**فصل 6**

**تصویرسازی ذهنی، خودگفتاری و تمرکز**

**رئوس مطالب فصل**

⦁ تصویرسازی: چه موقع و کجا

⦁ مدت تصویرسازی ذهنی

⦁ تصویرسازی انگیزشی و شناختی

⦁ تصویرسازی ذهنی سازنده

⦁ مجادلات تصویرسازی ذهنی

⦁ پیامدهای واضح تصویرسازی ذهنی

⦁ چرا تصویرسازی ذهنی مفید است؟

ورزشكاران زبده­اي همانند جك نيكلاس به طور معمول از تصويرسازي ذهني به منظور تسهيل در اجرا و توسعه مهارت­هاي ورزشي و استراتژي­هاي­شان استفاده مي­كنند (برای مثال، كالملز، داتريپل، لانگويل، فورنيرو، سولارد[[1]](#footnote-1) ٢٠٠٣؛ كامنيگ و هال[[2]](#footnote-2)، ٢٠٠٢؛ هلستروم[[3]](#footnote-3)، ٢٠٠٩؛ مورفي[[4]](#footnote-4)، ١٩٩٤).

عبارت­هاي "تصويرسازي ذهني"، "تمرين ذهني[[5]](#footnote-5)"، "مرور ذهني[[6]](#footnote-6)" و شبيه­سازي ذهني[[7]](#footnote-7)" در مواقع مختلف به جاي يكديگر مورد استفاده قرار مي­گيرند. تصويرسازي ذهني به نظر بخش عمده­اي از تمرینات ذهني را تشكيل مي­دهد (هال، ١٩٨٥) و در اين متن از اصطلاح "تصويرسازي ذهني" استفاده خواهد شد. تصويرسازي ذهني شامل آوردن تصاوير به ذهن به صورت آگاهانه و عمدي يا مرور عملكردها در ذهن بدون عملكرد فيزيكي آنها است. تصويرسازي ذهني به تجسم محدود نمي­شود و گفته می­شود كه شامل تمامي حواس مي­باشد (ويلي و گرين ليف[[8]](#footnote-8)، ٢٠١٠) اين بدين معناست كه تصويرسازی بهتر است شامل بازنمودهايي از بينايي، شنوايي، بويايي و لامسه باشد (كالو و رابرتز[[9]](#footnote-9)، ٢٠١٠). تصاوير همچنين بهتر است شامل فراخوانی یا پيش­بيني پاسخ­های هیجانی در حین مسابقات باشد، به خصوص اگر ورزشكاران در صدد كنترل اين پاسخ­های هیجانی باشند (ويليامز، كامينگ، بالانوس[[10]](#footnote-10)،٢٠١٠).

تصويرسازي ذهني به هيچ عنوان جايگزيني براي كسب مهارت از طريق تمرينات جسمانی نيست (تاكتك[[11]](#footnote-11)، ٢٠٠٤). بهترين روش براي به دست آوردن مهارت جسمانی، تمرين­هاي بدني هستند كه به طور كلي اثر بيشتر و برجسته­تري نسبت به تمرين­هاي ذهني روي عملكرد دارند. با اين حال، تصويرسازي ذهني ممكن است براي برخي از تمرينات بدني بدون كاهش روال كسب مهارت، جايگزين شود. پس از اين­كه مهارت­ها توسعه پيدا كردند، تصویرسازی، مكمل تمرين منظم بدني خواهند بود (هال، ٢٠٠١). جايگزيني تصويرسازي ذهني بعضي اوقات باعث خوشايندي فرد شده و مورد استقبال قرار مي­گيرد، به عنوان مثال در دوره زماني مصدوميت، خستگي يا مسافرت تصويرسازي ذهني در بسياري از ورزشكاراني كه مهارت بالايي دارند، زنده­تر و پوياتر از ورزشكاران با مهارت كمتر است (رابرت، كالو، هاردي، مارك لندو، برينگر، ٢٠٠٨). به احتمال زياد تصاويرذهني آنها با چندين حس مختلف و چشم­انداز داخلي و خارجي در تعامل است. آنها بر محتواي تصویرسازی ذهني خود -حذف تصاویر شکست، کاربرد تصاویر عملكرد ضعيف قبلی برای ایجاد انگیزه در تمرین، شناسايي خطر و اجتناب از آن کنترل دارند (مك­اينتاير و موران[[12]](#footnote-12)، ٢٠٠٧الف و ٢٠٠٧ب).

