**فصل 6**

**تصویرسازی ذهنی، خودگفتاری و تمرکز**

**رئوس مطالب فصل**

⦁ خودگفتاری

⦁ خودگفتاری منفی یا مداخله شناختی

⦁ مداخله شناختی رهاکننده از قید

**خودگفتاری**

خودگفتاری[[1]](#footnote-1) به آنچه افراد با خودشان می­گویند، اشاره دارد. ممکن است بدون صدا یا برای دیگران قابل شنیدن باشد. خودگفتاری به صورتی که دیگران بشنوند، بیشتر در میان کودکان دیده می­شود و با رسیدن به بلوغ، این قضیه رو به پنهانی­شدن و خاموش­شدن می­رود. روان­شناسان ورزشی خوداظهاری را مورد مطالعه قرار داده­اند که شامل عوامل زیر می­شود: هدایت توجه (مثلاً از یک حریف چه انتظاری می­رود)، انگیزه دادن (مثلاً من می­توانم)، برچسب زدن روی خود یا دیگران (مثلاً من تحت فشار عملکرد خوبی ندارم)، قضاوت کردن عملکرد (مثلاً من بدترینم) و افزایش یا تضعیف عملکرد (هاردی، 2006؛ هتزیجورجیادیس، زوبانوس و تئودوراکیس[[2]](#footnote-2)، 2009؛ تئودوراکیس و هتزیجورجیادیس و کرونی، 2008؛ ویلیامز و لفینگول، 1996). خودگفتاری برای کسب مهارت (قرار بده نوک پنجه پا را به سمت پایین و ضربه بزن به توپ فوتبال با روی پا)، خودآموزشی (تقسیم کن گام­ها را در صورت ضرورت تا پای تیک­آف خود را به درستی قرار دهید) و شکستن عادت­های بد (تعقیب توپ در کل مسیر برخورد به راکت) استفاده می­شود (کاتن و لندین[[3]](#footnote-3)، 2007؛ لندین و هبرت[[4]](#footnote-4)، 1999).

خودگفتاری که خودپنداری[[5]](#footnote-5) و اعتماد به نفس را به شکل مثبتی حمایت می­کند، توجه را به سمت تکالیفی که برای عملکرد موفق ضروری است، هدایت می­کند و شک و تردید نسبت به خود و اضطراب را کاهش می­دهد (هاردی و همکاران، 1996؛ هتزیجورجیادیس، زوربانوس و کالانیس و تئودوراکیس، 2012؛ شولر ولانجنس[[6]](#footnote-6)، 2007) سازگاریافته است.

خودگفتاری سازگاریافته، مقتصد است و بر اقدامات کلیدی و ضروری برای عملکرد مطلوب متمرکز شده است (لاتینجک، تورگروسا و رنوم[[7]](#footnote-7)، 2011). خودگفتاری که توجه را از تکلیف منحرف می­کند و به سؤالاتی درباره این­که آیا عملکرد، موفقیت­آمیز خواهد بود یا واکنش به دیگران می­پردازد، به عنوان خودگفتاری منفی تلقی می­شود (هایسلیپ، پتریه[[8]](#footnote-8)، مک­انتایر و جونز، 2010). خودگفتاری ممکن است بر اشتباهات گذشته تمرکز کند یا توجه مستقیم به آینده داشته باشد، از جمله این­که فرد مسابقه­ای را ببرد یا ببازد. با کمال تعجب، اثر منفی این قضیه روی عملکرد به طور گسترده مورد مطالعه قرار نگرفته است (تاد، هاردی و الیور[[9]](#footnote-9)، 2011).

