

بسم الله الرحمن الرحيم

تأثير تمرين تصوير سازى ذهنى و بدنى بر يادگيرى

تكنيكها و تكتيكهاى ورزشى

پژوهشگر:

شهرزاد شاهرخى

استاد ارجمند:

آقاى امير عميدى

تصویرسازی ذهنی و تأثیر آن بر تمرین

مقدمه:

تصویرسازی ذهنی که به عنوان یک الگوی حرکتی در ذهن مطرح است در تحقیقات متعددی به عنوان عامل مؤثری در افزایش مهارت حرکتی افراد به ویژه ورزشکاران معرفی شده است. روان شناسان ورزش در مطالعه و بررسی مهارت های مختلف روانی خدمات بسیار شایانی به ورزش قهرمانی کرده اند و دامنه این تحقیقات روز به روز در حال گسترش است. یکی از مهارتهای روانی که بیشتر مورد توجه واقع شده است تصویر سازی ذهنی است.

افلاطون می گوید: «تصور یک عمل مقدم بر خود آن عمل است.»

روان شناسان ورزش ادعا می کنند که تصویرسازی ذهنی مهارت ورزشی، تمرکز و تحمل را به سرعت افزایش خواهد داد. استفاده از این روش ها انرژی را افزایش داده و از صدمات جلوگیری می کند. بدون شک نمایش مهارت ها، رایج ترین روش آموزش آن است. از نمایش مهارت ها در موقعیت های بسیاری استفاده می شود. با اینکه یادگیری حرکتی جز با اجرا و تمرین عملی به دست نمی آید اما روش هایی نیز وجود دارد که به عنوان مکمل تمرین عملی برای یادگیری بهتر و سریع تر مهارت مورد توجه مربیان ورزشکاران می باشد. متغیر دیگری که در این تحقیق بایستی به آن اشاره نمود بازخورد و نقش آن در یادگیری است. بازخورد اطلاعات حسی است که درباره ی پاسخ فراهم می شود و نقش آن را میتوان در مواردی هم چون پاداش برای تقویت عملکرد

صحیح، انگزیش برای یادگیری و اجرای مهارت ها و تقویت مثبت جهت شکل گیری مهارت نام برده تلاش برای رفع مشکلات تکنیکی همواره باید با بهره گیری از دانش نوین هم چون استفاده از بازخورد، تجسم و هم چنین توجه به مسایل عاطفی تعلیم پذیر همراه باشد.

مشکل اصلی مربیان ما، عدم استفاده از این نوع تمرینات به عنوان مکمل تمرینات جسمانی است و شاید بتوان گفت یکی از دلایل اصلی که بازیکنان ما در رده بزرگسالان و حتی ملی با مشکلات تکنیکی و تاکتیکها رو به رو هستند، همین قضیه باشد.

«تصویرسازی ذهنی چیست»؟

در قرن اخیر در روان شناسی ورزشی، ارتباط بین فاکتورهای شناختی و اجراهای ورزشی مطالعات زیادی صورت گرفته است. بطوریکه ورزشکاران سعی می کنند برای برتری نسبت به سایر رقبیان از یکی از روشها استفاده کنند. بدین منظور محققان نقش استراتژیهای ویژه شناختی ورزشی در ارتقای اجرای حرکتی را مورد بررسی قرار می دهند. تصویرسازی ذهنی که یک ابزار بسیار مفید برای کلیه ورزشکاران است چرا که می تواند در کاهش اضطراب، پرورش مهارتهای مختلف تکنیکی، افزایش تمرکز و اعتماد به نفس از آن استفاده کرد.

جودی و مورنی ۱۹۹۲ بعضی از واژگان معادل که در ارتباط با تصویرسازی مورد استفاده قرار گرفته است را تهیه کردند تمرین نمادین، تجسم، مدل سازی، تمرین مخفی، تمرین شناختی، خواب مصنوعی، تمرینات راحت بدنی یکی از عمل محکمی که برای اثر بخشی تمرینات ذهنی

مطرح گردیده است. در فشار نبودن فرد از لحاظ جسمانی در هنگام تمرین ذهنی است. چون ورزشکار هیچ نوع فعالیت جسمانی انجام نمی دهد در نتیجه کاملاً راحت و بدون فشار است و حرکت مورد نظر را به طور صحیح چه با تقلید از یک الگوی برجسته و چه اجرای حرکت توسط مربی در ذهن خویش مرور می کند.

«مقایسه تصویر سازی ذهنی و تمرین ذهنی»

صاحب نظران مفهوم تجسم و تصویرسازی را متفاوت از تمرین و مرور ذهنی دانسته اند و هنگامیکه منظورشان آرامش آموزی است و یا از توانای فراگیری و تجسم یک موقعیت ویژه در مسابقات ورزشی بحث می کنند از واژه تصویرسازی و در زمان تشریح مفادتمرین سمبلیک و ذهنی یک مهارت بدون حرکت عضلانی از واژه های تمرین یا مرور ذهنی استفاده کرده اند.