ورزشكاراني كه ماهر نيستند (آروينن-بارو، ويگند، توماس، همينگز، والي[[13]](#footnote-13)، ٢٠٠٧؛ هال و همكاران، ٢٠٠٩، ماهوني و آونر[[14]](#footnote-14)، ١٩٩٧) و آنهايي كه جوان هستند (گرگ و هال، ٢٠٠٦) كمتر به تمرين کردن تجسم­[[15]](#footnote-15) راغب هستند. شايد ورزشكاراني كه مهارت كمتري دارند از نقش مهارت­هاي رواني در ورزش و آموزش، آگاهي كمتري دارند. اگرچه به نظر مي­رسد برخي افراد نسبت به ديگران استعداد بيشتري در تجسم کردن حركت دارند، توانايي­های تجسم با تمرين بهبود می­یابد (هال، ٢٠٠١).

**تصويرسازي ذهني: چه زماني و چه مكاني؟**

ورزشكاران در تمرين، رقابت و توانبخشي مشغول به تصويرسازي مي­شوند. تصويرسازي ذهني معمولاً قبل از يك اجرا يا عمل حرکتی استفاده مي­شود، اما در طول و بعد از اجراي مهارت­ها نيز انجام می­شود ( برني و فورنيه[[16]](#footnote-16)، ٢٠١٠). هرچه فعاليت­هاي يك فرد بيشتر به كاركرد ذهن و كمتر به قدرت بدني، استقامت و هماهنگي وابسته باشند، سود تصويرسازي ذهني بیشتر مي­باشد (دریسكل، کاپر و موران،١٩٩٤).

به طور سنتي، تصويرسازي ذهني مؤثر با احساسات مربوط به آرام­سازی شروع می­شود. براي مثال، با مرور رفتار ديداري حرکتی (VMBR) مربوط به ريچارد سوين[[17]](#footnote-17)، تصور می­شود که ورزشكاران با شکلی از آرام­سازی پيش­رونده عضلاني آرامش می­یابند (PMR؛كه در فصل ٧ بحث شد) و سپس به تمرین عملکرد موفق تجسم کردن می­پردازند. تلفیق آرام­سازی با تصويرسازي مي­بايست طي تمرين و مراحل كسب مهارت صورت گيرد (مورفي و مارتين[[18]](#footnote-18)، ٢٠٠٢). شايد با تلفیق وضعيت آرام­سازی شده با تصاوير عملكردهای پراسترس، هر دو بهم بپيوندند به طوري كه فرد با اضطراب كمتري عمل كند. ورزشكاران زماني كه خودشان را با كنترل شرايط ورزشي استرس زا تصور مي­كنند، اضطراب خود را حين اجراي حركات كاهش مي­دهند (مارتين و همكاران، ١٩٩٩).

اخيراً، بر اهميت تجسم مهارت­هاي ورزشي در محيط­هايي كه بيشتر شبيه شرايط بازي است، تأكيد شده است (هولمز و كالينز[[19]](#footnote-19)، ٢٠٠١؛ رمزي، كامينگ ادوارد، ويليامز و برونينگ[[20]](#footnote-20)، ٢٠١٠؛ اسميت، رايت، آلساپ و وستهد[[21]](#footnote-21)، ٢٠٠٧). به ورزشكاران تأكيد شده است كه در برانگيختگي طي مسابقه يا تمرين از تصويرسازي ذهني استفاده كنند (گویلوت و كولت[[22]](#footnote-22)، ٢٠٠٨). تصاوير ذهني دقيق از حركت به طور برابری در حالات آرامش یافته و برانگيخته شده محتمل هستند (لوئيس، گویلوت وكولت، ٢٠١١).

**مدت زمان تصويرسازي ذهني**

تصويرسازي اغلب در زمان واقعي يا با سرعتی مشابه با اعمال حرکتی واقعي عمل مي­كند. براي مثال، زمان مورد نياز براي تصويرسازي و اجراي حركت پرش از خرک پیچیده در ژيمناست­هاي ماهر مشابه بود (كالمل، هلموز، لوپز و نمان[[23]](#footnote-23)، ٢٠٠٦). تصويرسازي حركت آهسته بيشتر به هنگام یادگیری استراتژي­ها و مهارت­ها در زمانی که ورزشكاران بازنمایی­های ذهنی مهارت­ها را شکل می­دهند و اصلاح می­کنند، رخ مي­دهد (فورنيیر، درماكس، برنيیر، ٢٠٠٨؛ اُ و اوهال، ٢٠٠٩). همچنین تصويرسازي در ورزشكاران تازه كار ممكن است همانند اعمال حرکتی که تجزيه و تحليل، واسازي و يكپارچه مي­شوند، نمود پيدا كند (ريد[[24]](#footnote-24)، ٢٠٠٢). احتمال بيشتري وجود دارد كه تصويرسازي حركت سريع، بعد از تسلط در مهارت­ها به وجود بيايد. تصويرسازي ذهني نيز زماني كه در حالت­های آرام تمرين صورت گيرد، کندتر آشكار مي­شود (لوييس، كولت، گویلوت، ٢٠١١).

