله را شنیده‌اید؟ البته، بارها برای همه ما این موضوع ثابت شده است که دیدن، باور کردن است. هرگونه که خود را در ذهن تان تصور می‌کنید، با هر ویژگی و امتیازی که خود را در ذهن می‌بینید، به همان نسبت و اندازه به خود باور دارید. اگر خود را به گونه‌ای تصور می‌کنید که در لحظات بحرانی مسابقه، قادر به زدن سرویس‌های خوب هستید، این باور در ذهن شما شکل گرفته است که بازیکن مطمئنی هستید. اگر خود را خوب تصور می‌کنید، یعنی باورهای مثبتی در باب خود دارید. اگر فکر کنید (خود را ببینید و تصور کنید) که موفق می‌شوید و اگر فکر کنید (خود را ببینید و تصور کنید) که شکست می‌خورید، در هر دو صورت درست اندیشیده‌اید.

با این همه، تصویرسازی نباید با خیال‌پردازی اشتباه شود. تصویرسازی مهارتی است که همانند دیگر مهارت‌ها باید آموخته شود و پیوسته و منظم تمرین شود تا به صورت مهارتی مؤثر درآید؛ در غیر این صورت، رؤیا باقی

خواهد ماند.

در این کتاب، به اجمال با تصویرسازی و اصول و روش‌های انجام آن آشنا می‌شوید و به اجرای تمرین‌های عملی آن می‌پردازید.

شمسی صنعتی منفرد

تعریف تصویرسازی

تعاریف بسیاری درباره تصویرسازی گفته شده است، اما یکی از کامل‌ترین تعاریف، تصویرسازی را این‌گونه بیان می‌کند: «استفاده از همه حواس برای ساخت یا بازساخت یک تجربه در ذهن.» این تعریف سه نکته بنیادین و مهم را در خود دارد.

۱- تصویرسازی ساخت یا بازساخت تجربه

همه ما می‌توانیم به کمک تصویرسازی رویدادها و تجربیات گذشته‌مان را دوباره در ذهن ایجاد و بازسازی کنیم. در واقع، هر روز پیوسته در حال بازسازی تجاربمان هستیم. آیا تاکنون برای تان اتفاق افتاده است که مثلاً بسکتبالیستی را در حال اجرای یک پرتاب فوق‌العاده ببینید، و سپس بکوشید خودتان هم آن را انجام دهید؟ ما می‌توانیم مهارت‌های موفقیت‌آمیز دیگران را تقلید کنیم. ذهن‌مان تصویری از آن مهارت ایجاد می‌کند و ما از آن به‌مثابه نقشه راهنمایی برای عملکرد خود بهره می‌گیریم. این فرایند همان تصویرسازی است. تصویرسازی در بازسازی عملکردهای موفقیت‌آمیزمان نیز مؤثر است. همچنین، با بازبینی عملکرد، پس از مسابقه، می‌توان آن را ارزیابی کرد و ضعف‌ها و توانمندی‌های آن را بازشناخت. فراخوانی عملکردهای موفق پیشین، درست در آستانه مسابقه، می‌تواند اطمینان به خود را افزایش دهد. گذشته از بازسازی تجارب، ذهن ما قادر است تجارب جدیدی نیز بیافریند. این کار با کنار هم قرار گرفتن تکه‌های خاطرات ممکن می‌شود. بنابراین، ذهن‌تان را به خوبی برنامه‌ریزی کنید و بخش‌هایی از خاطرات را

برگزینید و کنار هم بگذارید که تصویری حاصل حسی از موفقیت و اطمینان را برانگیزد.

۲- تصویرسازی تجربه‌ای چندحسی است

نکته دیگری که در تصویرسازی اهمیت دارد، واقعی سازی آن است؛ به این معنا که تصویرسازی باید همه حواس را درگیر کند. تصویرسازی تجربه‌ای چندحسی است. اگرچه تصویرسازی گاهی با تجسم و دیدن تصاویر در ذهن اشتباه می‌شود، باید یادآوری کرد که «دیدن» تنها یکی از حواس درگیر در فرایند تصویرسازی است. به کارگیری همه حواس «دیدن»، «شنیدن»، «احساس کردن» (حسی - حرکتی) و حتی بوییدن و چشیدن نیز در ایجاد تصویری تأثیرگذار نقش دارند. هرچه بتوانید تصاویر ذهنی را به شرایط واقعی نزدیک کنید، تأثیر تصویرسازی بیش تر می‌شود. هر آنچه را در واقعیت می‌بینید، در تصویرسازی هم ببینید، و هر آنچه را می‌شنوید یا احساس می‌کنید (هم حسی - حرکتی، هم هیجانی) به تصویرسازی تان بیفزایید. ماکسول مالتز^۱ می‌گوید: «ذهن آدمی بین تجربه‌ای خیالی و تجربه‌ای واقعی تمایزی نمی‌گذارد.» بنابراین، اگر تجارب ذهنی، همان حواس درگیر در تجارب واقعی را به کار اندازد، ذهن آن را همانند تجربه‌ای واقعی می‌پذیرد (فکر کردن به غذای دلخواه‌تان به هنگام گرسنگی و ترشح واقعی بزاق).

افزون بر حواس پنجگانه که از آن سخن گفتیم، هیجانات نیز باید در تجربه تصویرسازی درگیر شوند. اگر بخواهید از رهگذر تصویرسازی، کنترل بر اضطراب یا خشم را تمرین کنید، ابتدا باید بتوانید این هیجانات را در ذهن خود بازسازی و سپس کنترل کنید. اگر بخواهید در امتیازهای حساس بر خود مسلط باشید، باید بتوانید حس اطمینان را در خود بشناسید و آن را به

۱. Maxwell Maltz

تصویرسازی تان بیفزایید.

۳- تصویرسازی بدون محرک‌های بیرونی

سومین ویژگی مهم تصویرسازی این است که نیازی به محرک‌های بیرونی ندارد. تصویرسازی تجربه‌ای چندحسی است که بدون اشارات محیطی در ذهن اتفاق می‌افتد. مثلاً ورزشکار رزمی می‌تواند بدون این که ضربه‌ای بخورد، حمله و دفاع کند؛ در حالی که روی تخت خود استراحت می‌کند. تصویرسازی این امکان را به ورزشکار می‌دهد تا مهارت‌ها و تاکتیک‌های ورزش‌اش را در ذهن بدون استرس‌های محیط واقعی تمرین کند (در صفحات بعدی به این نکته مهم اشاره خواهد شد، که تصویرسازی به‌تنهایی سودمند واقع نمی‌شود).

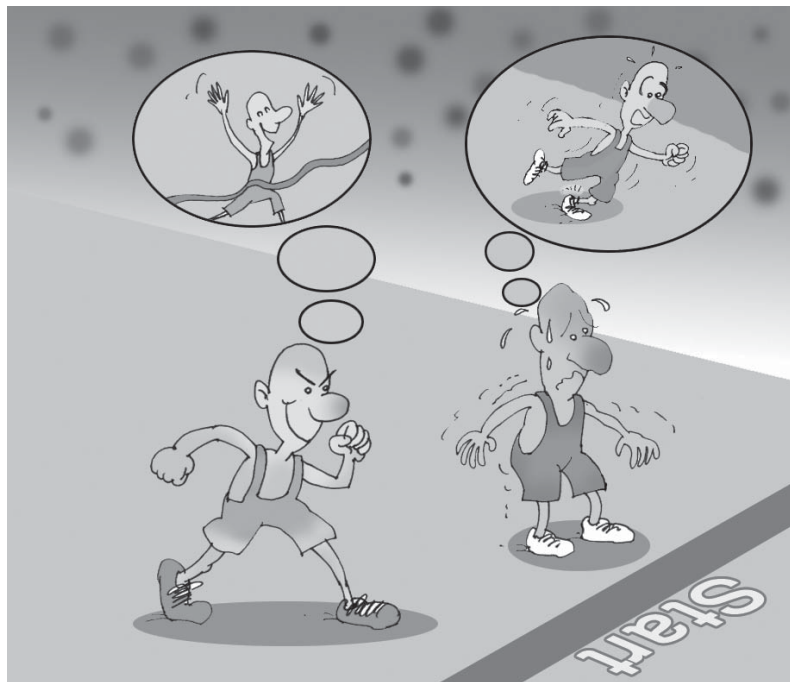
مزایای تصویرسازی

تنها اطلاع داشتن از تصویرسازی، تمرین ذهنی یا مرور ذهنی برای بهبود عملکرد کافی نیست، بلکه زمانی می‌توانید از مزایای آن سود جوید که پیوسته و منظم تمرین کنید. زمانی که به یک حرکت می‌اندیشید، سیستم اعصاب مرکزی ایمپالس‌های همراه شده با آن حرکت را به سوی عضلات می‌فرستد. چه بسا برای شما هم اتفاق افتاده باشد که وقتی می‌خواهید حرکتی جدید یا تاکتیک پیچیده‌تری را اجرا کنید، در ابتدا برای تان مشکل باشد، اما وقتی به خانه می‌روید و شب به آن فکر می‌کنید، فردا بر سر تمرین درمی‌یابید که قادر به اجرای حرکت یا تاکتیک مورد نظر هستید.

هرچه تصاویر با جزئیات بیشتر و ویژه‌تری تصور شود، تأثیر آن هم ویژه‌تر می‌شود. در واقع، هرچه به شرایط واقعی نزدیک‌تر شوید و بتوانید همه

حواس را فعالانه درگیر کنید، الگوهای عصبی را فعال می‌کنید. این الگوها منجر به ایجاد پاسخ جسمی می‌شوند که تصویر ذهنی آن را هدایت می‌کند. به عضلات خود فکر کنید. اگر بر روی اجرای مهارت ورزشی خود تمرکز کنید و اجرای آن را به گونه‌ای که می‌خواهید تصور کنید، فقط تصور نکرده‌اید، بلکه جسم خود را برای اجرا آماده می‌کنید. اعصاب، عضلات، قلب، تنفس و سیستم عصبی خودکار همه با تصور ایجادشده یکپارچه می‌شوند تا اجرای عملکرد مطلوب خود را ببینید و احساس کنید.

تصویرسازی همچنین هماهنگی و دقت در اجرای عملکردتان را با آگاهی از وضعیت بدنی، میزان انرژی، شدت تلاش یا ابعاد دیگر افزایش می‌دهد.





از این ویژگی چنان‌که اشاره خواهد شد، می‌توانید هم در یادگیری بهتر و سریع‌تر، هم در اصلاح خطاها و اشتباهات بهره‌گیرید. ویژگی دیگر تصویرسازی، افزایش میزان انرژی است. دوندگان ماراتون هنگام خستگی می‌توانند تصور کنند که از منبع بزرگی از انرژی شارژ می‌شوند یا حلقه‌های لاستیکی را به دور کمر خود و یک مانع (مثلاً تیر چراغ‌برق یا درخت) دور تصور کنند؛ چنان‌که خاصیت ارتجاعی حلقه آن‌ها را به سوی مانع می‌کشد.