لندرز معتقد است که تصویرسازی ذهنی با تمرین ذهنی تفاوت چندانی ندارد و ایشان بیان می دارد که در گذشته به دلیل عدم ارائه دستورالعمل تصویرسازی ذهنی از سوی مربیان، در ادبیات تحقیق از تمرین ذهنی بیشتر استفاده می شود ولی امروزه چون مربیان از دستورالعمل خاص تصویرسازی عمومیت بیشتری دارد. به عبارتی در تمرین ذهنی ورزشکار بدون هیچ محدودیتی و به صورت آزادانه به تجسم اجرای مهارتهای مربوطه اقدام می نماید در حالیکه در تصویرسازی ذهنی مجبور است تا فقط آنچه از روی تلفیق کننده، برای او مجسم می شود را به تصویر بکشد.

تصویرسازی ذهنی و کاربرد آن در مراحل مختلف یادگیری:

ورزشکاران یادگیری را در سه مرحله پشت سر می گذارند: مرحله مقدماتی^۱، مرحله میانی^۲ مرحله

پیشرفته^۳، بالاترین میزان تأثیر تکنیک استفاده از تجسم در مراحل میانی و پیشرفته یادگیری است.

حال نقش تجسم را در هر یک از سه مرحله بررسی می کنیم:

«انواع تصویرسازی ذهنی»

۱) تصویرسازی درونی Internal imagery

در این نوع تصویرسازی حرکتی یا جنبشی *movement imagery* نیز نامیده می شود. فرد

آنچه را که هنگام اجرای واقعی می بیند و احساس می کند هنگام تصویرسازی درونی نیز خواهد

دید مانند اینکه حقیقتاً در حال اجرا باشد. در این نوع تصویرسازی به اجرای فعالیتهای واقعی

۱- مرحله مقدماتی

بدون تردید، مشاهده ورزشکاران ماهر و با گوش دادن به آموزش ها می تواند در مرحله مقدماتی یادگیری، به ورزشکاران تصویر کاملی از نحوه اجرای مهارتی را که در تجسم می کنند بدهند. مشاهده اجرای مهارت، ممکن است تجسم آن را در ورزشکاران مبتدی بهبود بخشد اما برای توسعه حس حرکت مهارت نمی تواند مفید واقع شود و در ایجاد حس حرکتی (زنده) واقعی برای مهارت محدودیت دارد. تا زمانی که ورزشکاران یک مهارت را چندین بار اجرا نکرده باشند از اجرای صحیح آن حس درستی نداشته و قادر به تجسم آن به شکل موثر نیستند بدین ترتیب، آنها در مورد بکارگیری تجسم نیز اشکال خواهند داشت. زیرا نمی دانند کدام قسمت از مهارت را تجسم کنند. تشویق به تمرین از طریق تجسم تا زمانیکه ورزشکاران اطلاعات معتدلی از آن ندارند، نباید صورت بگیرد.

^۲ - با گذشت زمان و کسب تجربه در زمینه بکارگیری تجسم، در یادگیری و اجرای مهارتها توسط ورزشکاران، باید تلاش کنید. بین تمرینات تجسم و تمرینات جسمانی تعادل برقرار کنید. احتمالاً به این نتیجه خواهید رسید که یادگیری مهارتها، در صورت استفاده از تمرینات ترکیبی، از دو نوع جسمانی و تجسم، موثرتر است از زمانی که فقط تمرینات جسمانی استفاده می شد زیرا مناسبتهای مختلفی وجود دارد که تمرینات جسمانی غیر ممکن و یا نامطلوب است. مثل دوران آسیب دیدگی ورزشکار شرایط جدی نامساعد و غیره که در این فرصت، تجسم می تواند مکمل با ارزشی برای برنامه تمرینی ورزشکار باشد مهمترین هدف از بکارگیری تجسم در ورزشکاران که در مرحله میانی یادگیری هستند «حفظ شیوه صحیح اجرای مهارت» است.

^۳ - وقتی مهارتی به طور کامل آموخته شود به تجسم بسیار مؤثر واقع خواهد شد. تمرین تجسم اگر دارای سلسله مراتب باشد می تواند به عملکرد بهتر ورزشکار کمک کند زیرا شرایط واقعی مسابقه، احساسی آشنا، برای او همراه خواهد داشت چون ورزشکاران در مرحله پیشرفته یادگیری دقیقاً نحوه اجرای حرکت را می توانند تجسم می تواند به آنها کمک کند که خود را در حال اجرای مهارت هم ببیند و هم حس کنند. وقتی ورزشکاران با حس عملکرد صحیح آشنا هستند. تجسم می تواند بخش بسیار بزرگتری از کل تمرینات آنها را تشکیل دهد. هر چه یادگیری مهارت بیشتر می شود، تمرینات بدنی کمتر مورد تأکید قرار می گیرد و می توان به جای کمیت به کیفیت تمرینات پرداخت. تحت این شرایط می توان تمرین تجسم را به شکل بسیار موثری وارد تمرینات کرد

ورزشکار نزدیک هستیم. ورزشکارانی که از تجسم درونی استفاده می کنند خود را در شرایط واقعی ورزشی را حساس که انتظار دارند در جریان عملکرد مستقیم با آن روبه رو شوند، قرار می دهند. به عنوان مثال یک بازیکن تنیس روی نیز هنگام سرویس می تواند گرفتن توپ در دست و حرکت میچ و ساعد خود را حرکت دست خود به عقب و زدن توپ را احساس کند.