**کاربرد**

تجسم اغلب جزئي از روال پيش از عملكرد در ورزش­هاي با مهارت بسته است. مهارت­هاي بسته مانند پرتاب آزاد در بسكتبال اغلب به شيوه خودآهنگ[[25]](#footnote-25) و تا حدودي ثابت اجرا مي­شود. تجسم نه تنها ورزشكار را براي اجراي مهارت بهينه آماده مي­كند، بلكه حافظه كوتاه مدت كاري را به انجام آنچه كه ورزشكار قصد انجام آن را دارد مشغول مي­سازد و در نتيجه صفحه نمايش ذهني فرد، خالي از هر چيزي كه باعث حواس­پرتي است مثل اضطراب، مي­شود.

گلف­بازان تازه­كار دوره­هاي طولاني­تري از تصويرسازي ذهني را به طور دقيق به كار مي­برند. اين قضيه براي گلف­بازان ماهر نيز صادق بود. ظاهراً افراد خبره یک ضربه پات خودکار و رویه­ای را تصور می­کنند. مهارت­هاي داراي روال خاص با تمرين­هاي گسترده توسعه مي­يابند و بدون اين­كه نياز باشد اجزاي آن را آگاهانه به ذهن بياوريم، اجرا مي­شوند كه اين باعث ايجاد مهارت همه جانبه مي­شود. افراد تازه­كار مهارت­هاي رويه­اي ندارند و بهترين عملكرد آنها زماني است كه مهارت­هاي حركتي را به صورت جزء به جزء به ذهنشان مي­آورند. زیربناهای عصبي براي تصويرسازي حرکتی و اجراي حركات همپوشانی دارند. بنابراين مهارت­هاي رويه­اي تصويرسازي، نورون­هايي را كه براي اجراي بهينه مهارت­هاي حركتي نياز دارند، به كار مي­گيرند و ورزشكاران تازه­كار اجزای مربوط به تصويرسازي مهارت­ها، نورون­هاي مناسب را براي بهترين عملكرد انتخاب مي­كنند (بيلاك و گونسو[[26]](#footnote-26)، ٢٠٠٨).

 ورزشكاران ماهر در مسابقه يا تمرين واقعي نيازي به تصورکردن ندارند. گلف­بازان زبده آهنگ تصويرسازي­ را بسته به کارکرد تصويرسازي­شان، کند یا تند مي­كنند (برنيیر و فورنیير، ٢٠١٠). کارکرد تصويرسازي به هدفش در به كار بستن آن بر مي­گردد (مورفي، نوردين و كامينگ، ٢٠٠٨). گلف­بازان نيز محتوا و ويژگي­هاي شخصيتي­شان را با کارکرد تصويرسازي­شان سازگار می­کنند. محتوا شامل آن چيزي است كه در تصوير يا رویکرد که داخلي یا خارجي است، ديده مي­شود. ويژگي تصویرسازی شامل حالات حسي، وضوح، مدت زمان و كنترل مي­باشد.

**تصویرسازی شناختی و انگیزشی**

تصویرسازی ذهنی ممکن است شامل اجرای مهارت­های ورزشی خاص، گروهی از مهارت­های با روال بزرگتر و یا برنامه کل بازی باشد. برای مثال، در فوتبال یک بازیکن ممکن است ویژگی­های ضربه کرنر برای ارسال به هم تیمی­اش که در مقابل دروازه قرار گرفته است را تجسم کند. فوتبالیست­ها یا بازیکنان نیز می­توانند بازی­های تعاملی با هم تیمی­هایشان را تصویرسازی کنند. برنامه بازی ممکن است شامل استراتژی برای کشف نقاط ضعف تیم مقابل، پیش­بینی تمایلات و استراتژی­های آنان باشد و یک طرح Bباید برای بازی یا برنامه ثابت و بی­اثر وجود داشته باشد. ورزشکاران از نوعی تصویرسازی استفاده می­کنند که باور دارند بیشترین تاثیر رادارد (وینبرگ، بات، نایت، برک[[27]](#footnote-27) و جکسون، 2003).