متأسفانه بعضی اوقات خودگفتاری در تنیس­بازان دبیرستانی طی مسابقه بین اظهار انتقاد از خود و قضاوت­شان متعادل شد (ون رلته، برور، ریورا و پتیتپاس[[10]](#footnote-10)، 1994). خودگفتاری در تنیس­بازان بزرگسال ماهر نیز با لحن منفی به کار برده می­شد. استفاده از خودگفتاری منفی به طور مکرر6 بار طی یک مسابقه توسط 94 درصد از شرکت­کنندگان نشان داده شد و در حالی­که این توالی برای خودگفتاری مثبت فقط 11 درصد گزارش شد (ون رلته، کورنلیوس، هتن[[11]](#footnote-11) و برودر، 2000). علاوه بر این، خودگفتاری اغلب در پاسخ به اقدامات قبل از مسابقه بود و در هدایت توجه منظم به مسابقه واقعی یا پیش­بینی بازی رقبا، آشکار نشد. همه رقبا از مخالفان خود حداقل دو بار قدردانی می­کردند. اگرچه قدردانی­ها و تعارفات روابط ورزشی را نشان می­دهد، اما آنها ممکن است در طول بازی منحرف شوند، شاید بهتر این باشد که تا آخر بازی این روند را حفظ کنند.

این خودگفتاری منفی در مسابقات تنیس واقعی گزارش شد. زمانی که از طریق یک پرسشنامه در مورد خودگفتاری از ورزشکاران دانشگاهی سؤال شد، آنها گزارش دادند که خودگفتاری­شان بشتر مثبت بود تا منفی (هاردی، گامیج و هال، 2001). شاید ورزشکاران فواید خودگفتاری مثبت را درک کرده­اند، اما حفظ یک تمرکز مثبت همزمان با استرس مسابقه بسیار دشوار است.

خودگفتاری انگیزشی، اعتماد به نفس را افزایش می­دهد، باعث ایجاد تجربه تلاش بیشتر می­شود و یک خُلق مثبت را توسعه می­دهد (هتزیجورجیادیس، زوربانوس، ام­پومپاکی و تئودوراکیس، 2009). برای مثال، سطح شدت و آمادگی برای بازی بازیکنان فوتبال به خصوص برای بازی­های تهاجمی ممکن است با عباراتی مثل (این بازی همان است که من دوست دارم) تقویت شود که آن خود کارآمدی و کارآیی را در فرد افزایش می­دهد (هتزیجورجیادیس، زوربانوس، گلتسیوس و تئودوراکیس، 2008).

خودگفتاری آموزشی بر توسعه و به کارگیری مهارت­های ورزشی و استراتژی تمرکز دارد (زرواس، استاورو و سایکون­تاکی[[12]](#footnote-12)، 2007). یک مثال از خودگفتاری آموزشی، خودآموزشی است که توسط شیرجه­روهای ماهر و موفق در طول تمرین و قبل از آن مورد استفاده قرار می­گیرد (هایلن و بنت، 1983).

به طور سنتی، خودگفتاری انگیزشی بیشتر برای تسهیل عملکرد در مهارت­هایی که عمدتاً به قدرت و استقامت عضلانی نیاز دارد، به عنوان یک عامل مفید دیده شده است، اما خودگفتاری آموزشی نیز این عملکرد را افزایش می­دهد. مثلاً هر دوی این موارد در افزایش کینماتیک حرکت و قدرت و هماهنگی در طول پرش عمودی به یک میزان مؤثر بوده­اند (تاد، تاچر، مک­گوایگان[[13]](#footnote-13)، تاچر، 2009).

خودگفتاری آموزشی اجرا را تا درجه زیادی در تکالیفی که نیاز به حرکات ظریف، تمرکز پایدار، پیش­بینی، برنامه­ریزی و انتخاب منعطف و کاربرد استراتژی­ها دارند، افزایش می­دهد. البته خودگفتاری انگیزشی هم عملکرد را در این تکالیف افزایش می­دهد (هتزیجورجیادیس و همکاران، 2011؛ تاد و همکاران، 2011).