نکات اساسی در به‌کارگیری تصویرسازی

پیش از طراحی یک برنامه تصویرسازی، بهتر است چند نکته مهم را بشناسید. برخی از عوامل بر پیشرفت و بازدهی برنامه شما اثرگذار خواهند بود. این عوامل شامل نمای تصویرسازی، استفاده از تصویرسازی در ارتباط با عملکرد جسمانی، سطوح مهارتی ورزشکار و توانایی تصویرسازی در ورزشکاران است.

۱- نمای تصویرسازی

زاویه دید شما به تصویر ذهنی، نمای تصویرسازی است که با دید بیرونی و دید درونی مشخص می‌شود. دید درونی یا تصویرسازی درونی، زمانی روی می‌دهد که ورزشکار تصاویر ذهنی را از دریچه چشم خود می‌بیند، در متن تجربه قرار دارد و از طریق جسم خود همه چیز را می‌بیند و احساس می‌کند. در مقابل دید بیرونی یا تصویرسازی بیرونی، شامل موقعیت‌هایی می‌شود که ورزشکار در جایگاه ناظر می‌ایستد و به تصاویر ذهنی‌اش همچون فیلمی می‌نگرد که احتمالاً خودش هم در فیلم است.

بر پایه تحقیقات انجام شده، تصویرسازی درونی از نوع بیرونی آن مؤثرتر است، زیرا در تصویرسازی درونی، همه احساس‌ها درگیر می‌شوند و باز به همین دلیل است که باید خاطرات مثبت و موفقیت‌آمیز را به صورت درونی و خاطرات توأم با ناراحتی و شکست را با تصویرسازی بیرونی مرور کرد (اگر نیازی به مرور داشته باشند!). اما این به مفهوم استفاده نکردن از تصویرسازی بیرونی نیست و هریک از دو شیوه کاربردهای متفاوتی دارند. از تصویرسازی درونی می‌توان در تمرین مهارت‌ها، ایجاد اعتماد و بهبود روند آسیب‌دیدگی استفاده کرد و تصویرسازی بیرونی را می‌توان در یافتن خطاها و مشکلات تکنیکی و تاکتیکی به کار گرفت؛ اما باز برای اصلاح خطاها، استفاده از تصویرسازی درونی پیشنهاد می‌شود.

بهتر است ورزشکاران هر دو نوع تصویرسازی را بیاموزند، اما اگر در به‌کارگیری یکی از آن‌ها احساس راحتی بیشتری می‌کنند، در ابتدا باید با آن نوع شروع کنند. ممکن است تصویرسازی درونی در آغاز برای برخی از ورزشکاران اندکی دشوار باشد. بنابراین، آن‌ها بهتر است با تصویرسازی بیرونی شروع کنند، اما تمرین بر روی تصویرسازی درونی هم باید پس از مدتی شروع شود.

یکی از مؤثرترین روش‌ها این است که ابتدا مهارتی را در واقعیت انجام دهید، سپس بی‌درنگ چشمان‌تان را ببندید و بکوشید تا آن را دوباره در ذهن‌تان اجرا کنید و آن را از درون بدن خود احساس کنید. این تمرین ذهنی - جسمی را چندین بار در روز تکرار کنید تا در تصویرسازی درونی مهارت یابید.

۲- تصویرسازی با تمرین جسمانی

فراموش نکنید که تصویرسازی جایگزینی برای تمرین جسمی نیست و آمیزه‌ای از تمرین جسمانی و ذهنی بسیار مؤثرتر از همان میزان تمرین



جسمانی به‌تنهایی است. چنین فکر کنید که تمرین ذهنی همانند ویتامین مکملی است که در اجرای مسابقه به ورزشکار برتری می‌دهد. بنابراین، اگر چنین چیزی جایگزین غذای اصلی ورزشکار شود، ارزشمند نخواهد بود. تنها زمانی می‌توان تصویرسازی را جایگزین تمرین جسمانی کرد که ورزشکار دچار خستگی، بیش‌تمرینی یا آسیب‌دیدگی باشد.

۳- سطوح مهارتی ورزشکار

در این زمینه، یکی از پرسش‌های پیش روی این است تصویرسازی برای مبتدیان سودمندتر است یا ورزشکاران حرفه‌ای؟ پژوهش‌ها نشان می‌دهند که هم ورزشکاران مبتدی، هم نخبه می‌توانند به کمک تصویرسازی رشد کنند. با این همه، ورزشکاران باتجربه در بهبود عملکرد خود دستاوردهای بیش‌تری از تصویرسازی کسب کرده‌اند. دلیل این موضوع احتمالاً به دقت و وضوح بیش‌تر تصاویرشان باز می‌گردد و ورزشکاران مبتدی در مراحل اولیه به‌کارگیری تمرینات و نمایش‌های ذهنی به سر می‌برند. به هر تقدیر، بهتر است که ورزشکاران در همه سطوح به استفاده از تصویرسازی تشویق شوند.

۴- توانایی تصویرسازی در ورزشکاران

تردیدی نیست که اثر تصویرسازی در کسانی که توانایی تصویرسازی بالاتری دارند، افزون‌تر است. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که برای کسب تأثیرات بهتر و سودمندتر از تصویرسازی، ورزشکاران وضوح و تسلط بر تصوراتشان را ارتقا بخشند. در این میان نکته مهم صرف زمان است؛ به‌ویژه اگر هنوز در تصویرسازی مهارت نیافته‌اید.

حتی قهرمانان المپیک هم از ابتدا تسلط خوبی بر تصوراتشان ندارند، بلکه به دلیل پیگیری و تمرینات مداوم و روزانه به این مهارت دست می‌یابند.

تمرینات تصویرسازی نظام‌مند در افزایش مهارت تصویرسازی با ابعاد حسی - حرکتی و دیداری مؤثر است.

در ضمیمه «ج»، برگه ارزیابی تصویرسازی ارائه شده است که به کمک آن می‌توانید سطح تصویرسازی‌تان را مشخص کنید و بیش‌تر به قسمت‌هایی بپردازید که نمرات کم‌تری در آن کسب کرده‌اید تا همه‌ی وجوه تصویرسازی را در خود تقویت کنید.





وجوه تصویرسازی

تصویرسازی مهارتی است که همانند مهارت‌های جسمانی کیفیت آن با تمرین بهبود می‌یابد. تمرینات اصولی تصویرسازی باید بر چند وجه اصلی آن تأکید کند. نخست، باید در تمرینات خود بکوشید تا وضوح تصاویر را افزایش دهید. وضوح تصاویر باید بر مبنای تقویت حواس اصلی باشد. هر چه تصاویر واضح‌تر و حواس بیش‌تر و جزئیات کامل‌تری در آن درگیر شوند، اثرگذاری آن افزون‌تر است. دوم، باید بتوانید کنترل‌پذیری خود را در حفظ تصاویر افزایش دهید. تمرینات کنترل‌پذیری به یادگیری و حفظ تصاویر در ذهن می‌انجامد. سوم، داشتن خودآگاهی در فرایند تصویرسازی اهمیت دارد. این ویژگی کمک می‌کند تا از افکار و احساسات خود در طی تصویرسازی آگاه باشید. افکار و احساسات نیز غالباً در هنگام اجرای واقعی بر عملکردتان تأثیر می‌گذارند. تمرینات خودآگاهی باید قابلیت وضوح هیجانی را در شما افزایش دهند. چهارم، دستکاری بر روی کیفیت‌های فرعی در تصاویر را بیاموزید. پنجم، اجرا با نتیجه و عامل ششم، تصویرسازی در زمان واقعی باشد.

۱- وضوح

تمرین ۱- دوست نزدیک یا کسی که اغلب او را می‌بینید، برگزینید. در ذهن‌تان او را ببینید که روی صندلی مقابل‌تان نشسته است. تلاش کنید جزئیات صورت، ویژگی‌های فیزیکی، لباس و دیگر مشخصات او را تصویر کنید. آن‌گاه ببینید که از جای خود بلند می‌شود و راه می‌رود و در بازگشت به سوی شما، شروع به صحبت می‌کند. صدای او را بشنوید، به تن صدا، آهنگ و زیروبمی آن توجه کنید و در هنگام صحبت با او ببینید

چه احساسی به او دارید؛ حس دوست داشتن، احترام، حس بی تفاوتی و احساساتی مانند این‌ها.

تمرین ۲- خود را در محل آشنایی تصور کنید که معمولاً در آنجا تمرین می‌کنید (استخر، زمین تنیس، پیست دوومیدانی یا جای آشنای دیگر). چنین تصور کنید که در آنجا به جز شما هیچ‌کس نیست. وسط میدان بایستید و به اطراف بنگرید. به سکوت توجه کنید. ریزترین جزئیات ممکن را تصور کنید. آیا بویی احساس می‌کنید؟ رنگ‌ها، اندازه‌ها و شکل چیزهایی را که معمولاً در آن مکان هستند، تصور کنید.

این بار خود را در بین شمار زیادی از تماشاچیان تصور کنید. خود را ببینید که آماده مسابقه می‌شوید. اکنون از درون جسم خودتان این را تجربه کنید؛ تماشاگران، هم‌تیمی‌ها، مربی و حریف‌تان را ببینید. بکوشید صدای جمعیت، شلوغی، فریاد و تشویق مربی‌تان را بشنوید. به صدای توپ، ضربات و حرکت‌تان گوش فرا دهید. احساس‌های هیجانی و برانگیختگی را که آن زمان پیش از شروع مسابقه داشتید، دوباره ایجاد کنید؛ اکنون چه احساسی دارید؟

تمرین ۳- یکی از تجهیزات رشته ورزشی خود را برگزینید؛ مانند توپ، راکت یا چوب گلف. بر این وسیله تمرکز کنید و جزئیات آن را به دقت تصور کنید. آن را در دست‌تان بچرخانید، همه اجزای آن را لمس کنید و جنس آن را احساس کنید.

سپس خودتان را تصور کنید که با این وسیله به خوبی تمرین می‌کنید. مهارتی را چندبار تکرار کنید. از درون جسم خود این مهارت را تجربه کنید. آن‌گاه از جسم خود بیرون بیایید و به عملکرد خود همانند یک فیلم بنگرید. به جسم خود بازگردید و دوباره عملکردتان را اجرا کنید. تلاش کنید صداها را



بشنوید. با دقت به صداهای موجود و صداهای برخاسته از حرکت تان گوش کنید. حالا بکشید صداها و تصویر را با هم در ذهن خود نگاه دارید. در هنگامی که تصویری از عملکرد خود دارید، صداها را هم بشنوید.

تمرین ۴- مهارت ساده‌ای را در رشته ورزشی خود برگزینید و

آن را چندین بار در ذهن تان انجام دهید. هر احساس و حرکتی را در عضلاتی که آن مهارت را اجرا می‌کنند، درک کنید. همه این‌ها را از دریچه چشمان خود ببینید. بر انقباض و کشش عضلات در حین اجرای عملکرد تمرکز کنید و حرکت را همانند یک ماشین بارها و بارها به اجرا درآورید و به احساس حاصل از آن توجه کنید.

اکنون بکشید همه احساس‌ها را با هم داشته باشید. به همه احساس‌های هیجانی و حرکتی و نیز دیدن و شنیدن صداها در طی اجرای حرکت توجه کنید. بر روی یک حس به صورت جداگانه چندان تمرکز نکنید، بلکه بکشید همه آن‌ها را با هم تجربه کنید.