تصویرسازی که به ارتقاء مهارت­های ورزشی می­انجامد، به عنوان کمک به کارکرد شناختی در نظر گرفته می­شود: یا تصورکردن مهارت­های خاص (شناختی خاص [[28]](#footnote-28) یا CS) یا استراتژی­های کلی در ورزش (شناختی کلی[[29]](#footnote-29) یا CG؛ پایویو، 1985). تصاویر CS به ویژه به توسعه مهارت در میان ورزشکارن کودک مربوط می­شود (مونرو-چندلر[[30]](#footnote-30)، هال، فیشبرن، مورفی و هال، 2012).

 تصویرسازی که بر اقدامات لازم برای حصول هدف متمرکز می­شود، بیشتر از یک کارکرد انگیزشی عمل می­کند. تصویرسازی عمومی انگیزشی[[31]](#footnote-31) (MG-A) انگیختگی و عاطفه را افزایش می­دهد و تصویرسازی انگیزشی خاص[[32]](#footnote-32) (MS) بر اقدامات خاص در راستای رسیدن به هدف تمرکز دارد. تصویر عمومی انگیزشی مبتنی بر تسلط (MG-M؛ مثلاً: من می­توانم100 درصد پرتاب­ها را تصور کنم،) به طور خاص توسط ورزشکاران دانشگاهی (آروین بارو و همکاران، 2007 ، راس استوارت و شورت[[33]](#footnote-33)، 2009)، ورزشکاران بزرگسال و نوجوانان ماهر (کالو و هاردی، 2001 ، میلز و مونرو و هال، 2001؛ ووداکز، هال و موریتز، 1997) و ورزشکاران جوان (مونرو-چندلر، هال و فیش­برن، 2008) تأیید شد. این قضیه بر ساخت، حفظ و به دست آوردن اعتماد به نفس و خودکارآمدی مؤثر است. هنگامی که ورزشکاران اهداف را شناسایی کردند، اغلب به توسعه برنامه برای رسیدن به اهداف خود و مدیریت عواطفی همچون اضطراب که در روند پیگیری این اهداف پیش می­آیند، برانگیخته می­شوند.

تصویرسازی MG-A همچنین برای کاهش اضطراب ناتوان­کننده مورد استفاده قرار می­گیرد. با تصور کردن این­که فرد مهارت­های تحت فشار را با موفقیت اجرا می­کند، انگیزش به طور فزاینده­ای، خودکارآمدی را در میان بازیکنان راگبی مرد دانشگاهی تسهیل کرد ( ملالیو، هانتون و توماس[[34]](#footnote-34)، 2009). ورزشکاران تصویرسازی MG-A را در رقابت­ها و تصویرسازیCS را در تمرینات به کار بستند (هال و همکاران، 2009). تصویرسازی MG-A و MS به طور کمی در هر دوی مسابقه و تمرین استفاده شدند.

در مورد ریسک معرفی جزئیات بیشتر، باید به این نکته اشاره کرد که محتوای تصویرسازی همیشه کارکرد آن را مشخص نمی­کند. به عنوان مثال، یک تصور خاص ممکن است یک کارکرد شناختی را برای یک ورزشکار داشته باشد ولی برای یک ورزشکار دیگر کارکرد انگیزشی به همراه داشته باشد (شورت، مونسما و شورت، 2004).

در نهایت این اشکال تصویرسازی ذهنی با پرسشنامه تصویرسازی ورزشی[[35]](#footnote-35) (SIQ؛ هال، استیونس و پایویو، 2005) برای بزرگسالان و پرسشنامه تصویرسازی ورزشی برای کودکان (SIQ-C اندازه گیری می­شود (هال، مونرو-چندلر، فیشبرن و هال، 2009).

**تصویرسازی ذهنی سازنده**

جهت تصویرسازی ذهنی ممکن است به سمت موفقیت یا شکست باشد. تصویرسازی شکست به ویژه قبل از عملکرد، مضر است و تصویرسازی قبل از هر عملکردی می­بایست محتوای موفقیت داشته باشد. تصاویر از عهده برآمدن ممکن است در یک زمان تا حدودی دور از عملکرد واقعی پذیرفته شوند. تصاویر از عهده برآمدن، به در نظر گرفتن موانع و مشکلات در حین اجرا و همچنین به چگونگی غلبه بر این موانع اشاره می­کند.