برخی از نویسندگان استفاده از خودگفتاری آموزشی را در طول یادگیری مهارت­ها تشویق می­کنند. برای مثال، در یادگیری ضربه به توپ فوتبال، فوتبالیست­های جوان برای قرار دادن پا جهت ضربه زدن به توپ با قسمت روی پا و نگاه کردن به توپ تا نقطه برخورد، دستورالعمل­ها را با خود مرور می­کنند. همان­گونه که مهارت­ها بعد از مدتی در فرد به صورت خودکار درمی­آید، خودگفتاری هم ممکن است به جنبه­های عمومی مهارت­های ورزشی مثل چگونگی تنظیم یا فریب دادن مدافعین معطوف شود (زینسر، بونکر و ویلیامز، 1998). توسعه مهارت­های خودکار در عناوین بعدی این فصل مورد بحث قرار خواهد گرفت. حتی ورزشکاران ماهر هم از خودگفتاری آموزشی برای توجه و تمرکز بر تکنیک­های خاص بهره­مند می­شوند (هتزیجورجیادیس و همکاران، 2011). برای مثال، بازیکنان ماهر زیر 14 سال فوتبال زنان زمانی که از واژه­ نشانه "downlock" برای تمرکز بر تکنیک مناسب که شامل پایین نگه داشتن و قفل کردن مچ پای­شان بود، استفاده می­کردند، ضربه­های­شان را دقیق­تر به هدف می­زدند (جانسون، هرایکاکو[[14]](#footnote-14)، جانسون و هال، 2004). زنان تنیس­باز دسته یک و دانشگاهی نشان دادند که می­توانند با استفاده از کلمه­های نشانه "شکافتن[[15]](#footnote-15)" و "چرخش[[16]](#footnote-16)" توجه­شان را به تکنیک­های بهینه معطوف کنند (لاندین و هربرت، 1999).

هر دو نوع خودگفتاری آموزشی و انگیزشی فواید بیشتری برای مهار خودگفتاری منفی و مداخله شناختی دارند (هتزیجورجیادیس، تئودوراکیس، زوربانوس، 2004؛ هتزیجئورجیادیس و همکاران، 2008؛ تاد و همکاران، 2011). خودگفتاری مثبت می­تواند بخشی از یک روال تطبیقی قبل از اجرا باشد و در تمرکز بر سطح عملکرد تأثیر مثبت داشته باشد. تمرین حفظ یک سری از الگوهای فکری قبل از اجرا و در طی آن می­تواند به شناسایی خودگفتاری در اجرای قابل قبول یا غیر قابل قبول کمک کند. می­توان برای ساختن الگوهای آغازین از خودگفتاری که در گذشته با عملکردهای موفقیت­آمیز طی مسابقه و تمرین و قبل از آنها مورد استفاده قرار گرفته­اند، تلاش کرد.

در یک مسابقه واقعی تمامی اشکال خودگفتاری ممکن است رخ دهد. برای مثال ورزشکاران ماهر و زبده یونانی دائماً در تعامل با خودگفتاری مثبت و منفی و آموزشی و انگیزشی طی مسابقه هستند (زوربانوس، کرونی، تئودوراکیس و پاپالوآنو[[17]](#footnote-17)، 2009). محتوای خودگفتاری آنها، هشت دسته مجزا را تشکیل داد:

1- افزایش عامل روانی: مثلاً "بیا برویم که 100 درصد امتیاز را بگیریم."

2- اعتماد به نفس: مثلاً "من خودم را باور دارم، از پسِ آن برمی­آیم."

3- آموزش: مثلاً "تمرکز کن، زانویت را خم کن."

4- کنترل اضطراب: مثلاً "آروم باش، استرس نداشته باش."

5- نگرانی: مثلاً "دارم می­بازم، به خوبی بقیه نیستم، بقیه درباره این اجرای ضعیفم چه فکری می­کنند."

6- ترک کردن: مثلاً "می­خواهم از اینجا بروم، نمی توانم ادامه دهم، فکر می­کنم باید تلاشم را متوقف کنم."

7- خستگی جسمی: مثلاً "من خسته­ام، بدن من امروز به من کمکی نمی­کند."

8- افکار بی­ربط: مثلاً "من گرسنه­ام، می­خواهم دوش بگیرم."

موارد اول و دوم و سوم و چهارم نمونه­هایی از خودگفتاری مثبت هستند و موارد پنجم و ششم و هفتم و هشتم اشکالی از خودگفتاری منفی هستند. به غیر از عامل سوم مبنای همه عوامل انگیزشی بود.

**خودگفتاری منفی یا تداخل شناختی**

همان­طور که قبلاً ذکر شد، خودگفتاری منفی باعث اختلال در تمرکز و عملکرد می­شود. خودگفتاری منفی شامل شک و تردید و ابهام در مورد احتمال موفقیت و واکنش تماشاگران است. خودگفتاری منفی با منحرف کردن حواس فرد از مهارت­ها و راهبرد­های لازم برای عملکرد مطلوبش باعث اختلال در انجام عملکرد می­شود. یک اصطلاح کلی برای افکاری مانند خودگفتاری منفی" تداخل شناختی " است (یی و وان[[18]](#footnote-18)، 1996)، و تداخل شناختی در جای دیگری در این فصل مورد بحث قرار می­گیرد.