۲- کنترل پذیری

تمرین ۱- همان کسی را که برگزیده بودید، دوباره تصور کنید. بر جزئیات صورت او تمرکز کنید. آن‌گاه تصور کنید که او از روی صندلی برمی‌خیزد و در اطراف یک اتاق پرجمعیت راه می‌رود. به این فرد نگاه کنید و او را ببینید که چگونه با افراد مختلف احوال‌پرسی و صحبت می‌کند. سپس به شما می‌رسد و احوال‌پرسی می‌کند. مکالمه‌ای را با او ترتیب دهید.

تمرین ۲- مهارت ساده‌ای را از رشته ورزشی خود برگزینید و در ذهن تان آن را تمرین کنید. آن‌گاه خود را تصور کنید که یک‌بار این

مهارت را در برابر هم‌تیمی‌ها و یک‌بار در برابر رقیبان انجام می‌دهید. خود را تصور کنید که راهکارهای موفقیت‌آمیز و مناسبی را در اجرای مهارت (در برابر هم‌تیمی و رقیب) به کار می‌گیرید.

تمرین ۳ - مهارتی را برگزینید که معمولاً در اجرای آن مشکل دارید. چندبار آن را تمرین کنید. از درون جسم خود این مهارت را انجام دهید و احساس کنید. اگر احساس کردید که اشتباه انجام می‌دهید، صبر کنید و دوباره تصور کنید و بکشید که هربار آن را به شکل درست اجرا کنید. تجارب گذشته‌ای را بازسازی کنید که این مهارت را به خوبی اجرا نکرده بودید. با دقت به اشتباهات خود توجه کنید و آنگاه شکل صحیح آن را تصور کنید. بر احساس خود در موقعیت‌های مختلف اجرای صحیح حرکت تمرکز کنید. ماشینی فوق‌العاده و دقیق از خود بسازید.

۳- خودآگاهی

تمرین ۱ - به گذشته برگردید و عملکردی را برگزینید که به خوبی اجرا کرده‌اید. با استفاده از همه حواس‌تان، آن موقعیت را در ذهن بازسازی کنید. خود را به گونه‌ای ببینید که موفق بودید. صداها را بشنوید، در طی اجرای آن مهارت از جسم خود آگاه باشید و هیجانات مثبت را دوباره تجربه کنید. بار دیگر ویژگی‌های شخصیتی خود را هنگام آن بازی خوب، فراخوانی کنید (تمرکز، احساس اطمینان، انگیزتگی بهینه). پس از این که این ویژگی‌ها را تعیین کردید، بکشید تا دریابید که چه عاملی باعث حضور ویژگی‌های مطلوب در آن موقعیت شده است. برای آمادگی در رخداد مورد نظر چه کارهایی کرده بودید؟ چه چیزهایی به این عملکرد فوق‌العاده انجامیدند؟ با تصویرسازی می‌توانید به لذت، رضایت، اعتماد به نفس و اطمینان همراه‌شده با عملکردهای عالی را



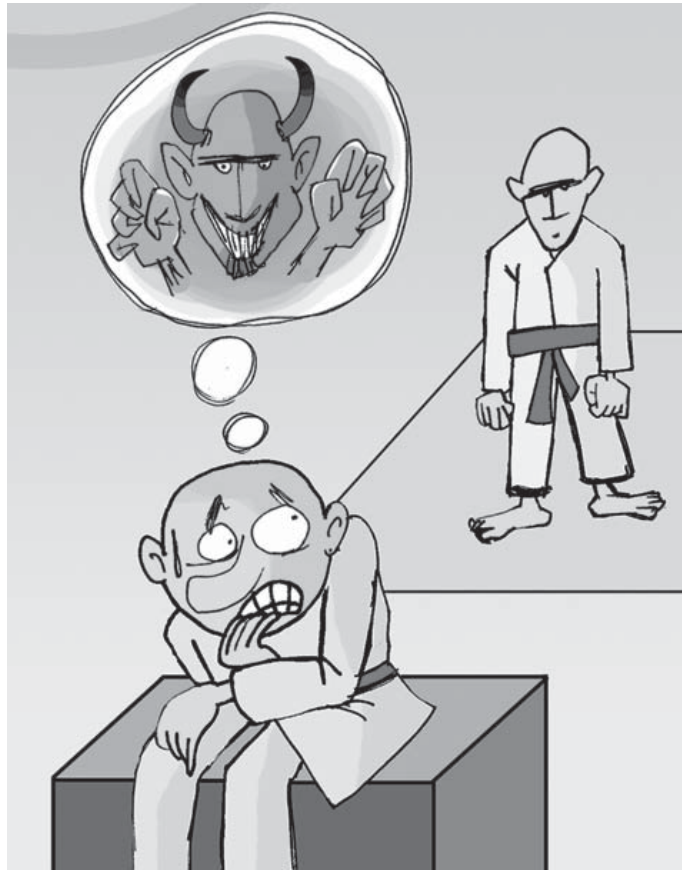
دوباره خلق کنید و از عالی‌ترین عملکرد خود، بدون تحلیل اضافه، لذت ببرید. شاید هم بتوانید دیدگاه‌هایی بیابید که چگونه آن موقعیت فوق‌العاده ایجاد شده بود.

این تمرین را تکرار کنید و این‌بار موقعیتی را تصور کنید که بسیار ضعیف عمل کرده بودید. پیش از انجام این تمرین، مطمئن شوید که کاملاً آرمیده شده‌اید؛ به این دلیل که ذهن‌تان ناآگاهانه در برابر تصور یا خلق دوباره افکار، تصاویر و احساس‌های ناخوشایند مقاومت خواهد کرد. تلاش کنید تا از واکنش‌تان در برابر محرک‌های مختلف (مربی‌ان، حریفان، داوران، ترس از شکست و مانند آن‌ها) آگاهی پیدا کنید. از افکار خود در آن لحظات آگاه شوید و ببینید که چگونه این افکار و احساس‌ها بر عملکردتان تأثیر می‌گذارند. پس از آگاهی یافتن، به سرعت عملکردتان را تغییر دهید و احساس‌های خوشایند را جایگزین احساسات ناخوشایند کنید.

تمرین ۲ - اکنون به موقعیتی در گذشته بیندیشید که اضطراب زیادی را تجربه کرده بودید. دوباره آن موقعیت را در ذهن خود بازسازی کنید. به گفت‌وگوهای درونی خود توجه کنید و به‌ویژه احساس اضطراب را دوباره ایجاد کنید. پاسخ‌های فیزیکی جسم‌تان را به هیجان و اضطراب درک کنید و تلاش کنید تا افکاری را که به ایجاد اضطراب انجامیده بودند، دگربار فراخوانی کنید. حالا نفس عمیقی بکشید و اجازه دهید اضطراب از جسم‌تان برود و رها شوید. به تنفس خود تمرکز کنید. نفس عمیقی بکشید و تصور کنید که همه تنش‌ها به ریه‌هایتان منتقل می‌شود و با بازدم بیرون می‌رود. افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کنید و آرامش را در سراسر جسم خود احساس کنید.

اکنون این تمرین را با موقعیتی تجربه کنید که عصبانی بوده‌اید و سپس به

کمک تنفس عمیق و بازدم رها شوید.



تمرین ۳ - هدف از این تمرین افزایش آگاهی از اتفاقاتی است که در روند مسابقه برای تان می‌افتد. به زمان‌هایی بیندیشید که عملکرد خوب‌تان به یک‌باره بد شده است. برخی از این تجارب را بازسازی کنید و سعی کنید تا عوامل ویژه و منفی را که بر عملکردتان مؤثرند، تشخیص دهید. (مثلاً، داوران، هم‌تیمی‌ها، رجزخوانی رقیبان و بازی خوب رقیب). پس از آگاهی از این عوامل، چند لحظه درنگ کنید و دوباره آن موقعیت



را پدید آورید و این‌بار، راهکارهای مناسب مواجهه با آن موقعیت را به‌کار گیرید. خود را تصور کنید که چگونه خود و عملکردتان را از تأثیر این عوامل منفی دور نگه می‌دارید. همچنین، خود را تصور کنید که سرشار از غرور و اطمینان، در برابر عوامل منفی می‌ایستید و عملکرد فوق‌العاده خود را اجرا می‌کنید.

۴- کیفیت‌های فرعی

به سه نظام حسی و برتر خود (دیدن، شنیدن و احساس کردن) توجه کنید. تصاویری که می‌بینید، صداهایی که می‌شنوید و همه چیزهایی را که احساس می‌کنید (چه به صورت ذهنی، چه به صورت عینی) کیفیت‌های اصلی‌اند؛ اما همین کیفیت‌های اصلی دارای ابعادی‌اند که به کیفیت‌های فرعی موسوم‌اند. مثلاً تصاویر دارای ویژگی‌هایی مثل روشنی، رنگ و فاصله هستند. صداها، ریتم، آهنگ، زیروبمی و احساسات بافت و حرارت دارند. در جدول زیر کیفیت‌های فرعی ویژه و مهم هر یک از سه نظام حسی مشخص شده است:

کیفیت‌های فرعی	نظام حسی (کیفیت اصلی)
فاصله، اندازه، حرکت/سکون، محل، رنگی/سیاه سفید، شدت رنگ، وضوح، شفافیت، درونی/ بیرونی.	دیداری
جهت، فاصله، ریتم، محل صدا، گفت‌وگوی درونی/سکون، سروصدا، وضوح صدا.	شنیداری
محل، شدت، حرارت، شکل، اندازه، توجه درونی/ بیرونی، هیجانانگ.	حسی - حرکتی

نکاتی که باید بدان‌ها توجه کرد

دیداری:

- تصاویری که در آن زاویه دید باریک می‌شود، ضعیف و کم‌اثر هستند.
- تصاویر درونی اثربخش‌ترند.
- فاصله تصاویر بسیار مهم است. هرچه تصاویر در ذهن‌تان دورتر باشد، امکان‌پذیری و تأکید آن کم می‌شود.
- شدت اثرگذاری تصاویر متحرک بیش از تصاویر ثابت است.
- سرعت تصاویر باید در حد طبیعی باشد.
- تصاویر رنگی از سیاه و سفید بهترند.
- هرچه وضوح تصاویر بیشتر باشد و تصاویر رنگی‌تر باشند، احساسات قوی‌تری را ایجاد می‌کند.

شنیداری:

- در حس شنیداری گفت‌وگوی درونی و سکوت اهمیت دارد.
- صداهای مبهم و کنگ تأثیر کم‌تری دارند.
- صداهایی که از دور می‌رسند، تأثیری کم‌تری دارند.
- بهتر است گفت‌وگوی درونی منفی را به صدایی مبهم تغییر دهید تا تأثیر آن نیز کم شود.

حسی - حرکتی:

- نوع درک احساس‌ها و هیجانات اهمیت پیدا می‌کند.



- توجه درونی و بیرونی

- حس حرکت در اجرای مهارت مهم است.

تمرین ۱- کیفیت‌های فرعی حسی دیداری:

به گذشته برگردید و به زمانی بیندیشید که خیلی خوب عمل کرده‌اید و از حریف‌تان برتر بوده‌اید.