۲) تصویرسازی بیرونی ternal imagery

در تصویرسازی بیرونی که تصویرسازی دیداری visual Imagery نامیده می شود فرد خود را به عنوان یک مشاهده گر خارجی می بیند. دقیقاً شبیه به اینکه ما خود را و حرکاتمان را در یک فیلم یا نوار ویدئویی تماشا کنیم. در این نوع تصویرسازی شخص از درون خود بیرون می آید و اجرای خود را تصور و نظاره می کند. تصاویری که مستلزم دیدن یا احساس رفتار از دید خود فرد هستند و به تصاویر درونی معروفند و تصاویری که از نظر فرد دیگری دیده می شود. (دیدن اجرای خود از جایگاه تماشاچی) به تصاویر بیرونی معروفند. تحقیقات نشان داده است که ورزشکاران زنده در مقایسه با ورزشکاران مبتدی برای تمرین تصویر سازی از چشم انداز درونی احتمالاً بیشتر استفاده می نمایند. در حالیکه مبتدیان بیشتر از چشم انداز بیرونی سود می برند. هم چنین تصویرسازی درونی نشان داده است که فعالیت عصبی عضلانی بیشتری از تصویر سازی بیرونی ایجاد می نماید. (هیل ۱۹۸۲- هاریس و رایبسون ۱۹۸۶)

مزایای تصویرسازی ذهنی:

(۱) محدودیت زمانی و مکانی:

نبود امکانات، محیط نامساعد، شرایط بد جوی، نداشتن وقت کافی، تعداد شاگردان زیاد. نبود وسایل تمرین از جمله مشکلاتی است که در صورت وجود آن می توان از تمرین ذهنی استفاده کرد چرا که براحتی قابل اجرا است و نیاز به زمان و مکان خاصی ندارد.

(۲) محدودیت جسمانی:

مواردی وجود دارد که فرد دچار خستگی و کوفتگی و آسیب دیدگی..... می شود. در این صورت ادامه تمرین جهانی ممکن است اثر سوء داشته باشد و در چنین شرایطی تمرین ذهنی بهترین و مناسبترین گزینه است.

کاربردهای تصویرسازی

(۱) بکارگیری تصویرسازی ذهنی برای بهبود اجرای ورزشی

تصویرسازی ذهنی می تواند به طور بسیار مؤثری قبل از اجرای مهارت مورد استفاده قرار گیرد
جک نیکولاس می گوید: «من هرگز بدون تمرکز دقیق بر تصویری کرد مغزم به توپ ضربه نزده
ام این تصویر شبیه یک سینمای رنگی است ابتدا توپ را می بینیم سپس یک زمین چمن سبز
خیلی خوب تصور می کنم. بعداً این تصویر عوض شده و من توپ را در حال حرکت که ارتفاع،
شکل و نحوه فرود آمدن آن هم که تغییر می کند را مشاهده می کنم از تصویر بعدی انواع

ضربات را به توپ می زنم جالب است بدانید که همه تصورات قبلی به خیلی به واقعیت شبیه هستند.

بکارگیری تصویرسازی ذهنی برای اخذ تصمیمات مناسب:

ورزشکاران می توانند با استفاده از تصویرسازی ذهنی، ذهنیت خویش را در طول موقعیتهای مختلفی که در یک مسابقه با آن روبرو خواهد شد بهبود بخشند. این فرایند را تصمیم گیری بر حسب شرایط گویند که ورزشکاران را در ارزیابی شرایط و طراحی حرکت بعدی کمک می کند. برای مثال یک مربی تنیس روی میز در جلسه تمرین می تواند نوع تصمیم گیری انتخاب واکنش را در موقعیتی که بازیکن می تواند: سرویس بزند، دفاع کند و یا حمله کند با تصویرسازی ذهنی آموزش دهد.

بکارگیری تصویرسازی ذهنی برای بهبود تاکتیک بازی:

برای بهبود ورزشهایی که تاکتیک نقش اصلی را در آنها ایفا کند. می توان از تصویر سازی ذهنی استفاده کرد. چندین بازیکن پینگ پنگ را در نظر بگیرید که در حال تماشای باز حریفشان هستند آنها بازی حریف خود را حدس می زنند و واکنش مناسب را نیز مقابل آن می اندیشند تا در مقابله با او در روز مسابقه آنها را بکار گیرند. هم چنین آنان نقاط ضعف حریفشان را مشاهده کرده و قبل از مسابقه آنها را بکار گیرند. هم چنین آنان نقاط ضعف حریفشان را مشاهده کرده و قبل از مسابقه با استفاده از تصویرسازی ذهنی سعی در استفاده از این امتیاز را دارند.