به طورکلی هرچه تصویرسازی ذهنی زنده­تر باشد، سودمندتر است (هال، 2001) و بنابراین به طور ایده­آل و همان­گونه که قبلاً ذکر شد، تصویرسازی می­بایست شامل پنج حس باشد و تنها بر قوه تجسم متکی نباشد. همچنین توانایی کنترل تصویرسازی یا قابل اعتماد بودن عناصر یک عملکرد موفق که ذهن در موقعیت مناسب به دنبال آنهاست، بسیار اهمیت دارد. بدون این کنترل، تصویرسازی ذهنی ممکن است شامل یک سری "رویاهای بد" باشد که ذهن را به سمت تصاویری از شکست و عملکرد معیوب هدایت کند ( مورفی و همکاران، 2008). با تمرین کردن، عموماً تصویرسازی قابل کنترل­تر و زنده­تر می­شود (اِوانس، جونز و مولن، 2004). مهارت تصویرسازی سازنده عموماً، کاربرد آن را پیش­بینی می­کند (گرِگ[[36]](#footnote-36)، هال، مک­گوان[[37]](#footnote-37) و هال، 2011).

کاربرد رویکردهای درونی و بیرونی ممکن است مفید واقع شوند (گولد و دامارجیان، 1996). رویکرد درونی دربرگیرندۀ این موضوع است که شخص چگونه عناصر اجرای موفقیت­آمیز را تجربه می­کند و رویکرد بیرونی به این موضوع اشاره دارد که اجرا در نظر دیگران چگونه است. رویکردهای بیرونی برای ورزش­های با مهارت بسته پیشنهاد می­شود. رویکردهای درونی برای ورزش­هایی با مهارت باز پیشنهاد می­شود همچون فوتبال که نیاز به انعطاف­پذیری در پاسخ دادن به شرایط در حال تغییر و رفتار رقبا دارد (هاردی، 1997؛ هاردی و کالو، 1999؛ وایت و هاردی، 1995). هرچند، ورزشکاران در ورزش­های دارای مهارت باز و بسته، کاربرد به طور منظم از تصویرسازی زنده با رویکردهای درونی و بیرونی استفاده می­کنند (کامینگ و استه-ماریه[[38]](#footnote-38)، 2001؛ هایلن و بنت[[39]](#footnote-39)، 1983؛ اورلیک و پارتینگتون[[40]](#footnote-40)، 1988؛ رُبازا و برتولی[[41]](#footnote-41)، 1998).

تصویرسازی ذهنی اغلب انتخاب و در خور نیازهای ورزش­های خاص می­شود (مارتین و همکاران، 1999). برای مثال، شیرجه­روها تشویق می­شدند تا بر مهم­ترین اجزای شیرجه در آماده­سازی قبل از اجرا تمرکز کنند. به آنها پیشنهاد می­شد تا این اجزا را قبل از اجرا به طور کامل تجسم نمایند و تلاش کنند تجارب جنبش­شناسی شیرجه را در حین این تجسم­سازی، تصور کنند. به شیرجه­روها همچنین جهت داده می­شود تا یک نشانه کلامی را برای حفظ توجه روی این کلیدهای اجرا در سرتاسر اجرای شیرجه، به کار ببرند (کوهن[[42]](#footnote-42)، 1990).

تماشای نوارهای ویدئویی از شخصی در حین اجرای موفقیت­آمیز یا یک فرد موفق که تقلید ­شود، ممکن است تجسم مؤثر را تسهیل نماید. در حال تماشای این نوارهای ویدئویی موفقیت، شخص ممکن است به موزیک مورد علاقه گوش فرا دهد. پخش دوباره موسیقی ممکن است موفقیت ربط یابد و تصویرسازی سازنده را تسهیل نماید. تصویر سازی ذهنی سازنده نیز ممکن است به کلمات کلیدی ربط یابد که حین اجرای واقعی تکرار می­شوند. تکرار واژه­های کلیدی ممکن است پیوستگی تصویرسازی ذهنی را با توجه مستقیم به سازماندهی صحیح و توالی رفتار حین اجرا تسهیل بخشد (موران، 2009).