- آیا به این تصویر از دریچه چشم خود می‌نگرید یا همانند ناظری

بیرونی آن را مشاهده می‌کنید. اگر درون تصویرتان نیستید، به درون

آن گام بگذارید و با آن همراه شوید.

- تصویرتان به صورت عکس است یا فیلم؟

- بزرگی تصویرتان چقدر است؟

- چقدر دور به نظر می‌رسد؟

- آیا حرکت دارد یا ثابت است؟ اگر حرکت دارد با چه سرعتی؟

- آیا رنگی است؟ اگر چنین است با چه شدتی؟

- تصویر در کجای ذهن‌تان قرار دارد (مثلاً، بالا، پایین، چپ، راست

یا دقیقاً روبه‌رو)

- با چه وضوحی تصویر را می‌بینید؟

- آیا چیزهای دیگری در آن تصویر هست که مهم باشد؟

فرض کنید که کارگردان فیلم هستید و به دلخواه کیفیت‌های آن را تغییر

دهید؟ مثلاً، تصویر را کوچک یا دور کنید و از وضوح آن بکاهید؛ و بر عکس.

هر بار به احساس برخاسته از تغییر کیفیت‌های فرعی توجه کنید. معمولاً برای

بیشتر افراد تصویر بزرگ، روشن، نزدیک، واضح و رنگی تأثیر افزون‌تری دارد.

کدام کیفیت‌ها بر شما تأثیر بیش‌تری دارند؟ آن‌ها را بیابید و در تمرینات تصویرسازی خود به‌کار گیرید.

تمرین ۲- کیفیت‌های فرعی حس شنیداری

دوباره فیلم خود را مرور کنید:

- آیا صدایی وجود دارد؟
- اگر چنین است، این صدا از کجا می‌آید (از پشت سرتان، از ذهن‌تان و از قلب‌تان)
- آیا صدا واضح است؟
- تُن صدا چگونه است؟
- آیا آهنگین و قوی است؟
- فاصله شما تا صدا چقدر است؟

باز این کیفیت‌های فرعی را دستکاری کنید و تغییر دهید و متوجه باشید که در چه حالتی، حس قوی‌تری در شما پدید می‌آید. آن‌ها را به یاد بسپارید و در تمرینات تصویرسازی به‌کار گیرید.

تمرین ۳- کیفیت‌های فرعی حس حرکتی

سرانجام، با مرور این فیلم چه احساسی پیدا می‌کنید؟ آیا حس افتخار و پیروزی در شما تداعی می‌شود؟ آیا حس حرکت به دلیل اجرای عملکرد را درک می‌کنید؟



- چه نوع احساسی را در می‌یابید؟
 - این احساس از کجا می‌آید؟
 - با چه شدتی این احساس را درک می‌کنید؟
 - آیا گرم است یا سرد؟
 - تمرکزتان بیرونی است یا درونی؟
 - آیا انقباض‌ها و کشش‌های عضلانی را درک می‌کنید؟
 - آیا حس تعادل و هماهنگی را درک می‌کنید؟
- ویژگی‌های این کیفیت‌های فرعی تأثیرات متفاوتی بر احساس شما می‌گذارند. مؤثرترین آن‌ها را بیابید و در تصویرسازی خود از آن استفاده کنید.

۵- تصور اجرا با نتیجه

تصویرسازی باید شامل هر دو بخش اجرا و نتیجه باشد. بسیاری از ورزشکاران



اجرای مهارت ویژه‌ای را بدون نتیجه تصویرسازی می‌کنند یا برعکس. ورزشکاران باید بتوانند حرکت را احساس کنند و این تصویر را حفظ کنند تا نتایج مطلوب آن مهارت را هم ببینند. مثلاً، شیرجه‌روها ابتدا باید قادر باشند تا جسم‌شان را در موقعیت‌های مختلف در روند شیرجه زدن احساس کنند. سپس خود را ببینند و احساس کنند که کاملاً عمودی و عالی سطح آب را می‌شکافند و وارد آن می‌شوند.

۶- تصور در زمان واقعی

اصل پایانی این است که تصویرسازی باید در زمان واقعی انجام شود. به سخن دیگر، زمانی که صرف تصور مهارت ویژه‌ای می‌شود، باید برابر با زمانی باشد که صرف اجرای واقعی می‌شود. مثلاً، اگر برای گلف‌بازی ۲۰ ثانیه طول می‌کشد تا برنامه پیش از ضربه را اجرا کند، در تصویرسازی‌اش نیز باید ۲۰ ثانیه زمان صرف کند. اغلب ورزشکاران گرایش دارند تا سریع‌تر از زمان واقعی تصویرسازی کنند که این کار از تأثیر تصویرسازی آنان می‌کاهد. در واقع، تصور در زمان واقعی، انتقال از تصویرسازی به شرایط واقعی را آسان‌تر می‌کند.

موارد استفاده تصویرسازی

از تصویرسازی می‌توان به روش‌ها و راه‌های فراوانی در بهبود عملکرد بهره گرفت. کاربردهای تصویرسازی در سه گروه اصلی دسته‌بندی می‌شوند؛ نخست، بهبود مهارت‌های جسمانی؛ دوم، بهبود مهارت‌های ادراکی؛ و سوم، بهبود مهارت‌های ذهنی و روانی.

۱- بهبود مهارت‌های جسمانی

۱-۱ یادگیری مهارت‌های ورزشی - استفاده از تصویرسازی



می‌تواند به نوآموزان در یادگیری مهارت‌های ورزشی کمک کند. با این‌کار نقشه ذهنی مناسب برای اجرای آن مهارت در ذهن ورزشکار ایجاد می‌شود (فلتز و لندرز ۱۹۸۳)^۱

اگر تصویرسازی با عبارات اثرگذار و تأکیدی نیز همراه شود، مؤثرتر می‌شود.

عبارات تأکیدی، کلمات یا عباراتی‌اند که به ورزشکاران کمک می‌کنند تا به اشارات صحیح در روند تصویرسازی تمرکز کنند. واژه‌های کلیدی و تأکیدی در هر کسی متفاوت است.

۲-۱ تمرین مهارت‌های ورزشی - معمولاً تصویرسازی به مثابه

ابزاری برای تمرین و اجرای مهارت‌های ورزشی ویژه در ذهن تعبیر می‌شود. مثلاً، شوت آزاد، پرتاب‌ها، نوسان چوب گلف، ضربه بیس‌بال یا اجرای روتین در ژیمناستیک. حتی زمانی که مهارت‌ها به خوبی آموخته شده باشند، تمرین تصویرسازی در استواری و خودکاری حرکت نقش مهمی را بازی می‌کند. عبارات تأکیدی یا تصاویر نمادین در یادسپاری عملکرد بهینه نقش مهمی دارند.

۳-۱ حل مشکلات تکنیکی - تصویرسازی همچنین می‌تواند به

ورزشکارانی که مشکلات یا خطاهای تکنیکی دارند، کمک کند. آن‌ها می‌توانند خود را تصور کنند که مهارت مورد نظر را به خوبی اجرا می‌کنند و بکوشند تا چگونگی اجرای فعلی‌شان را تجزیه و تحلیل کنند و تفاوت آن را با اجرای بهینه بیابند. برای این‌کار استفاده از نوار ویدئویی مؤثر است. ورزشکار بهتر است پس از تجزیه و تحلیل ذهنی، اجرای حرکت صحیح را با استفاده از سیستم حسی - حرکتی تصور کند.

۱. Feltz & landers, ۱۹۸۳

۲- بهبود مهارت‌های ادراکی

۱-۲ یادگیری تاکتیک‌ها - افزون بر آنچه گفته شد، تصویرسازی تمرین سودمندی برای یادگیری تاکتیک‌های ورزشی است؛ مثلاً، در چرخش‌های والیبال یا نقش بازیکنان در پست مختلف، یا استراتژی بازیکنان تنیس در برابر چپ‌دست‌ها و مانند آن‌ها، هنگامی که به بسکتبالیست تازه‌کاری انواع حمله معرفی می‌شود، مربیان می‌توانند او را هدایت کنند تا الگوهای حمله را به صورت ذهنی تمرین کند و سپس آن‌ها را بی‌درنگ در واقعیت اجرا کند.

۲-۲ تمرین تاکتیک‌ها - استفاده از تصویرسازی در تمرین تاکتیک‌ها، شامل تصور انواع مفاهیم تیمی یا راهکارهای فردی می‌شود. مثلاً، ورزشکاران می‌توانند از تصویرسازی پیش از مسابقه برای تمرین ذهنی تاکتیک‌های حمله بهره‌گیرند. به همین ترتیب، اسکی‌بازان می‌توانند یک دور کامل را در ذهن خود اجرا کنند یا ژیمناست‌ها روتین عملکردشان را قبل از مسابقه مرور کنند. تنیس‌بازان نیز می‌توانند به تمرین راهکارهای خود در برابر حریفان ویژه بپردازند.

۳-۲ حل مشکلات تاکتیکی - همانند حل مشکلات تکنیکی که پیش‌تر بحث شد، از تصویرسازی می‌توان در حل مشکلات ادراکی نیز بهره‌جست؛ مانند تجزیه و تحلیل راهکارهایی که مؤثر واقع نمی‌شوند. مربیان اغلب از این تکنیک مؤثر برای چنین موقعیت‌هایی غفلت می‌کنند. در آرامش ذهنی همراه با تصور موقعیت، غالباً می‌توان دیدگاه‌های روشن‌تر و موفقیت‌آمیزتری را برای اصلاح چنین اشکالاتی یافت.

۳- مسابقه و عملکرد

۱-۳ پیش از رخداد برای آشنایی با وجوه مسابقه

ورزشکار می‌تواند برای افزایش احساس راحتی و کاهش پریشان‌کننده‌های روز مسابقه، خود را تصور کند که در آن محل مسابقه می‌دهد. همچنین، بازیکنان فوتبال می‌توانند شب پیش از مسابقه و یا صبح مسابقه به زمین بروند، وسط آن بایستند و تصور کنند که مسابقه می‌دهند و به خوبی مهارت‌های خود را اجرا می‌کنند؛ یا چنان چه پیش‌تر در آن زمین بازی کرده‌اند، تجارب گذشته‌شان را فراخوانی کنند و صحنه‌ها را با شرایط مسابقه بازسازی و دوباره‌سازی کنند.

۲-۳ گرم کردن روانی - آمادگی ذهنی ورزشکاران در دقایق اولیه

و حیاتی مسابقه بسیار اهمیت دارد و تصویرسازی ابزاری است که در دستیابی به این مهم مؤثر است. ورزشکار می‌تواند از تصویرسازی برای آمادگی پیش از مسابقه در ایجاد تمرکز، کنترل اضطراب، ایجاد انگیزش و اعتماد به نفس استفاده کند.

۳-۳ روتین پیش از عملکرد - اگر تصویرسازی بخشی از روتین پیش

از عملکرد ورزشکار شود، او قادر خواهد بود که بر عملکرد خود تمرکز کند. مثلاً، ورزشکاران پرش ارتفاع بهتر است پیش از اجرای پرش، بر وجوه اصلی و مرتبط با عملکرد خود تمرکز کنند.