در مصاحبه با ورزشکاران اغلب رشته های ورزشی مشخص شده است که تصویرسازی ذهنی تاکتیکی نیست که به تنهای بتواند موثر واقع شود یکی از روشهای آموزشی تاکتیک به ورزشکاران آن است که شرایط و موقعیت های احتمالی یک مسابقه و واکنشهای مناسب در آن شرایط به صورت بصری نشان داده شود.

زمان و چگونگی استفاده از تصویرسازی ذهنی:

روش خاص برای تمرین تصویر سازی ذهنی وجود ندارد. از تصویرسازی می توان در زمین ورزش و یا خارج از آن برای مدت کوتاه یا طولانی در حالت نشسته یا درازکش در محیط کاملاً با استفاده از یک نوار کاست یا بدون آن با چشم بسته یا باز استفاده کرد.

یک روش کوتاه و متداول استفاده از تصویرسازی در طی بازی است بعنوان مثال بازیکن تنیس ممکن است چند ثانیه ضربات خود را تجسم کند و سرویس را در محلی که می خواهد فرود آورد یا بازیکن فوتبال پیش از ورود به زمین، را در ذهنش تجسم کند.

شیوه طولانی، استفاده از تصویرسازی ذهنی روش هدایت شده ای است که معمولاً پیش از مسابقه در یک اتاق ساکت طراحی می شود در این موقع به منظور تصویرسازی عمیق در ذهن ورزشکار باید در یک وضعیت راحت و آرام قرار گیرید. برخی از محققین توصیه می کنند ۲ تا ۳ بار در هفته تصویرسازی انجام شود.

روش دیگر تصویرسازی اجرای آن در طول مسابقاتی نظیر دوچرخه سواری، وزنه برداری، قایق رانی، و... است چون ورزشکاران به هنگام تصویرسازی، انرژی جسمانی مصرف می کنند. این امر به اجرای مسابقه واقعی کمک خواهد کرد.

زمانی را که ورزشکار به تفکر در رابطه با ورزش اختصاص می دهد، متفاوت است و این زمانی ممکن در خارج از فصل مسابقه حدود چهل درصد وقت فرد را بگیرد در حالیکه در روز مسابقه تمام وقت ورزشکار را مشغول کند. لذا اگر مربی بتواند این تفکرات را به اجرای مهارت سازماندهی کند موفق خواهد شد.

لیندباپمپ ورزشکاران را در سه زمان متفاوت جهت استفاده از تصویرسازی دسته بندی می کند:

تصویرسازی قبل از مسابقه:

اگر فعالیت ها دقیق و محتاطانه برنامه ریزی شود استفاده از تصویرسازی درست قبل از مسابقه یک کار ارزشمند است. در این زمان باید با تصویرسازی به طرح و برنامه زمانی تکنیک و مهارت مورد نظر پرداخت قبل از مسابقه مفیدترین تصورات شامل تصورات ایجاد اعتماد، موفقیت و احساسات مربوط به آن است در این زمان نباید روی تصحیح اشتباهات قبلی تصور کرد.

تصویرسازی در حین مسابقه:

در جریان بازی استفاده از تصویر سازی مفید نیست. استراحت های بین دو نیمه بازی، زمان خوبی برای استفاده از تصویرسازی می باشد.

در برخی از ورزشها ورزشکاران می توانند از تصویرسازی در ضمن مسابقه استفاده کنند اما در بعضی دیگر به علت محدودیت زمانی امکان استفاده از تصویرسازی ضمن مسابقه وجود ندارد.

تصویرسازی پس از مسابقه:

ایجاد تصورات، پس از روشی کاملاً متفاوت دارد. این تصورات شامل مرور عملکردهای موفق و مرور اشتباهات و انجام اصلاحات لازم است.

باروهال ۱۹۹۲ گزارش کردند که قایقرانان بیشتر تصویرسازی را در زمان مسابقه به کار می برند. ولی در تحقیقات هال اشمیت تصویرسازی در شرایط تمرین برای ایجاد امکانات بهتر در راستای یادگیری مهارت به کار گرفته شد.

سالمون و همکاران ۱۹۹۴ طی تحقیقی نتیجه گرفتند ورزشکاران اغلب تصویرسازی را در خارج از مسابقه تمرین به کار می برند آنها در جاهایی مثل محیط کار مدرسه تصویرسازی را انجام می دهند هال و همکاران معتقد بودند تعداد زیادی از افراد تصویرسازی را در خارج از زمان تمرین و مسابقه در زمان های استراحت بین فعالیت های روزانه و یا در هنگام شب قبل از رفتن به رختخواب به کار می برند.

اصول بکارگیری موفق تصویرسازی ذهنی

(۱) مهارت را اجرا و نتیجه را در ذهن به تصویر بکشید.