ورزشکاران ممکن است از خودگفتاری منفی هنگامی که به طور خودکار یا ناخواسته رخ می­دهد، اطلاعی نداشته باشند. اثرات این افکار خودکار موذی، توجه آنها را از کاری که به آن مشغول هستند گرفته و به نگرانی از کفایت در انجام آن کار معطوف می­کند. ورزشکاران با حفظ الگویی از رخداد و محتوای این افکار، می­توانند از خودگفتاری منفی آگاه­تر شوند (هاردی، رابرتز و هاردی، 2009).

تمرکز ممکن است مختل شده و تداخل شناختی در حین این دوره از عملکرد افزایش یابد. این زمانی رخ می­دهد که موانع و حوادث غیر منتظره­ای به وجود آید (به عنوان مثال یک حریف سخت یا یک تاکتیک جدید از رقیب) یا می­تواند به دلیل اضطرابی باشد که قبل یا در طول اجرای عملکرد به وجود می­آید (هتزیجئورجیادیس و بیدل، 2008). به یاد بیاورید که اضطراب دارای ابعاد فیزیولوژیکی و شناختی بوده و اضطراب شناختی در مسابقه معمولاً شامل نگرانی­هایی در مورد موفقیت و انتظارات از شکست است (بامیستر و شاورز[[19]](#footnote-19)، 1986؛ هامفریز و روله[[20]](#footnote-20)، 1984؛ ساراسون، پیرس[[21]](#footnote-21) و ساراسون، 1996).

تداخل شناختی می­تواند نظرات یا پیامدهای منفی شنیدنی را به سمت خود فرد تحریک کند (مثلاً "بازنده") و رقیبان (مثلاً "تقلب") و همین­طور باعث رفتارهای غیر ورزشی (مثلاً "با راکت زدن به پا") شود. این رفتارهای غیر ورزشی نه تنها عملکرد را تضعیف می­کند، بلکه اعتماد به نفس رقبا را افزایش می­دهد چرا که آنها می­توانند تشخیص دهند که رقیبشان در حال از دست دادن بازی هستند (هنگبای و تننبام[[22]](#footnote-22)، 2001).

درجه يا سطحي كه هر فرد در آن حد مي­تواند تکالیف را انجام دهد، نسبي است و ورزشكاران همواره اين ابهام را دارند كه آيا در اين سطح مي­توانند عملكرد موفقيت­آميز داشته باشند. با اين حال، افكار مزاحم و تكراري درباره كفايت فرد در يك عملكرد بيشتر بر اجرا تأثير منفي دارد. علاوه بر اين در اغلب موارد زماني كه فرد از خود مي­پرسد آيا در انجام اين عملكرد موفق خواهد بود، بيشتر مايل است كه در پاسخ بگويد "نه" (كارور، ١٩٩٦).

**خودگفتاری، تداخل شناختي و خودكارآمدي**

افراد با خودكارآمدي و اعتماد به نفس بالا بيشتر قدرت حفظ خودگفتاري مثبت و توجه به سطح ارزيابي و مواجهه با سختي را دارند. با صفات اعتماد به نفس و خودكارآمدي، ورزشكاران مي­توانند بر يك تکلیف متمركز بمانند و بسته به سطح عملكرد، موانع و ترس خود را ناديده گرفته و عدم قطعيت در پيگيري اهداف­شان را از بين ببرند. اگر توجه اعتماد به نفس افراد معطوف می­شود به سؤالاتی که آیا آنها اهداف خود را انجام می­دهند، قطعا بيشتر جذب كار شده و حتي تداوم تلاش آنها نيز بيشتر مي­شود چرا كه آنها بر اين باورند كه ظرفيت رسيدن به اهداف­شان را دارند. علاوه بر اين فرايند توجه به عناصر عملكرد با احتمال زياد براي اين است كه ورزشكار بر حوادثي كه بايد آنها را در كنترل خود داشته باشد، تمركز كند (بندورا، ١٩٩٧؛ چنگ، هاردي و ماركلند[[23]](#footnote-23)، ٢٠٠٩؛ كرفت، مگيار، بكر و فلتز[[24]](#footnote-24)، ٢٠٠٣؛ ملاليو، هانتون و فلچر، ٢٠٠٦؛ ويلي، ٢٠٠٩). رفتار ناظران و رقبا كمتر تحت كنترل شخص است.