۴-۳ پیش‌نمایش - گرم کردن روانی تکنیکی است که برای مهارت‌های

باز (مانند فوتبال، والیبال، هندبال، بسکتبال، تنیس و غیره) مناسب‌تر است؛ یعنی مهارت‌هایی که بازیکن دقیقاً نمی‌داند که رقیبش چگونه بازی خواهد کرد. بنابراین، هوشیاری، دقت و تمرکز ورزشکار بسیار اهمیت دارد. در سوی دیگر، تکنیک‌های پیش‌نمایشی در مهارت‌های

بسته سودمندتر است (مانند ژیمناستیک، اسکیت نمایشی، ترامپولین و غیره) که اجراکننده دقیقاً می‌داند چه خواهد کرد. تصور اجرای کل برنامه به خودکار شدن برنامه کمک می‌کند.

۴- بهبود مهارت‌های ذهنی

۴-۱ کنترل سطوح انگیزندگی - در ورزش‌هایی که ورزشکاران باید سطح انگیزندگی یا گرم شدن روانی پیش از مسابقه را بالا ببرند، می‌توانند با تصویرسازی بازی پرانرژی و پرهیجانی را در برابر جمعیت اجرا کنند.

ورزشکارانی که پیش از مسابقه نیاز به کاهش سطح انگیزندگی دارند، می‌توانند آمادگی و عملکرد بهینه خود را از تمرین و مسابقات قبلی فرا بخوانند و سپس خود را تصور کنند که با موفقیت بر فشار مسابقه غلبه می‌کنند و مسابقه را در اختیار می‌گیرند. تصویرسازی خودآگاهی به آگاهی یافتن از سطوح انگیزندگی کمک می‌کند.

پس از آگاهی از سطوح انگیزندگی بهینه، ورزشکاران با استفاده از تصویرسازی گرم کردن روانی یا تصویرسازی و فراخوانی از گذشته، به حالت‌های بهینه انگیزندگی و عملکرد مناسب دست می‌یابند.

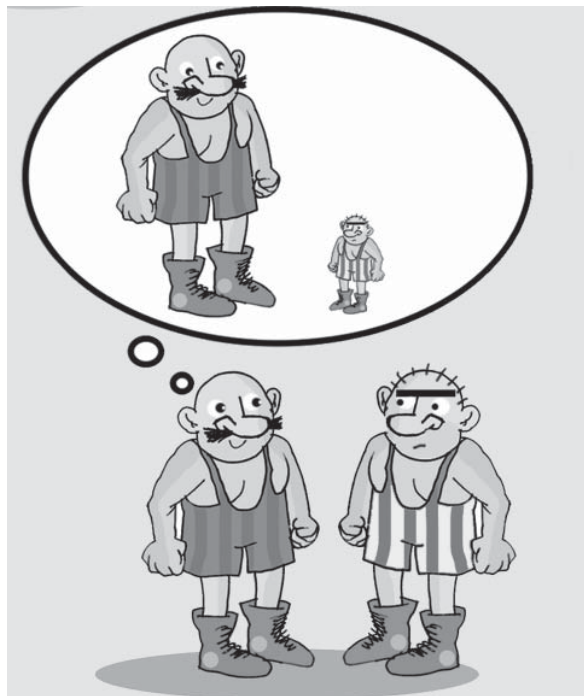
نکته مهم این است که ورزشکاران باید مکانی خیالی در ذهن داشته باشند تا بتوانند در طی تصویرسازی به آنجا بروند و انرژی جذب کنند، تلقینات مثبت را تکرار کنند، بر اهداف خود تمرکز کنند، پیش از مسابقه رها و آرام شوند یا تکنیک‌های مورد نیاز برای مسابقه را در ذهن‌شان تمرین کنند.

۴-۲ کنترل اضطراب - معمولاً کنترل اضطراب پیش از مسابقه یا در حین آن ضرورت می‌یابد. با کمک تصویرسازی آرمیدگی می‌توان

از استرس مرتبط با ورزش کاست. ورزشکاران باید دو یا سه نوع از تصویرسازی آرمیدگی را بیاموزند تا در هنگام نیاز آن‌ها را برای رفع اضطراب یا کاهش آن به کار گیرند. مثلاً، تصور آرامش و آرمیدگی در کنار ساحل یا دشتی پر از گل می‌تواند سودمند باشد.

۳-۴ هدف‌گزینی - ورزشکاران با تصویرسازی عملکردهای گذشته قادر خواهند بود تا اهداف جدیدی را برای ارتقای عملکرد قبلی اتخاذ کنند. همچنین، برای برنامه‌ریزی اهداف و دستیابی به آن‌ها می‌توان از تصویرسازی استفاده کرد.

۴-۴ اعتماد به نفس - اعتماد به نفس، با ایجاد باوری مبنی بر این‌که فرد شایسته و موفق است، دست‌یافتنی می‌شود. تصویرسازی از جمله



ابزارهای قدرتمند در افزایش اعتماد به نفس است؛ چنان که ورزشکاران باید همواره خود را در تصوراتشان شایسته و موفق ببینند. این مفهوم به‌ویژه در فراخوانی عملکردهای موفقیت‌آمیز و تحلیل احساس‌های مثبتی که با آن موفقیت‌ها همراه شده‌اند، مفید است. مزیت دیگر تصویرسازی، ایجاد خودتصوری آرمانی است که به پدید آمدن اعتماد به نفس و عزت نفس کمک می‌کند. برای تمرین این مهارت، باید خود را با مهارت‌ها و ویژگی‌هایی تصور کنید که می‌خواهید داشته باشید و ببینید که با ایجاد چنین ویژگی‌هایی، چگونه رفتار می‌کنید و چگونه با یک مشکل روبه‌رو می‌شوید؛ یا تحت فشار چه می‌کنید، حتی چگونه راه می‌روید و چگونه نگاه می‌کنید. همه این‌ها را ابتدا در ذهن‌تان بیافرینید، بدان‌گونه عمل کنید و احساس کنید و سپس در واقعیت آن را ادامه دهید. این تمرین را تا آن‌جا ادامه دهید که تفاوت‌های بین خودتصوری واقعی و خودتصوری آرمانی کم شود.

۴-۵ تمرکز - تصویرسازی به ورزشکار کمک می‌کند تا بر وجوه اصلی عملکرد در جریان مسابقه متمرکز بماند؛ به‌ویژه در ورزش‌هایی که بین مراحل عملکرد زمان‌های کوتاهی برای مرور وجود دارد (گلف، تنیس، قبل از سرویس والیبال، ضربات پنالتی و ورزش‌های مشابه). مرور ذهنی مهارت پیش از اجرا به حفظ تمرکز کمک می‌کند.

۴-۶ تمرکز دوباره - تری اورلیک پیشنهاد می‌کند که تمرین کردن هم‌زمان مهارت‌های توجه و تمرکز و نیز تأکید بر تمرکز دوباره پس از پریشانی حواس بسیار اهمیت دارد. تفاوت ویژه ورزشکاران موفق با دیگر ورزشکاران در چنین مهارتی است. ورزشکاران برتر به سادگی قادر به حفظ تمرکز و کسب تمرکز دوباره پس از روی دادن آشفتگی در



توجه هستند. تصویرسازی این امکان را به ورزشکار می‌دهد تا زمانی را به تمرین بر روی پاسخ‌های منطقی در موقعیت‌های غیرقابل پیش‌بینی و پراسترس پردازد.

۷-۴ افزایش خودآگاهی - با تمرینات نظام‌مند تصویرسازی، ورزشکاران قادر می‌شوند تا از خود و آنچه پیرامون‌شان است، بیش‌تر آگاه شوند. یک دهنده با خلق ذهنی دوباره و واضح از مسابقه قبلی‌اش، چیزهای بسیاری می‌آموزد. مریان می‌توانند به ورزشکار کمک کنند تا به جزئیات بیش‌تری در حواس توجه کنند و کانال تصویرسازی‌شان را تنظیم کنند.

۸-۴ کنترل پاسخ‌های فیزیولوژیک - پژوهشگران با شواهد مستدلی ثابت کرده‌اند که تصویرسازی تجارب گذشته بر عملکردهای جسمی فرد - مثل ضربان قلب، تنفس، فشار خون و درجه حرارت پوست - تأثیر می‌گذارد. با این‌همه، این موضوع چه اهمیتی در ورزش دارد؟ بسیاری از ورزشکاران با کنترل پاسخ‌های فیزیولوژیک، عملکرد خود را ارتقا می‌بخشند. جاکو مایول^۱ رکورد رفتن به عمق آب را با تصویرسازی و آرامیدگی شکست. او فرایندهای جسمانی خودکار را با تصویرسازی کاهش داد تا بتواند فشار آب را در چنین عمقی تحمل کند. چنان‌که گفته شد، ورزشکاران می‌توانند از تصویرسازی برای کنترل و بهینه کردن سطح انگیختگی فیزیولوژیک خود پیش از مسابقه و در طی آن استفاده کنند. در ورزش‌های ایستا مثل تیروکمان و تیراندازی می‌توان همانند ورزش‌های رزمی از تصویرسازی برای آرام کردن ذهن و سکون پاسخ‌های فیزیولوژیک استفاده کرد تا اجرا مؤثرتر و دقیق‌تر شود.

۱. Jacque Mayol

۴-۹ مهارت‌های بین فردی - کاربرد تصویرسازی بیش از افزایش عملکرد است. از رهگذر تصویرسازی می‌توان تجربه کرد که چگونه با دیگران ارتباط برقرار کرد یا رفتار نمود. بسیاری از ورزشکارانی که از تصویرسازی در ورزش استفاده می‌کنند، سودمندی‌های آن را در حوزه‌های دیگر زندگی خود نیز گزارش کرده‌اند؛ از جمله در آمادگی برای مصاحبه‌های شغلی یا سخنرانی.

۴-۱۰ بهبودی پس از آسیب‌دیدگی - از تصویرسازی می‌توان در توان‌بخشی و مواجهه با درد، افزایش سرعت بهبودی پس از آسیب، اشاعه نگرش مثبت و آرمیده به صدمات استفاده کرد. همچنین با کمک تصویرسازی می‌توان از وخیم‌تر شدن وضعیت مهارت‌های فیزیکی در طی آسیب‌دیدگی‌ها جلوگیری کرد. ورزشکاران آسیب‌دیده‌ای که نگران تمرین و مسابقه هستند و نمی‌توانند تمرین جسمی کنند، باید تمرینات و مهارت‌هایشان را از طریق تصویرسازی پی بگیرند. ورزشکاران آسیب‌دیده باید راهکارهای گوناگون تصویرسازی را که پیش‌تر بحث شد، یکپارچه کنند تا زمینه ذهنی مثبتی برای بهبود ایجاد شود. مثلاً، تعیین اهداف ترمیمی و پیشرونده برای آسیب‌دیدگی و تصویرسازی آن‌ها چه‌بسا مفید باشد (دیدن و باور کردن، آن‌ها را دست‌یافتنی‌تر می‌کند). تمرین خودتصوری آرمانی به سمت بهبودی کامل نیز مؤثر است. تصویرسازی هدف‌مدار در تسهیل ارتباط جسم - ذهن اهمیت دارد.