ورزشکاران شما هم اجرای مهارت و هم نتیجه آنرا باید تجسم کنند. در هنگام زدن سرویس تنیس نه تنها به ورزشکاران نحوه تجسم ضربه زدن بلکه نقطه تماس توپ با راکت، حرکت توپ و نحوه عبور توپ از تور و نقطه فرود توپ در زمین مقابل را آموزش دهید برای زننده ضربه شرایط واقعی بازی را نیز جهت تجسم آموزش دهید.

مهارت را حس کنید:

به ورزشکاران بگوئید تمرین تجسم وقتی مؤثر خواهد بود که در آنها نه تنها خود را در حال اجرای مهارت ببیند بلکه خود را در جریان حرکت حس کنند ایجاد حس وقت گیر است اما نتایج آن ارزش تلاش را دارد.

تمرکز را بر روی موارد مثبت انجام دهید:

تمرین تجسم باید بر روی اجرای موفقیت آمیز تمرکز کرد تجسم اجرای صحیح را ده بار تکرار کن. حالا مهارت را اجرا کن از ورزشکاران نخواهید هنگامی که از نظر عاطفی ناراحت بوده و یا در حالت تنش روحی قرار دارند این نوع تمرین را انجام دهند.

کل مهارت را در ذهن به تصویر بکشید:

تمام مهارت ها باید به شکل کامل تجسم شوند مگر اینکه دلیل خاصی داشته باشید که از ورزشکاران بخواهید بر روی یک قسمت از مهارت متمرکز شوند. چون مهارت ها توسط یک برنامه حرکتی کنترل می شوند، تمرین کل برنامه اهمیت دارد به عنوان مثال اگر تنها نزدیک شدن به مانع تمرین شود دونده دوی با مانع ممکن است مشکلاتی را در انتقال بین نزدیک شدن و عبور واقعی از مانع داشته باشد.

تجسم را درست قبل از اجرای مهارت استفاده کنید:

هر وقت امکان پذیر باشد باید قبل از اجرای مهارت ورزشی، حداقل یک بازار مهارتهای تجسم برای تمرین آن مهارت استفاده شود گرچه مقدار و زمان بندی تمرینهای تجسم به میل ورزشکاران و محدودیت های رشته ورزشی آنها بستگی دارد و مربی باید تأکید کند که حداقل یکبار تمرین ذهنی حرکت مفید خواهد بود و اگر تمرین آنرا مفید یافتید باید بیشتر تکرار کنید.

اجرای مهارت را با سرعت واقعی آن تجسم کنید:

وقتی ورزشکاران یک مهارت ورزشی را در ذهن تمرین می کند باید آنرا با سرعت طبیعی آن تجسم نماید. ورزشکاران مایلند یک مهارت را در ذهن خود با سرعت بیشتر از اجرای طبیعی آن تمرین کنند.

مدت تجسم باید کوتاه باشد:

به نظر می رسد اختصاص مدت زمان محدود برای تجسم، نتایج مثبتی دارد و از بروز مشکلاتی که گهگاه ورزشکاران به هنگام تمرکز به مدت طولانی با آن روبرو می شوند جلوگیری می کند در اثر تجربه از نظر ورزشکاران به احتمال زیاد مقدار زمان بهینه مورد نیاز برای تجسم بین ۳ تا ۵ دقیقه خواهد بود. مدت زمان تمرکز و توجه ورزشکاران جوان کوتاهتر از بزرگسالان است.

تصویرسازی در ورزش: کجا، چه چیز، کی و چرا؟

از تحقیقات انجام گرفته می توان استنباط کرد که تصویر سازی ذهنی بطور مثبتی عملکرد را افزایش می دهد با این حال، یافته های اخیر بویژه آنهایی که پرسشنامه تصویرسازی ورزشی (هال و همکاران) انجام گرفته، جزئیات استفاده از تصویرسازی را آشکار کرده و به بازیکنان در طراحی برنامه های تمرین کمک می کند.

شیوه های توسعه برنامه تمرین تصویر سازی ذهنی

تناسب برنامه ها با نیازها، توانایی ها و علائق ورزشکاران:

نه تنها در برنامه تصویرسازی ذهنی بلکه در ارائه برنامه تمرین جهانی نیز باید برنامه متناسب با علاقه، نیاز و از همه مهمتر توانایی ورزشکاران باشد.

تمرین و ارزیابی روزانه:

تصویرسازی ذهنی نیز همانند تمرین جسمانی بارها و بارها تمرین و تکرار گردد. چنانچه از این ابزار بسیار سودمند فقط در جلسات خاص و بعضاً فقط روز مسابقه استفاده شود هیچ سودی نمی بریم. همانطور که در برنامه روزمره مربی به ارزیابی مهارت های حرکتی ورزشکار خود می پردازد لازم است. تمرینات تصویرسازی نیز مورد بررسی و ارزیابی قرار گیرد. همه اجراء مربوط به مهارت را باید با ترتیب فضایی و زمانی مشابه اجرای واقعی تمرین ذهنی کنیم. این امر مهم است زیرا الگوی عصبی شناختی از طریق تصویرسازی ذهنی برقرار می شود.