خودكارآمدي بالا باعث مي­شود ورزشکاران با سرعت بيشتري از تأمل در اشتباهات و شكست­هايي كه براي رسيدن به اهداف دشوار رخ مي­دهد، خلاص شوند. آنها بيشتر مايلند كه اشتباهات­شان را به عوامل خارجي و ناپايدار مانند بدشانسي نسبت داده و كمتر اثرات موانع را از خوشان مي­دانند و يا با قضاوت در مورد عملكردشان به طور سختگيرانه و تنبيهي نسبت به خودشان واكنش نشان مي­دهند. آنها ياد مي­گيرند شايد كمك­مربيان براي شناسايي و تغيير عناصر خاص در عملكردشان باعث اجراي ناموفق شده و قضاوت عمومی نسبت به صلاحيت خودشان نمي­كنند.

زماني كه خودكارآمدي ناپايدار است، افراد بيشتر در مورد اشتباهات­شان تفکر مي­كنند و احساس بدي نسبت به آنها دارند. همان­گونه كه توجه به سمت خودقضاوتی و خودواكنشی و دور از عناصر عملكرد معطوف مي­شود، اجراي آن عمل عذاب آورتر مي­شود و افراد فكر مي­كنند كه چه روز بدي داشته­اند يا اين­كه شرايط بر وفق مراد حريفشان تغيير كرده است (جونز و هاروود[[25]](#footnote-25)، ٢٠٠٨). توجه افرادِ مردد با نگرانی­هایی در مورد این­که آنها مناسب يا در آن سطح از تکالیف نيستد، تسخیر می­شود و ترس­هاي آنها محقق خواهد شد.

اثرات خودكارآمدي با عملكرد در تعامل هستند به نحوی که کارآیی کاهش یافته اجرا را تخریب می­کند و مشكلاتي را با كاهش كارايي عملكرد به وجود مي­آورد. اگر اين چرخه كاهش عملكرد و اثربخشی متوقف نشود، کیفیت عملکرد به سرعت به صفر می­رسد (لیندزلی، براس و توماس[[26]](#footnote-26)، 1995). هنگامی که این تمرکز بر اشتباهات یک عملکرد واحد را گسترش دهد، فرد ممکن است به این باور برسد که در حال رکود[[27]](#footnote-27) می­باشد. رکود شامل یک دوره از عملکرد ورزشی غیراستاندارد است که در آن هیچ توضیح آماده­ای وجود ندارد (تیلور[[28]](#footnote-28)، 1988).

**کاربرد**

ورزشکاران کارآمد برای هر نوع نگرانی از نتایج و قدرت رقبا یک پاسخ ساده دارند: " که چی[[29]](#footnote-29)!"

عملکرد ورزشکارانی که اعتماد به نفس ندارند دقیقاً شبیه آنهایی است که از لحاظ ذهنی یا جسمی درگیر چالش نیستند. هنگامی که آنها مشغول انجام تکالیف متفرقه می­شوند، رفتارهایی از قبیل تعویق، رویا پردازی، افکار منفی و نارضایتی از خود را بروز می­دهند، در واقع زمانی که می­توانست صرف تمرین فرد، آمادگی جسمانی و ذهنی شود، از بین رفته است. آموزش نکات مثبت و خودگفتاری انگیزشی، خودکارآمدی و کیفیت عملکرد را افزایش می­دهد (هتزیجئورجیادیس و همکاران، 2008). به عنوان مثال، تنیسورهای ماهر و نوجوان یونانی زمانی که آشکارا یا پنهانی از عبارات و کلماتی مثل "من می­توانم"، "قوی"، "بیا برویم" یا "درک کردم[[30]](#footnote-30)" طی ضربه استفاده کردند، توانستند دقت و عمق ضربات را بهبود بخشند.