زمان‌های به کارگیری تصویرسازی

اکنون که با کاربردهای ویژه تصویرسازی آشنا شده‌اید، باید بدانید که چه زمانی تأثیر استفاده از آن بیش‌تر است. اگرچه تصویرسازی را می‌توان در

هر زمان و مکانی به کار گرفت؛ سه زمان برای استفاده بهینه از آن پیشنهاد می‌شود.

۱- تمرین روزانه - نظام‌مند کردن تصویرسازی بسیار مهم است که برای این کار، تمرین روزانه پیشنهاد می‌شود. چنان‌که در نمونه برنامه‌های آخر کتاب خواهید دید، تصویرسازی تنها ده دقیقه از وقت شما را در طول روز می‌گیرد. معمولاً بهترین زمان برای تصویرسازی، هنگام آرمیدگی ذهن است. شب پیش از خواب و صبح پس از بیدار شدن شرایط ذهنی آرام و آماده برای پذیرش تصویرسازی است. در دیگر موارد، اگر تصویرسازی با تمرین آرمیدگی همراه شود، سودمندتر است. جدای از این تمرینات، تمرین پیش از شروع جلسه جسمانی، ورزشکار را با تمرین هماهنگ می‌سازد و چارچوب ذهنی او را برای تمرین آماده می‌کند. وانگهی، تمرین پس از جلسات جسمانی نیز مناسب است. این کار به تعیین اهداف جدید و شناخت اشتباهات کمک می‌کند. استفاده از تصویرسازی در روند تمرین نیز سودمند است. پیش از پرتاب پناالتی، قبل از سرویس والیبال یا تنیس و قبل از ضربات آزاد در فوتبال، صرف مدت زمان کوتاهی برای مرور ذهنی به عملکرد بهتر کمک خواهد کرد.

۲- روتین عملکرد مسابقه - تصویرسازی روتین عملکرد پیش از مسابقه برای ورزشکاران مفید است. نکته مهم در این‌جاست که این روتین باید برای هر ورزشکاری مشخص شود. برای تسهیل این کار، بودن در یک اتاق آرام و راحت و در دسترس در کنار محل تمرین می‌تواند مؤثر باشد. اما اگر اتاقی هم در دسترس نباشد، اهمیتی ندارد و تصویرسازی را می‌توان در هر مکانی تمرین کرد. در پایان کتاب،

پیشنهادهایی برای روتین عملکرد ارائه شده است. به یاد بسپارید که باید مهارت‌های اصلی در ورزش خود را در روتین عملکرد بگنجانید.

۳- مرور پس از عملکرد مسابقه‌ای - زمان مناسب دیگر برای استفاده از تصویرسازی پس از مسابقه است. باز هم این تمرین باید فردی باشد. استفاده از تصویرسازی در این زمان، آگاهی از رخدادهای مسابقه را آسان می‌سازد و برنامه‌ریزی برای رفع مشکلات تکنیکی و تاکتیکی را میسر می‌کند.

روش‌های تمرین تصویرسازی

پس از آشنایی با کاربردها و زمان‌های مؤثر تصویرسازی، نوبت آن است که به روش‌های تمرین تصویرسازی بپردازیم.

تمرین فردی در برابر تمرین گروهی - فردی‌سازی برنامه‌های تصویرسازی برای هماهنگ ساختن نیازهای ویژه هر فرد سودمند است؛ اما این سخن به مفهوم دادن اطلاعات به ورزشکار و رها کردن آن‌ها برای اجرای برنامه خودشان نیست. تنها ورزشکاران جدی و دقیق، زمانی را برای طراحی یک برنامه تصویرسازی بدون راهنمایی مربی یا روان‌شناس اختصاص خواهند داد. حالت مطلوب این است که مربی یا روان‌شناس هریک از ورزشکاران را ملاقات کند و به اجرای برنامه‌های تصویرسازی فردی بپردازد.

برای تیم‌های ورزشی، تمرینات تصویرسازی به صورت گروهی عملی‌تر است. مربیان باید در جلسات گروهی، تصویرسازی را به ورزشکاران معرفی کنند، توانایی تصویرسازی آن‌ها را در اجرای تمرینات پایه بسنجند و سپس



برخی از روش‌های استفاده از تصویرسازی را به همراه برنامه‌ای نظام‌مند به آن‌ها ارائه دهند. در گروه نیز اگر برخی از ورزشکاران بخواهند برنامه‌های فردی را نیز اجرا کنند، بسیار عالی است. نمونه‌ای از برنامه‌های تصویرسازی در پایان کتاب در ضمیمه «د» فراهم آمده است که به شما کمک می‌کند تا هم تمرینات فردی، هم تمرینات گروهی را به کار گیرید.

استفاده از نوار کاست - به نظر شماری از ورزشکاران، استفاده از نوارهای ضبط‌شده تصویرسازی یا نوارهایی که به دست خود ورزشکار ضبط شده‌اند، سودمندتر است. مربیان و روان‌شناسان ورزشی می‌توانند نوارهایی را برای ورزشکاران تدارک ببینند که آمیزه‌ای از تمرین ذهنی، ادراکی و جسمی ورزشکار باشد. تمرین تصویرسازی را با دو یا سه دقیقه آرمیدگی شروع کنید و پس از آن به نوار تصویرسازی گوش فرا دهید و همگام با آن عمل کنید (به ضمیمه الف بنگرید). هنگام فراهم ساختن نوار تصویرسازی، مطمئن شوید که از واژه‌های کلیدی و ویژه هر ورزشکار استفاده می‌کنید. بهتر است پیش از تهیه نوار، با ورزشکار بر روی طراحی متنی که معنادار و متناسب با نیازهای ورزشی اوست، کار کنید. متن تصویرسازی را بر اساس توصیفی از پاسخ‌های مؤثر ورزشکار به محرک‌های بیرونی و محیطی طراحی کنید. فراموش نکنید که نیازها و کلمات هر ورزشکاری متفاوت است.

استفاده از نوارهای ویدئویی ویژه - دیدن، باور کردن است. بنابراین، از نوارهای ویدئویی ویژه و شخصی استفاده کنید تا به ورزشکار انگیزه بدهید و خودتصوری او را ارتقا بخشید. ورزشکاران می‌توانند اوج عملکرد و تلاش‌های موفقیت‌آمیز خود را از مسابقات قبلی، در یک نوار همراه با موسیقی متناسب ترکیب کنند. این نوارها - به همراه تصویرسازی - در افزایش اعتماد به نفس ورزشکار مؤثرند.

استفاده از دفترچه گزارش تصویرسازی - برای کنترل تمرین و میزان پیشرفت، بهتر است از یک دفترچه برای ثبت تجارب تصویرسازی استفاده کنید. این دفترچه می تواند انواع مختلف تمرینات تصویرسازی و فرم های خود ارزیابی نسبت به پیشرفت را شامل شود. باز نکته مهم تأکید بر تمرین نظام مند و روشی برای کنترل آن است.

ضمایم

ضمیمه «الف»

نمونه متن تصویرسازی برای آمادگی مسابقه

به مکان راحتی بروید و چشمانتان را ببندید. به جسم خود بیندیشید و چند نفس عمیق بکشید. با هر دم، تصور کنید که تمام تنش ها را از سراسر بدن به درون ریه ها می کشید. هر بازدم تصور کنید که تنش ها و افکار منفی را از بدن خود بیرون می کنید. تمرکز بر تنفس را تا جایی ادامه دهید که جسم کاملاً آرام شود و ذهن برای جذب افکار تلقینی آماده و آگاه شود (۳۰ ثانیه تأمل کنید). تصور کنید که شب قبل از مسابقه (ای مهم) است. شما برای مسابقه فردا آماده می شوید. هنگامی که آماده می شوید تا بخوابید، بر احساس آرامش، اعتماد و کنترل جسمی و هیجانی خود تمرکز کنید (۱۰ ثانیه تأمل کنید). سپس با احساس آرامش و اطمینان در حالتی بخوابید (۸ ثانیه تأمل کنید) که از نظر ذهنی و جسمی برای مسابقه فردا کاملاً آماده اید؛ آگاه، هماهنگ، با اعتماد و متمرکز (۱۰ ثانیه تأمل کنید). اکنون تصور کنید که روز مسابقه است و آماده می شوید تا خانه را ترک کنید (۱۰ ثانیه تأمل کنید). بعد زمانی صرف کنید و به طور ذهنی خود را گرم کنید. چند مهارت اساسی در رشته ورزشی

خود را تمرین کنید - مثلاً انواع شوت‌ها - (۳۰ ثانیه تأمل کنید). سپس بر اهداف و تاکتیک‌های ویژه‌ای که در مسابقه به کار خواهید گرفت، تمرکز کنید. عملکردتان را تصور کنید که در بهترین وضعیت است. ببینید که به اهداف مسابقه دست یافته‌اید و با موفقیت راهکارهای ویژه را در برابر این حریف اجرا می‌کنید (۶۰ ثانیه تأمل کنید).

اکنون تصور کنید که به زمین مسابقه گام می‌گذارید؛ در حالی که احساس اطمینان و اعتماد دارید. این احساس شایستگی در عملکرد خود را تجربه کنید (۱۰ ثانیه تأمل کنید). شما عاشق این احساس‌اید. مراحل آمادگی پیش از مسابقه را انجام دهید (۲۰ ثانیه تأمل کنید). با احساس اطمینان، بر عملکرد دلخواه خود تمرکز کنید. تنفس‌تان آرام و تحت کنترل باشد. در عضلات خود احساس گرمی و انعطاف کنید (۱۵ ثانیه تأمل کنید). تصور کنید که نرمش‌های گرم کردن را انجام می‌دهید. به خوبی گرم کنید و به خود بگویید که برای رویارویی با هر مشکل غیرمنتظره‌ای آمادگی دارید (۳۰ ثانیه تأمل کنید). احساس انرژی کنید و باز بر عملکردهای خود تمرکز کرده احساس اطمینان و شایستگی را تجربه کنید. به مسابقه بروید و از آن لذت ببرید.

ضمیمه «ب»

نمونه متن تصویرسازی برای ایجاد آرمیدگی و کاهش استرس

۱- به مکان راحتی بروید و چشمان‌تان را ببندید. چند نفس عمیق بکشید و خود را رها کنید. یک لحظه وقت بگیرید و به عضلات‌تان توجه کنید. اگر احساس تنش یا گرفتگی در هر جایی از بدن خود کردید، به خود بگویید: «بگذار رها شود.» به بررسی عضلات ادامه دهید. هر جای دیگری هم که احساس تنش کردید، آگاهانه به خود بگویید: «بگذار رها شود.» همچنان که

این کار را انجام می‌دهید. با خود تکرار کنید: «بگذار رها شود.»

۲- ریسمان کلفتی را تصور کنید که گره‌ای بزرگ دارد. به گره نگاه کنید. توجه کنید که ریسمان به سختی به هم تابیده شده است و بندهای آن یکدیگر را می‌کشند. حالا تصور کنید که گره به آرامی رها می‌شود، به آرامی رها می‌شود... کمی شل‌تر... کمی شل‌تر... تا زمانی که کاملاً از هم باز شود.