اگر ما تک (حمله) پینگ پنگ را تمرین ذهنی می کنیم بایستی در جای مناسب نیز قرار بگیریم چرخش کمر و Back swing و انتقال وزن را انجام داده، ثقل را پایین آورده و فرمان برخورد توپ به راکت، horwazd swing دست به سمت جلو زدن ضربه به توپ بعد از اوج توپ، نقطه فرود توپ در کدام قسمت میز، تعادل بدن، و برگشت بدن به قبل از زدن ضربه.... همه را در ذهن تمرین کنیم.

استفاده از نوارهای کاست برای افزایش مهارت تصویرسازی ذهنی:

تصویرسازی ذهنی را می توان در همه جا و در تمام ایام شبانه روز اجرا نمود و از طرفی چون ارائه تلقینات مربوطه از سوی فرد دیگری غیر از خود باعث ایجاد تمرکز بیشتر در ورزشکاران می گردد. و از سوی دیگر مربی در تمام ایام روز در اختیار ورزشکار نیست، بنابراین ورزشکار می

تواند دیالوگ تصویرسازی را بر روی نوار کاست ضبط و در مواقع ضروری با تمرکز لازم و به دقت به آن گوش نماید.

ارزیابی، تعدیل و پالایش برنامه:

همانطور که قبلاً گفته شد برنامه تصویرسازی باید مداوم مورد ارزیابی و پالایش قرار گیرد چه بسا ممکن است یک دیالوگ خاص برای عده ای از ورزشکاران نه تنها موثر نباشد بلکه مضرهم باشد.

زمان استفاده از تصویرسازی ذهنی

زمان اجرای تصویرسازی ذهنی می تواند از کمتر از ۱ دقیقه تا چند دقیقه باشد علی رغم اینکه عده ای از محققین از جمله کریستینا و کورکوس Christian & w corcos DM در کتاب آموزش مهارتهای ورزشی، خود حداکثر زمان مفید برای تصویر سازی ذهنی را بین ۵ تا ۳ دقیقه می دانند ولی به منظور آرام سازی ورزشکار و مرور مهارتهای در جلسه نسبتاً عمیق گاهی ممکن است نزدیک یک ساعت ورزشکار در جلسه قرار بگیرد. البته بسته به شرایط ورزشکار این مدت می تواند متغیر باشد. مثلاً قبل از مسابقه گاهی اوقات برای چند ثانیه استفاده از تصویرسازی بسیار مؤثر خواهد بود. در حالی که در خارج از این زمان مثلاً ایام استراحت این مدت می تواند خیلی بیشتر باشد.

تمرین تصویرسازی در مواقعی که از اهمیت بیشتری برخوردار است.

۱) تمرین روزمره:

در اینجا منظور استفاده منظم از تصویرسازی می باشد و برای استفاده اصولی و منظم ترین تصویرسازی روزمره پیشنهاد می شود. این ممکن است فقط به ۱۰ دقیقه زمان در روز نیاز داشته باشد در ابتدا تمرین تصویرسازی ممکن است قبل از جلسات تمرین جهانی واقعی استفاده تصویرسازی در برنامه روزانه ورزشکار می تواند یک چهارچوب ذهنی مناسب برای تمرین ارائه نماید. هم چنین ممکن است تمرین تصویرسازی بعد از جلسات تمرین جهانی مناسب باشد چون ورزشکاران در پایان تمرین جسمانی راحت تر هستند و ممکن است تصویرسازی ذهنی را در زمان بهتر بپذیرند. تصویر سازی ممکن است در خلال تمرین مفید باشد به عنوان مثال اگر مری تنیسروی میز یک برنامه تصویرسازی را برای تمرین فورهند اجرا نماید او ممکن است در یک جلسه تمرین، زمانی که به آموزش این تکنیک می پردازد یا آن را مورد تجزیه و تحلیل قرار می دهد از تصویرسازی ذهنی استفاده نماید.

قبل از اجرای فعالیت عادی:

برای ورزشکاران مفید خواهد بود که روال تصویرسازی را قبل از اجرا و هم چنین قبل از هر مسابقه به دقت بررسی کنند این روال برای هر ورزشکار باید فردی باشد. در موقعیتهای مختلف و پیش از اجرای آن تمرین شود. برای سهولت به بهتر است یک اتاق تاریک و راحت برای همه

ورزشکاران قبل از مسابقه داشته باشید در این حالت، ورزشکاران می توانند از تلقین تصویر اتاق انرژی برای آمادگی مسابقه استفاده نمایند این نوع برنامه روزمره ای است که در جک نیکلاس Jack Nickols قبل از ضربه گلف استفاده می کرد.

بررسی بعد از اجرا:

زمان مناسب دیگر برای استفاده از تصویرسازی، بعد از مسابقه است استفاده از تصویرسازی در این زمان، آگاهی از آنچه بطور اتفاقی در خلال مسابقه اتفاق می افتد را افزایش می دهد.