**خلاص شدن از تداخل شناختی**

ممکن است خلاصی از چرخه تداخل شناختی موقع اجرا سخت باشد. برای انجام این کار نیاز به یک وقفه در روند ارزیابی انتقادی فرد و یک بازگشت توجه به زمان حال مسابقه داریم (زینسر[[31]](#footnote-31)، بونکر و ویلیامز، 2006). آماده­سازی پیچیده برای اجراها، احتمالاً باید شامل تکنیک­ها یا کلمات کلیدی برای قطع یا وقفه در اجراهایی که در حال خراب شدن هستند، باشد. برای مثال، ورزشکاران ممکن است سرعت خود را بین قسمت­های مختلف اجرا کم کنند، از حالت تمرکز بحرانی خود آگاه شوند و توجه­شان را به سمت زمان کنونی معطوف کنند. خودگفتاری و کلمات نشانه می­تواند طی تمرینات بدنی و ذهنی و آماده­سازی اجرا مرور شوند و زمانی که تداخل شناختی رخ می­دهد می­توانند در طول اجرا برای حفظ تمرکز و پرت کردن حواس تکرار شوند ("تولید ریتم ذهنی­تان را توسعه دهید،" 1989). به عنوان مثال، واژه پیش­بینی ممکن است یک کلمه نشانه برای حفظ توجه باشد. این کلمه می­تواند به بازیکن برای پیش­بینی عکس­العمل رقیب و پاسخ به موقع کمک کرده و طرح و نقشه بازی خودشان را به دست آورند. به طور کلی، کلمات نشانه، توجه را به پردازش اجرا معطوف ساخته و از توجه به نتایج دور می­سازند. کلمات نشانه باید مختصر بوده و تلفظ آنها آسان باشد و تعداد کلمات آنها باید حداقل ممکن باشد (لندین و هبرت، 1999). خودگفتاری یا نوشتن یادداشت می­تواند به عنوان یادآوری­های عناصر کلیدی برای اجرای موفقیت­آمیز تلقی شوند.

**کاربرد**

زمانی که ورزشکاران تمرکزشان را از دست می­دهند، توجه آنها اغلب از پایین به بالا کنترل می­شود. عوامل حواس­پرتی داخلی و خارجی، حافظه کاری را تسخیر کرده و آنها قادر نیستند به آن دسترسی داشته باشند و در معرض برنامه­های در حال اقدام­شان قرار گیرد. زمانی که توجه از بالا به پایین -بر مبنای برنامه بازی- مسیردهی شود، نتایج عموماً دلخواه هستند. برای تمرکز از بالا به پایین انعطاف­ناپذیری لازم نیست، چنانچه تاکتیک­های جایگزین ممکن است جایگزین طرح یا برنامه بازی که به خوبی عمل نمی­کند، شود. تمرکز از بالا به پایین، تخصیص بهینه منابع را به نشانه­های برجسته خروجی تسهیل می­کند. به عنوان مثال، رقبا ممکن است راهبردها یا برنامه بازی را برای یافتن یک سرنخ یا نشانه موشکافی کنند.

ورزشکاران هم چنین به خودگفتاری منفی با یادآوری این­که شرایط دشوار به همان اندازه برای رقبایشان دشوار است، جواب مؤثر می­دهند (هایس، توماس، ماینارد و باودن[[32]](#footnote-32)، 2009؛ سویین[[33]](#footnote-33)، 1986). برای مثال، در مسابقات آزاد تنیس نیمه نهایی ایالات متحده در سال 1999، مارتینا هینگیس[[34]](#footnote-34) بسیار خسته بود و در ست سوم با از دست دادن ضربه سرویس خود، 3 به 2 عقب افتاد. وی بازی خود را با استفی گراف[[35]](#footnote-35) به یاد آورد که دربرگیرنده تصویری از شرایط ایده­آل و بی عیب و نقص و همراه با آرامش و خونسردی بود. او شروع به گفتگو با خود کرد: "او نیز باید دچار گرفتگی عضلانی شده باشد. او نمی­تواند خیلی سرحال باشد. این عامل ما را مساوی می­کند. آن یک بازی روانی است" (جاکوبس[[36]](#footnote-36)، 11 سپتامبر 1999). هینگیس، ونوس ویلیامز را با نتایج 6-1 ، 4-4 و 6-3 برد. ورزشکارانی که طی رقابت در حال باخت هستند ممکن است خودگفتاری منفی را با یادآوری این­که رقبای آنها بعید است که در کل مسابقات عملکرد بی­ عیبی داشته باشند، تلافی کنند و آنها ممکن است از فرصت­هایی برای پرداختن به اشتباهات حریفان­شان استفاده کنند (ویلیامز و آندروود[[37]](#footnote-37)، 1970). همان­طور که در فصل 5 ذکر شد، آماده­سازی دقیق گاهی­ اوقات شامل ایجاد یک طرح "B" یا نقشه جایگزین برای مسابقه است برای زمانی­که طرح اولیه بازی نتواند نتایج دلخواه را برای تیم به ارمغان بیاورد. با یک طرح"B" ورزشکاران علاقه بیشتری به حفظ باورهای خود مبنی بر کنترل نتیجه مسابقات دارند و کمتر به تجربه تداخل شناختی و اضطراب­های ناتوان­کننده دچار می­شوند.