۳- شمعی را تصور کنید که در حال سوختن است. به شمع سرد و آب‌شده‌ای که در پایه شمع جمع شده است، دقت کنید. حالا تصور کنید که موم به آرامی نرم می‌شود، بعد مثل کره آب می‌شود تا کاملاً به صورت مایع در آید و حرکت کند.

۴- تصور کنید در محل پرسروصدایی از شهر قرار دارید. هوا طوفانی و سرد، خیلی شلوغ و بسیار پرسروصدا است. احساس کنید مردم شما را هل می‌دهند و به سمت شما هجوم می‌آورند. صدای ماشین‌ها و کامیون‌ها را بشنوید. بوی دود اتوبوس‌ها را احساس کنید. درست کنار شما ساختمانی در دست ساخت است و یک بالابر مصالح، بدون اخطار ناگهان، پایین می‌آید. آنقدر صدای سقوط‌اش زیاد است که گوش‌های شما اذیت می‌شود و جسم‌تان با صدا مرتعش می‌شود. آنقدر محکم به زمین برخورد می‌کند که کیسه سیمان پاره می‌شود. به آرامی خود را دور کنید و کنار یک دریاچه درخشان روی علف‌ها دراز بکشید. تابش خورشید صورت و بدن‌تان را گرم می‌کند. نسیم با ملایمت حباب‌های کوچکی را روی آب ایجاد می‌کند. صدای دارکوب کوچکی را بشنوید که روی درختی به آرامی ضربه می‌زند.

۵- اکنون به درون خود تمرکز کنید. گرفتگی‌ها را رها و جسم‌تان را آرام کنید. تنش‌های روزانه شما نرم و سپس ذوب می‌شود. به شکل یک ژله



تغییر شکل می‌دهید و زندگی‌تان با صداها و صداهای مطلوب طبیعت آهنگ می‌گیرد. با انجام این کار، به جسم و ذهن خود کنترل می‌یابید. خود «تحلیل‌گر» ساکت شده است. به ذهن ناآگاه خود اجازه دهید تا برای ایده‌های جدید آماده باشد. به خود یادآور شوید که ذهن‌تان باز است و می‌توانید به سرعت از افکار منفی و اضطراب‌زا رها شوید. بر قدرت فردی خود تأکید بورزید و فکر کردن مثبت و احساس خوب را انتخاب کنید و به توانمندی‌های خود در زندگی ایمان بیاورید.

۶- حالا دوباره بر روی تنفس‌تان تمرکز کنید و تلقینات زیر را با هر بازدم تکرار کنید؛ «جسم من رها و آرام است» (۳۰ ثانیه). بعد با هر بازدم تکرار کنید: «من بهتر بودن را انتخاب می‌کنم» (۳۰ تا ۵۰ ثانیه). احساس غرور و توانمندی کنید و خود را تشویق کنید که اکنون قدرت مدیریت بر تفکر و احساس خود را دارید. هر روز زمانی را به رهایی جسم، ذوب شدن تنش‌ها و سکوت ذهنی اختصاص دهید. خوب و خوب‌تر زندگی کنید.

ضمیمه «ج»

فرم ارزیابی تصویرسازی

پیش از این که فرم را پر کنید به خاطر داشته باشید که تصویرسازی بیش از تصور چیزی در ذهن است. تصاویر واضح دربرگیرنده حواس گوناگونی مانند دیدن، شنیدن، احساس کردن، لمس کردن و بوییدن هستند و همچنین خلق و خو احساس‌های عاطفی و هیجانی را نیز شامل می‌شوند.

در این تمرین شما توصیفاتی را از موقعیت‌های ورزشی عمومی خواهید خواند. باید موقعیتی را تصور کنید، سپس جزئیات آن تصور ذهنی را تا حد امکان دوباره‌سازی کنید. سپس از شما خواسته می‌شود تا به تصوراتان در هفت حوزه امتیاز دهید.

الف - تصویر را با چه وضوحی می‌بینید یا تصور می‌کنید؟

ب - صداها را با چه وضوحی می‌شنوید؟

ج - حرکات جسمی را در طی فعالیت با چه وضوحی احساس می‌کنید؟

د - چقدر از خلق و خوی خود در آن موقعیت آگاهید یا هیجانان را با چه وضوحی احساس می‌کنید؟

ه - آیا می‌توانید تصویر را از دریچه چشم خود (از درون بدن خود) ببینید؟

و - آیا می‌توانید تصاویر را از خارج از بدن خود ببینید؟

ز - چقدر می‌توانید تصویر خود را کنترل کنید؟



پس از خواندن هر بخش، به تجربه‌ای مانند آن فکر کنید. سپس چشمان‌تان را ببندید و چند نفس عمیق بکشید و تا جایی که می‌توانید، کاملاً رها شوید. برای لحظاتی افکار دیگر را کنار بگذارید. چشمان‌تان را بسته نگه دارید و بکشید آن موقعیت را تا حد امکان واضح تصور کنید. تصویر درست و غلطی وجود ندارد. از مهارت‌های تصویرسازی خود استفاده کنید تا واضح‌ترین و روشن‌ترین تصویری را که می‌توانید، بسازید. پس از این‌که در هر موقعیت تصورتان کامل شد، با خرده مقیاس زیر به تصور ذهنی خود امتیاز دهید.

برای موارد «الف - و»

- ۱- هیچ تصویری نبود
- ۲- نه روشن بود نه واضح، فقط یک تصویر قابل تشخیص بود.
- ۳- با وضوح و روشنی متوسط
- ۴- واضح و روشن
- ۵- بی‌نهایت واضح و روشن

برای مورد «ز»

- ۱- بدون کنترل
- ۲- به سختی کنترل شد
- ۳- با کنترل متوسط
- ۴- با کنترل خوب
- ۵- با کنترل کامل

به تنهایی تمرین کنید

فعالیت یا مهارت ویژه‌ای را در رشته ورزشی خود برگزینید؛ مثلاً پرتاب شوت آزاد، اجرای یک برنامه روتین پارالل، پاس والیبال، شنای پروانه و غیره. حالا خود را تصور کنید که این فعالیت را در جایی که معمولاً تمرین می‌کنید، بدون حضور افراد دیگر انجام می‌دهید. چشمان‌تان را برای یک دقیقه ببندید و بکشید خود را در این مکان ببینید؛ صداها را بشنوید؛ حرکتی را که اجرا می‌کنید، احساس کنید. تلاش کنید تا خود را از دریچه چشم خود ببینید. پس از آن خود را بیرون از بدن‌تان ببینید؛ چنان‌که گویی به فیلمی از خود می‌نگرید.

- الف - تصویر را با چه وضوحی می‌بینید یا تصور ۱ ۲ ۳ ۴ ۵
می‌کنید؟
- ب - صداها را با چه وضوحی می‌شنوید؟ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵
- ج - حرکات جسمی را در طی فعالیت با چه ۱ ۲ ۳ ۴ ۵
وضوحی احساس می‌کنید؟
- د - چقدر از خلق و خوی خود در آن موقعیت ۱ ۲ ۳ ۴ ۵
آگاهید یا هیجانات را با چه وضوحی احساس
می‌کنید؟
- ه - آیا می‌توانید تصویر را از دریچه چشم خود ۱ ۲ ۳ ۴ ۵
(از درون بدن خود) ببینید؟
- و - آیا می‌توانید تصاویر را از بیرون از بدن خود ۱ ۲ ۳ ۴ ۵
ببینید؟
- ز - چقدر می‌توانید تصویر خود را کنترل کنید؟ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵



با دیگران تمرین کنید

همان فعالیت را انجام دهید، اما حالا مهارت را با مربی و هم‌تیمی‌ها تمرین کنید. این بار خطایی را انجام دهید که همه متوجه شوند. چشمان‌تان را برای یک دقیقه ببندید و تصور کنید که اشتباهی را مرتکب می‌شوید و این موقعیت را تا حد امکان واضح ببینید. ابتدا تلاش کنید تا احساسی را که از انجام خطا دارید، تجربه کنید. سپس به سرعت موقعیت را در ذهنتان بازآفرینی کرده، تصور کنید خطا را اصلاح کرده‌اید و بسیار عالی اجرا می‌کنید. همچنان‌که تصویر را اصلاح می‌کنید، بکشید این تجربه را از دریچه چشمان خود ببینید. سپس تلاش کنید تا تصویر را بیرون از بدن خود ببینید؛ گویی به فیلمی از خود می‌نگرید.

الف - تصویر را با چه وضوحی می‌بینید یا تصور می‌کنید؟
۵ ۴ ۳ ۲ ۱

ب - صداها را با چه وضوحی می‌شنوید؟
۵ ۴ ۳ ۲ ۱

ج - حرکات جسمی را در طی فعالیت با چه وضوحی احساس می‌کنید؟
۵ ۴ ۳ ۲ ۱

د - چقدر از خلق و خوی خود در آن موقعیت آگاهید یا هیجانات را با چه وضوحی احساس می‌کنید؟
۵ ۴ ۳ ۲ ۱

ه - آیا می‌توانید به تصویر از دریچه چشم خود (از درون بدن‌تان) بنگرید؟
۵ ۴ ۳ ۲ ۱

و - آیا می‌توانید تصاویر را از بیرون از بدن‌تان ببینید؟
۵ ۴ ۳ ۲ ۱

ز - چقدر می‌توانید تصویر خود را کنترل کنید؟
۵ ۴ ۳ ۲ ۱

بازی در مسابقه

خود را تصور کنید که همان فعالیت را در مسابقه اجرا می‌کنید. خود را در حالتی تصور کنید که بسیار ماهرانه عمل می‌کنید و تماشاگران و هم‌تیمی‌ها از شما قدردانی می‌کنند. همچنان‌که این موقعیت را تصور می‌کنید، بکوشید جمعیت را ببینید و صدای آن‌ها را بشنوید. احساس اطمینان برخاسته از توانایی در اجرا را احساس کنید. حالا چشمان‌تان را برای یک دقیقه ببندید و سپس به خود از دریچه چشم یک تماشاگر بنگرید.

الف - تصویر را با چه وضوحی می‌بینید یا تصور ۱ ۲ ۳ ۴ ۵
می‌کنید؟

ب - صداها را با چه وضوحی می‌شنوید؟ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵

ج - حرکات جسمی را در طی فعالیت با چه ۱ ۲ ۳ ۴ ۵
وضوحی احساس می‌کنید؟

د - چقدر از خلق و خوی خود در آن موقعیت ۱ ۲ ۳ ۴ ۵
آگاهید یا هیجانات را با چه وضوحی احساس
می‌کنید؟

هـ - آیا می‌توانید به تصویر از دریچه چشم خود ۱ ۲ ۳ ۴ ۵
(از درون بدن‌تان) بنگرید؟

و - آیا می‌توانید تصاویر را بیرون از بدن‌تان ۱ ۲ ۳ ۴ ۵
ببینید؟

ز - چقدر می‌توانید تصویر خود را کنترل کنید؟ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵



فراخوانی عملکردی فوق‌العاده

یکی از بهترین عملکردهای خود را فراخوانی کنید؛ عملکردی که در آن احساس اطمینان و کنترل کرده‌اید. چشمان‌تان را برای یک دقیقه ببندید و تلاش کنید خود را در آن موقعیت ببینید و هیجانات آن زمان را احساس کرده، بار دیگر تجربه کنید. عملکرد خود را تصور کنید و همهٔ احساس‌هایی را که آن زمان داشته‌اید، دوباره خلق کنید (چه ذهنی، چه جسمی). تلاش کنید تا به خود از دریچهٔ چشم‌تان و سپس از بیرون از بدن‌تان بنگرید.