موارد استفاده از تصویرسازی ذهنی و آثار آن

۱) تمرین مهارتهای خاص: از تصویرسازی و تمرین ذهنی برای اجرا و تبحر در یک تکنیک خاص می توان استفاده نمود.

۲) مرور و تجزیه و تحلیل مهارت: تجزیه و تحلیل مهارت یک فرایند کاملاً شناختی است و ورزشکار می بایست در ذهن خود این عمل را اجرا نماید این خود نوعی تمرین ذهنی است که اگر با مرور آن مهارت همراه گردد تأثیر آن چند برابر خواهد شد.

۳) آمادگی برای اجرا: بسیاری از قهرمانان برجسته دنیا قبل از اجرای مهارت برای آمادگی مناسب از تصویرسازی ذهنی استفاده می نمایند. اگر پرنده ارتفاع لحظه ای قبل از اجرای مهارت با بستن چشمان خود یک بار مهارت را در ذهن اجرا نماید در واقع سیستم حرکتی را برای اجرای واقعی آن مهارت آماده کرده است.

۳) کنترل پاسخ های فیزیولوژیک: شواهدی وجود دارد که تصویرسازی ذهنی بر عملکرد اعضای بدن مثل فرمان قلب، تنفس، فشار خون درجه حرارت و پوست تأثیر گذار باشد (بلاکی ۱۹۸۰ شطرتز تروستی ۱۹۷۷ جک مایول، رکورد قواصی جهان را با استفاده از تصویرسازی ذهنی را آرام سازی برای کاهش پاسخ های خود مختار بدن برای تحمل فشار آب در اعماق دریا شکست تصویرسازی می تواند توسط ورزشکاران برای کنترل و به حد مطلوب رساندن برانگیختگی فیزیولوژیکی قبل و در طول مسابقه استفاده شود.)

۵) تمرین تاکتیکیها و حل مسئله: گاهی مربی قصد دارد یک تاکتیک نیمی را به ورزشکاران خود تمرین دهد یا به کمک فرایند حس مسئله در موقعیتهای مختلفی که ورزشکاران ممکن است در مسابقه با آن روبرو شود به طرح مسئله پردازد. از آنها بخواهد که به سرعت در ذهن خود برای مقابله با این مسئله راه حل مناسب را طراحی و اجرا نماید.

۶) یادگیری راهبردها: گرچه تصویرسازی ذهنی نمی تواند به هیچ وجه جایگزین تمرین جسمانی شود. لذا استفاده از آن در ترکیب با یادگیری جسمانی راهبرد جدید و بسیار سودمندی است به عنوان مثل، تصویرسازی می تواند تنیسورها در یادگیری الگوهای معین کمک نماید.

آرامسازی و تصویرسازی ذهنی:

آرمیدگی در فرد کلید به کارانداختن تجسم خلاق و تصویرسازی است آرامش تنها حالتی است که در آن مکانیزم خود کار فردمی تواند به خوبی کار کند، در واقع بدن ریلکس نباشد ذهن

Relax نخواهد شد در تجسم استراحت عمیق اهمیت فراوان دارد چون جسم و ذهن در آسایش عمیق فرد می رود حرکت امواج مغز عملاً تغییر می کند و کندتر می شود این سطح آرام و آهسته را معمولاً سطح آلفا می نامند سطح مشغول و آگاه به هنگام بیداری را سطح بتا می نامند. بررسیها نشان می دهد که به علت اثر آسایش بخش و آرام کننده ای که در سطح آلفا بر روی ذهن و جسم دار، چنانچه بتوان آگاهی انسان را در این سطح نگاه داشت این سطح بسیار سلامت بخش و مثبت می باشد. از همه جالب تر اینکه پی برده اند حتی برای ایجاد دگرگونیهای واقعی در این دنیای به اصطلاح عینی نیز «تجسم خلاق در سطح آلفا بسیار نیرومند تر از سطح بتای فعالی» کجا از تجسم استفاده کنیم:

بهترین محل برای تمرین تجسم محیط اجرای مهارت است در این محل ورزشکاران به شرایط مسابقه ای عادت می کنند. سطح محل بازی، ابزار و وسایل، محل استقرار تماشاگران، شرایط جوی، و بسیاری از عوامل غیر قابل پیش بینی دیگر می تواند بر عملکرد ورزشکار تأثیر زیاده بگذارند بنابراین اجرای مهارتهای تجسم در هر زمان ممکن و در شرایطی که تا حد زیادی مشابه شرایط مسابقه ای باشد باید تمرین شود این مسأله جنبه حیاتی دارد در عین حال، ورزشکاران در ابتدا کار مهارتهای تجسم را باید در محیطی آرام بیاموزند. فایده مثبت دیگر تصویرسازی ذهنی این است: که فرد را قادر می سازد تا تمام مواردی که در عملکردهای ورزشی که فرد در تمرین نمی تواند اجرا نماید را تصویرسازی نماید. بعضی از ورزشها و بعضی از موقعیتهای در ورزشهای خاص هستند که این نوع تمرین را می طلبند. به عنوان مثال اگر شما روش تمرین در مقابل

حریفانی که از شما برتر هستند نداشته باشید، می توانید تصور کنید که در مقابل حریفی مسابقه می دهید که در سطح بالاتری دارد شما می توانید هر چیزی را در سرتان تمرین کنید حتی اگر در شرایط واقعی قابل اجرا نباشد.