ورزشکاران به استفاده از تصویرسازی درحین نقاط انتقال[[43]](#footnote-43) در تمرینات و رقابت­های ورزشی تشویق شده­اند. مانند لحظه قبل از شروع روتین­های رقص روی یخ یا شیرجه از ارتفاع (نیدفر[[44]](#footnote-44)، 1985). تصویرسازی ذهنی را می­توان با تمرکز یافتن در این نقاط انتقال، یکپارچه کرد. تمرکز یافتن یک تکنیک آرام­سازی است و جزئیات آن در عناوین بعدی این فصل توضیح داده خواهد شد. تصویرسازی ذهنی با تمرکز زنده­تر می­شود. به عنوان مثال یک شیرجه رو می­تواند از طریق متمرکز شدن به یک آرامش درونی برسد و از تصاویر قبل از شروع شیرجه در تمرینات و مسابقاتش استفاده کند.

**مجادلات تصویرسازی ذهنی**

تصویرسازی ذهنی در مواردی که تصویر موفقیت را به یک سری افکار پوچ و واهی تبدیل کند، مورد انتقاد قرار گرفته است. حتی شواهدی وجود دارد که زمانی را که ورزشکار به تصور نتایج موفقیت­آمیز خود اختصاص می­دهد، مضر است. کاهش سطوح عملکرد و تنفس در دانشجویان دانشگاهی که بخشی از وقت خود را به شادی بعد از نمرات بالا اختصاص داده­اند، دیده شد. افکار واهی و پوچ آنها، لذت­بخش است اما باعث ایجاد انگیزه برای مطالعه بیشتر نشد (تیلور، فام، ریوکین و آرمور[[45]](#footnote-45)، 1998). آن مدت زمانی که می­توانست صرف آمادگی برای امتحانات شود، صرف تجربه لذت­بخش تصور موفقیت می­شده است.

علیرغم اینکه ورزشکاران با مهارت بالا وقت خود را صرف تصور عملکردهای موفقیت­آمیز می­کنند، این انتقادات مربوط به تجسم پیامدهای موفقیت­آمیز به وجود می­آید. بازیکنان زن نخبه نتبال، موفقیت ورزشی را تجسم می­کردند و همزمان دارای سطح اعتماد به نفس بالایی بودند (کالو و هاردی، 2001). ارتباط تصاویر موفق و اعتماد به نفس ورزشی برای بازیکنان دارای مهارت پایین چشم­گیر نبود. بازیکنان در سطح مهارتی پایین زمانی که روی جنبه­های ورزشی تمرکز داشتند و در عملکرشان تلاش و پشتکار مداوم داشتند، دارای اعتماد به نفس ورزشی بودند. این الگوی تجسم فکری ممکن است کسب مهارت را در ورزشکارانی که نیاز به آموزش تمرین­های اضافی جهت رسیدن به اهدافشان دارند، حمایت کند.

هرچند، نشان داده شده است تجسم اجرای موفق خاص حتی برای افراد مبتدی، مفید خواهد بود. گلف­بازهای تازه­وارد موفقیت را تجسم و اهداف بالاتری تعیین کرده و تمرین بیشتری داشتند نسبت به افراد مبتدی که فقط سعی در تجسم یک ضربه خوب داشتند (مارتین و هال، 1995).

 **پیامدهای واضح تصویرسازی ذهنی**

همان­گونه که در بالا بحث شد، تصاویر منفی از قبیل ضربه ناموفق برای عملکرد مخرب است (شورت و همکاران، 2002). تلاش برای سرکوب تصاویر منفی نیز مضر است. به عنوان مثال، زمانی که آموزش داده می­شود که دقت کنید توپ به هدف مماس نشود، در واقع دقت ضربه پات در گلف کاهش می­یابد؛ حتی زمانی که ضربه­زن­ها در تلاش برای از بین بردن این افکار هستند (بیلاک، افرمو، راب و کر، 2001). تلاش مداوم برای سرکوب افکار و تصاویر منفی می­تواند احتمال این­که افکار و تصاویر بر روی عملکرد تأثیر بگذارند را افزایش دهد (وگنر، 1994، 1997الف، 1998ب، 2011).