الف - تصویر را با چه وضوحی می‌بینید یا تصور می‌کنید؟
۵ ۴ ۳ ۲ ۱

ب - صداها را با چه وضوحی می‌شنوید؟
۵ ۴ ۳ ۲ ۱

ج - حرکات جسمی را در طی فعالیت با چه وضوحی احساس می‌کنید؟
۵ ۴ ۳ ۲ ۱

د - چقدر از خلق و خوی خود در آن موقعیت آگاهید، یا هیجانات را با چه وضوحی احساس می‌کنید؟
۵ ۴ ۳ ۲ ۱

ه - آیا می‌توانید به تصویر از دریچه چشم خود (از درون بدن‌تان) بنگرید؟
۵ ۴ ۳ ۲ ۱

و - آیا می‌توانید تصاویر را از بیرون از بدن‌تان ببینید؟
۵ ۴ ۳ ۲ ۱

ز - چقدر می‌توانید تصویر خود را کنترل کنید؟
۵ ۴ ۳ ۲ ۱

امتیاز

اکنون، امتیاز تصویرسازی خود را تعیین کنید و تفسیر آن را بخوانید. نمرات هر بخش را جمع کنید و در جدول زیر بنویسید.

نمره	ابعاد	
	دیداری	جمع تمام بخش‌های «الف»
	شنیداری	جمع تمام بخش‌های «ب»
	حرکتی	جمع تمام بخش‌های «ج»
	هیجانی	جمع تمام بخش‌های «د»
	دیدگاه درونی	جمع تمام بخش‌های «ه»
	دیدگاه بیرونی	جمع تمام بخش‌های «و»
	کنترل‌پذیری	جمع تمام بخش‌های «ز»

بر اساس خرد مقیاس زیر، نمرات خود را در بخش‌های دیداری، شنیداری، حرکتی، هیجانی و کنترل‌پذیری تفسیر کنید.

عالی	۲۰-۱۸
خوب	۱۷-۱۵
متوسط	۱۴-۱۲
ضعیف	۱۱-۸
خیلی ضعیف	۷-۴

به بخش‌هایی که نمرات ضعیفی در آن گرفته‌اید، بیش‌تر توجه کنید و توانایی تصویرسازی را در آن زمینه افزایش دهید. همه ابعاد تصویرسازی در برنامه تصویرسازی مهم‌اند. به یاد داشته باشید که باید تمرین کنید تا بتوانید مهارت و توانایی تصویرسازی را در خود افزایش دهید.

ضمیمه «د»

نمونه برنامه‌های تصویرسازی

تصویرسازی تیمی

برنامه تصویرسازی تیمی باید از سوی مربی یا روان‌شناس ورزشی، پیش از شروع فصل مسابقه، به ورزشکاران ارائه شود تا با تصویرسازی آشنا شوند و در مهارت‌های تصویرسازی تبحر یابند. همچنین، این برنامه باید انگیزشی و جذاب باشد تا ورزشکاران کنجکاو و برانگیخته شوند.

سه هفته نخست پیش از فصل

- ۱- برنامه را معرفی کنید (۳۰ دقیقه).
- ۲- توانایی تصویرسازی ورزشکاران را ارزیابی کنید (۲۰ دقیقه).
- ۳- تمرینات پایه تصویرسازی را ارائه دهید (سه بار در هفته به مدت ۱۰-۱۵ دقیقه).
- تمرینات پایه را با تمرینات پیشنهادشده در کتاب شروع کنید. سپس تمریناتی را به آن بیفزایید که مناسب تیم و رشته ورزشی شماست (الگوهای تیمی و تاکتیک‌ها).
- ۴- جلسات تصویرسازی فردی برای ورزشکاران علاقه‌مند تدارک ببینید. همچنین از ورزشکاران بخواهید که جداگانه پیش شما بیایند تا در مورد تمرین تصویرسازی خود گفت‌وگو کنید. اگر ورزشکاران علاقه‌مند بودند، جلسات فردی را در طول فصل برای‌شان ادامه دهید.

باقی فصل

(سه بار در هفته به مدت ۱۰ دقیقه قبل، بعد یا در طی تمرین)

- ۱- تصویرسازی آرمیدگی.
 - ۲- تمرین بر روی مهارت‌های ورزشی ساده، آن‌ها را عالی اجرا کنید.
 - ۳- تمرین بر روی مهارت‌های ورزشی پیشرفته؛ آن‌ها را عالی اجرا کنید.
 - ۴- راهکارها و تاکتیک‌های مسابقه در زمینه با نیازهای ویژه تیم و حریفان.
 - ۵- بازسازی عملکردهای موفقیت‌آمیز پیشین.
 - ۶- برنامه‌ریزی هدفمند برای موفقیت‌های آتی.
- تمرینات تصویرسازی بالا را باید در همه جلسات اعمال کرد. این تمرینات نوعی گرم کردن برای انواع دیگر تصویرسازی به‌شمار می‌روند. پس از تمرینات گرم کردن پایه، باید از انواع تمرینات تصویرسازی بهره گرفت. تمرینات پیشنهادی دیگر می‌توانند چنین باشند:
- اجرای نقش‌های تیمی.
 - تمرکز (ایجاد طرح تمرکز تیمی در برابر حریفان متفاوت).
 - استفاده از تصاویر و راه‌اندازی‌های نمادین.
 - کنترل انگیزتگی.
 - اصلاح خطاها - تمرین بر تمرکز دوباره.
 - روتین پیش از مسابقه (حداقل دوبار در هفته).

تصویرسازی پیش از مسابقه

طرح تمرینی پیشنهادشده (شش مرحله اول فهرست شده در عنوان «باقی فصل») باید در روتین پیش از مسابقه فردی گنجانده شود. هریک از ورزشکاران را تشویق کنید تا روتین خود را تهیه کند و اتاق یا محلی را پیش از تصویرسازی در نظر بگیرید تا این فرایند در آن محل به شایستگی تمرین شود.

تصویرسازی پس از مسابقه

یک برگه ارزیابی مسابقه طراحی کنید تا ورزشکاران پس از هر مسابقه آن را تکمیل کنند. این برگه باید بتواند عملکرد ورزشکار را در حوزه‌های گوناگون ارزیابی کند؛ از جمله مهارت‌های جسمانی، راهکارها، اجرای نقش، دستیابی به اهداف، سطح انگیزختگی، تمرکز، اعتماد به نفس، حوزه‌های پیشرفت و راهکارهایی برای ارتقاء این حوزه‌ها. این برگه‌ها باید به گونه‌ای باشند که ورزشکار به سادگی آن‌ها را پر کند (به ضمیمه «ه» نگاه کنید).
به ورزشکاران بگویید که باید در جایی آرام، رها شوند، دوباره مسابقه را در ذهن بازسازی کنند، و فرم ارزیابی را پر کنند. آن‌ها می‌توانند فرم‌ها را در کتابچه‌ای نگه دارند یا آن‌ها را پس از هر مسابقه به شما برگردانند.

برنامه تصویرسازی فردی

- ۱- آموزش تصویرسازی برای درک زیرنمای آن.
 - ۲- ارزیابی توانایی تصویرسازی.
 - ۳- تمرینات پایه (دو بار در یک روز به مدت ۲۰ دقیقه).
- تمرینات پایه باید شامل تصویرسازی در تمام حوزه‌ها باشد. همچنین این تمرین باید بر حوزه‌ها تأکید کند که ورزشکار باید در آن بیش‌تر کار کند.

۴- تنظیم جلسات تصویرسازی (در طی فصل مسابقه)

پیش از تمرین (۱۰ دقیقه):

- کار بر روی تکنیک‌ها
- اهداف تمرینی

پس از تمرین (۰۱-۵۱ دقیقه):

- بازسازی عملکرد تمرین شده
- حل مشکلات جسمی، ادراکی و ذهنی
- تمرین مهارت‌های ذهنی (متناسب با نیاز ورزشکار)
- برنامه تمرین تصویرسازی پیش از مسابقه

۵- روز مسابقه

تصویرسازی پیش از مسابقه (۱۰-۲۰ دقیقه):

- از شکل پیشنهادشده در برنامه تصویرسازی تیمی استفاده کنید.
- مرور پس از مسابقه (۱۰-۲۰ دقیقه):
- برگه ارزیابی فردی را طراحی کنید.



ضمیمه هـ

برگه ارزیابی عملکرد

- ۱- چه عاملی در این مسابقه شما را تحت فشار قرار داد؟
- ۲- چه نوع استرسی را تجربه کردید؟ (افکار، فعالیت‌ها، جسم)
- ۳- سطح انگیختگی تان در مسابقه امروز چقدر بود؟ چه احساسی در این شرایط داشتید؟
- | | | | |
|-----------|------|---------|---------|
| ۱۰ | ۵ | صفر | داشتید؟ |
| خیلی زیاد | عالی | خیلی کم | |
- A - به سمت مسابقه: -----
- B - گرم کردن در زمین: -----
- C - درست پیش از مسابقه: -----
- D - در طی مسابقه: -----
- ۴- از چه تکنیک‌هایی برای کنترل استرس استفاده کردید و چقدر مؤثر بودند؟
- ۵- چه نوع گفت‌وگوی درونی داشتید؟ (توصیف کنید)
- ۶- از مسابقه امروز چه چیزی یاد گرفتید که در مسابقات بعدی به شما کمک خواهد کرد؟
- ۷- چه تکنیک‌های تمرین ذهنی برای تان مؤثرتر بودند؟
- ۸- به طور خلاصه یک بازی با جزئی از مسابقه را که از آن لذت بردید، بیان کنید؟
- ۹- سطح بازی تان در چه حدی بود؟
- | | | | |
|------|-----|----------|----------|
| ۱۰ | ۵ | صفر | و حشتناک |
| عالی | خوب | و حشتناک | |
- ۱۰- به طور خلاصه بیان کنید که چه احساسی درباره بازی امروز داشتید؟
- ۱۱- آیا چیز دیگری هم هست؟

منابع

۱. صنعتی منفرد، شمسی. «بررسی تأثیر تمرین ذهنی بر سطح عملکرد بازیکنان دختر تنیس روی میز». پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم. ۱۳۷۹.
۲. صنعتی منفرد، شمسی. «بررسی یک برنامه آمادگی روانی بر سطح عملکرد بازیکنان دختر تیراندازی و تنیس روی میز». پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی. ۱۳۸۱.
3. Applied sport psychology, Jean M Williams , Editor , fourth edition , Mayfield , 2001
4. Foundations of Sport and Exercise psychology , Robert S.Weinberg/ Daniel Gould , third edition , 2003
5. Sport psychology, Tony Morris & Jeff Summers, Edition, wiley, 2004
6. How to Achieve Your Own Peak Performance, Joseph O'connor, Thorsons,2001
7. Athletes Guide to Achieve Peak Performance, Haris & Haris
8. Winning With Your Head , Rafi Srebro, Read Swain, 2002