با تصویرسازی ذهنی می توانید آگاهی از موقعیت بدن، میزان نیرو، شدت تلاش یا هر بعد دیگری از اجرا را با هماهنگی و دقت افزایش دهید کسب دقت اجرا و راهبرد مهارت نیز می تواند از طریق تصویرسازی انجام شود از تصویرسازی می توان برای اصلاح خطا، تغییر عادات نامطلوب و هم چنین بهبود ایجاد مهارت استفاده کرد از تصویرسازی نیز می توان برای تسریع در برگشت به حالت اولیه استفاده کرد در ادامه، تجارب ارزنده یکی از ورزشکاران زبده جهانی و المپیک را که از طریق مصابحه به رشته تحریر درآمده است می خوانید: متن زیر گزیده ای از ورزشکار تیم شیرجه المپیک کانادا است که تعهد و اعتقاد زیادی به تصویرسازی ذهنی دارد. (اورلیک و پاتنیگتون ۱۹۹۸).

«من شیرجه هایم را در تمام روز در سرم داشتم. قبل از خواب من همیشه شیرجه هایم را انجام می دادم. ۱۰ شیرجه، من به تدریج از تمرینات شروع می کردم و نهایتاً به مسابقات المپیک ختم می کردم و باید آنرا در المپیک اجرا می کردم درست مثل اینکه واقعیت داشت اگر شیرجه غلط اجرا می شد به عقب بر می گشتم و دوباره آنرا اجرا می کردم. آن زمان خوبی برای اجرا تصویرسازی من بود. اما برای من از یک تمرین شدید بهتر بود.»

نتیجه گیری:

تصویرسازی فرآیندی است که فرد از طریق آن، صحنه ها یا تصاویری را در ذهن خود می بیند و حس می کند وسیله ای که ورزشکاران نخبه برای بالا بردن کیفیت اجرا خود در مسابقات سالها از آن استفاده کرده اند از جمله «جان کلود» در یک دوره مسابقات المپیک به سه مدال طلا در اسکی کوهستانی نائل شد. او وقتی در محل شروع مسابقه می ایستاد از تمامی مسیر اسکی به طور ذهنی عبور می کرد. «حک نیکلاس» گلف باز حرفه ای تا وقتی ضربه به توپ را در ذهن خود نبیند هرگز به توپ گلف ضربه نمی زند. وارلدنر در مسابقات جهانی زمانیکه در سکوی تماشاچیان می نشست خود را به جای یکی از بازیکنان می گذاشت و در جای خود با بازیکن دیگر بازی می کرد. (در تنیس روی میز). با بررسی تحقیقات انجام شده در داخل و خارج از کشور در خصوص استفاده از تمرینات ذهنی به نظر میرسد شیوه جدیدی جهت استفاده مربیان و ورزشکاران از آن در تمریناتشان بوجود آمده است. تحقیقات موجود نشان می دهد که تمرین ذهنی یک مهارت ورزشی سبب پیشرفت و توسعه آن مهارت خواهد شد. همانطور که در این فصل ملاحظه شد محققین شیوه های مختلفی را برای اجرای کار خود انتخاب نموده و هم چنین مدت زمان متفاوتی را به این امر اختصاص داده اند. هم چنین در نمونه های خود از آزمودنی های متفاوت از جهت سن، جنس، تجربه استفاده نموده اند ولی با وجود این مسائل به نتایج مشابه ای که نشان دهنده تأثیر مثبت تمرین ذهنی بر مهارت ورزشی است رسیده اند. با توجه به نتایج محققین، تأثیر تمرینات ذهنی روی مهارتهایی که اجزای شناختی بیشتری داشتند و هم چنین

مهارت‌های بسته بیشتر بود. بنابراین مربیان و معلمان ورزش می‌توانند در برنامه خود تمرین ذهنی را بگنجانند طوری که به جای تمرین یکسان عملی مهارت و در بعضی موارد خسته کننده به تمرین ذهنی و عملی آن پرداخته که موجب افزایش تنوع و کاهش خستگی می‌گردد. هم چنین از این روش در خصوص بازیکنان آسیب دیده که مجبور به دورماندن از صحنه مسابقات در تمرینات عملی هستند نیز می‌توان استفاده کرد. بحث تصویرسازی ذهنی افق بسیار گسترده ای جهت انجام تحقیقات ورزشی پیش روی محققین، به خصوص محققین داخلی قرار داده است امیدوارم محققین کشورمان از این فرصت استفاده کرده و نکات مبهم زیادی را در خصوص استفاده از این روش روشن نمایند.