**چرا تصويرسازي ذهني مفيد است؟**

دست كم یازده توضيح براي مزاياي روانشناختي تصويرسازي ذهني وجود دارد (دریسکل و همكاران، ١٩٩٤؛ گولد و دامارجيان، ١٩٩٦):

اول، مهارت­ها به نماد تبديل مي­شوند يا به صورت ذهني نشان داده مي­شوند و طي يك روند تصويرسازي سازمان­دهي مي­شوند. اين بازنمایی­های ذهني يا طرحواره­ها به استانداردهايي تبديل مي­شوند كه توسط آن تمرين جسمانی و عملکرد ارزيابي می­شوند. مهارت­ها به هنگامی که ورزشکاران عملکرد خود را با طرحواره بازی شکل می­دهند، پالایش می­شوند. متقابلاً، ورزشكاران تشخيص مي­دهند كه بازنمايی­هاي دروني­شان کافی نیست زماني كه آنها مهارت را به روشی که با طرحواره خود منطبق می­سازند، اجرا می­کنند و مهارت­شان کافی نیست. اين قضيه به فرد اين آگاهي را مي­دهد كه آنها چيزهاي بيشتري براي يادگرفتن و تمرين دارند. اگر ورزشكاران طرح صحيحي از مهارت­ها نداشته باشند ممكن است تصاوير ذهني خود را در تمرين به "عادت­هاي بد "و يا مجموعه اي از مهارت­هاي اشتباه شكل دهند (هال، ٢٠٠١؛ نوئل، ١٩٨٠). هنگامي كه سطح بالایی از تخصص و مهارت ترويج ­يابد، تجسم مي­تواند به عنوان يك وسيله براي انتقال مهارت از تمرين­ها به مسابقات و محيط واقعي رقابت مورد استفاده قرار گيرد.

توضيحات دو،سه و چهار و پنج به هم مرتبط­اند. توضيح دوم اين است كه ورزشكاران احتمالاً بر اين باور هستند كه مهارت­ها در صورتي كه به شكل موفقيت­آميز در ذهن متصور شوند، در عمل نيز به طور موفق اجرا مي­شوند. توضيح سوم، شبيه­سازي ذهني ممكن است خودكارآمدي و اعتماد به نفس ورزشي را ارتقا دهد (مثال، كالو، هاردي و همكاران، ٢٠٠١؛ اوالد و همكاران، ٢٠٠٤؛ اماسيس و دوگانيس، ٢٠٠٤؛ شورت و همكاران، ٢٠٠٢) البته اگر تصويرسازي، باورهاي كارآمدي را افزايش دهد بايد شامل تصاويري از موفقيت، انگيزه و اعتماد به نفس باشد (مورتيز، مارتين، هال و وادكز، ١٩٩٦). توضیح چهارم، تصویرسازی ذهنی ممکن است توجه فرد را از ابهام در احتمال عملکرد موفق به عناصر رفتاری که منجر به عملکرد موفق می­شود، معطوف کند (بندورا، 1997؛ کالملز، برسومیوکس و دی­آریپه-لانگویله[[46]](#footnote-46)، 2004). توضیح پنجم، شبیه­سازی­های­های ذهنی می­تواند منجر به این شود که افراد ارزش بیشتری برای اهداف­شان قائل شوند و باور کنند که به اهداف­شان نزدیک­ترند و آنها قابل دسترس­تر هستند.

ششم، خودکاری مهارت­های پیچیده، طی روند ذهنی و جسمی اتفاق می­افتد. خودکاری، زمانی که مهارت­های مجرد داخل روتین­های یکپارچه سازماندهی می­شوند، همچنین سطوح خاصی از عملکرد در شرایط ویژه توسعه می­یابند و ورزشکاران در استفاده از بازخورد برای اصلاح خود در طی فرایند عملکرد کارآمدتر می­شوند، رخ می­دهد.

هفتم، در این سطح از شکل­گیری شبیه­سازی­های ذهنی، افراد می­توانند مشکلات را پیش­بینی کنند و در مورد راه حل آنها تفکر کنند.

هشتم، شبیه­سازی­های ذهنی می­تواند منجر به ایجاد اضطراب شود، اما با بازنمایی ذهنی واقعیت و تسلط بر موفقیت در این موقعیت­ها، اضطراب می­تواند کاهش یابد (پیج، سایم و نوردل، 1999؛ تیلور، فام، ریوکین و آرمور، 1998). زمانی که افراد اضطراب خود را دوباره تفسیر می­کنند، آن را به عنوان یک عاملی که قابل کنترل و مدیریت است، درک می­کنند و درنتیجه اضطراب کاهش می­یابد، همان­گونه که در فراهم آوردن آرامش عاطفی و حمایت از دیگران موثرتر هستند، برای مقابله با عوامل استرس­زا نیز رشد می­یابند.

نهم، مزایای تصویرسازی ذهنی که قبل از عملکرد رخ می­دهد، می­تواند به دلیل برتری سیستم عصبی عضله­ای یا فعال­سازی گروهی از عضله برای پاسخ­گویی در اجرای واقعی باشد (بیلاک و گونزو، 2008؛ فورکاس، بناولونتا، اونانتی و اگلیوتی[[47]](#footnote-47)، 2008؛ ویلی و گرین­لیف، 2010).

دهم، تصویرسازی حرکتی از لحاظ کارکردی معادل حرکت است، چرا که آنها مکانیزم­ها و زیربناهای عصبی را به اشتراک می­گذارند. یک انتقال تمرین در سطح قشر مغز وجود دارد (مک­اینتایر و موران، 2010).

 و توضیح نهایی این­که تمرین ذهنی به نظر یک راه کارآمد در حالت برانگیختگی است که به حالات هیجانی شدید برمی­گردد که در حین تمرین جسمانی واقعی رخ می­دهد.

بنابراین تمرین ذهنی یک راه مؤثر برای نگه­داشتن سطوح شدت و کانون توجه در حین وقفه­هایی است که طی عملکرد در رقابت­های ورزشی به وجود می­آید (موران، 1996).

1. .Calmels, d’Arripe-Longueville, Fouenier & Soulard [↑](#footnote-ref-1)
2. .Cumming & Hall [↑](#footnote-ref-2)
3. .Hellstrom [↑](#footnote-ref-3)
4. .Murphy [↑](#footnote-ref-4)
5. .mental practice [↑](#footnote-ref-5)
6. .mental rehearsal [↑](#footnote-ref-6)
7. .mental simulation [↑](#footnote-ref-7)
8. .Vealey & Greenleaf [↑](#footnote-ref-8)
9. .Callow & Roberts [↑](#footnote-ref-9)
10. .Williams, Cumming & Balanos [↑](#footnote-ref-10)
11. .Taktek [↑](#footnote-ref-11)
12. .Macintyre & Moran [↑](#footnote-ref-12)
13. .Arvinen-Barrow, Weigand, Thomas, Hemmings & Walley [↑](#footnote-ref-13)
14. .Mahoney & Avner [↑](#footnote-ref-14)
15. .visualization [↑](#footnote-ref-15)
16. .Bernier & Fournier [↑](#footnote-ref-16)
17. .Richard Suinn’s Visuo-Motor Behavior Rehearsal [↑](#footnote-ref-17)
18. .Murphy & Martin [↑](#footnote-ref-18)
19. .Holmes & Collins [↑](#footnote-ref-19)
20. .Ramsey, Cumming, Edwards, Williams & Brunning [↑](#footnote-ref-20)
21. .Smith, Wright, Allsopp & Westhead [↑](#footnote-ref-21)
22. .Guillot & Collet [↑](#footnote-ref-22)
23. .Calmels, Homes, Lopez & Naman [↑](#footnote-ref-23)
24. .Reed [↑](#footnote-ref-24)
25. .self-pace [↑](#footnote-ref-25)
26. .Beilock & Gonso [↑](#footnote-ref-26)
27. .Weinberg, Butt, Knight, Burke [↑](#footnote-ref-27)
28. .Cognitive Specific [↑](#footnote-ref-28)
29. .Cognitive General [↑](#footnote-ref-29)
30. .Munroe-Chandler [↑](#footnote-ref-30)
31. .Motivational General imagery [↑](#footnote-ref-31)
32. .Motivational Specific imagery [↑](#footnote-ref-32)
33. .Ross-Stewart & Short [↑](#footnote-ref-33)
34. .Mellalieu, Hanton & Thomas [↑](#footnote-ref-34)
35. .Sport Imagery Questionnaire [↑](#footnote-ref-35)
36. .Gregg [↑](#footnote-ref-36)
37. .McGowan [↑](#footnote-ref-37)
38. .Ste-Marie [↑](#footnote-ref-38)
39. .Highlen & Bennett [↑](#footnote-ref-39)
40. .Orlick & Partigton [↑](#footnote-ref-40)
41. .Robazza & Bertoli [↑](#footnote-ref-41)
42. .Cohn [↑](#footnote-ref-42)
43. .transition points [↑](#footnote-ref-43)
44. .Nideffer [↑](#footnote-ref-44)
45. .Taylor, Pham, Rivkin & Armor [↑](#footnote-ref-45)
46. .d’Arripe-Longueville [↑](#footnote-ref-46)
47. .Fourkas, Bonavolona, Avenanti & Aglioti [↑](#footnote-ref-47)