اگر ورزشکاران برای تسهیل عملکردشان اضطراب فیزیولوژیکی و شناختی را درک کنند، می­توانند اثرات و علائم آنها را در عملکردشان کاهش دهند (هاردی و همکاران، 1996؛ ویلیامز و همکاران، 2010) و یا این­که حداقل واکنش مورد انتظار به عوامل استرس­زا را تفسیر و عوامل مسدودکننده را برجسته نکنند، در غیر این صورت عملکرد سریعاً رو به زوال می­رود. همان­طور که در تمام این متن تأکید شده است، آماده­سازی دقیق و جامع با عملکرد مطلوب رابطه مستقیم دارد. به عنوان مثال، اگر شناگران ماهر از روتین­های قبل از رقابت که شامل هدف­گزینی، تصویرسازی و خودگفتاری است، پیروی کنند، اضطراب و اثرات آن را به عنوان یک عامل تسهیل­کننده عملکرد تفسیر خواهند کرد (هانتون و جونز، 1999الف و 1999ب).

همان­طور که قبلاً ذکر شد، افراد در صورتی که آموزش تلقینی و مستقیم از اضطراب دریافت کرده باشند که اضطراب عموماً همراه با اجراها وجود دارد، می­توانند علائم اضطراب را بی­خطر تفسیرکنند. یک آموزش­دهنده، مربی یا یک بازیکن با تجربه که سابقه حضور در آن موقعیت­ها را دارد یا واکنش­های مشابهی را قبل و طی عملکردهایش تجربه کرده است، می­تواند مشاوره لازم را به ورزشکار یادگیرنده بدهد.

افرادی که مزیت مشاوره یا هدایت در مورد تفسیر نشانه­های اضطراب را به عنوان یک عامل تسهیل­کننده ندارند، می­توانند از مداخله­های روان­شناختی بهره­مند شوند. برای مثال، هانتون و جونز (1999ب) مداخله­ای بر روی شناکران نخبه انجام دادند که اضطراب شناختی و بدنی را به عنوان یک عامل ناتوان­کنند تفسیر می­کردند. برای شناگران، آموزش­های در مورد هدف­گزینی، تصويرسازي ذهني، رژيم­های قبل از اجرا، تفكر و خودگفتاري مثبت و خودگفتاري با كلمات نشانه یادآوری­کننده فراهم شد. اضطراب شناختي و بدنی شناگران كاهش نيافت اما آنها از اين طريق ياد گرفتند كه اضطراب خود را جهت تسهيل عملكرد به كار ببرند و باعث بهبود عملكردشان در شنا شد. شناگران بهبود اعتماد به نفس را احتمالاً به خاطر اين­كه آنها احساس راحتي بيشتري با افکار واكنش­هاي بدنی­شان قبل از رقابت­ها داشتند، گزارش دادند. در روش ديگر، بهبود اعتماد به نفس شناگران به دليل اين بود كه آنها در واقع سريع­تر از مداخلات رواني­شان اقدام مي­كردند. ورزشكاران ممكن است قادر نباشدند خودشان را از پروانه­های درون معده­شان برهانند، اما با درك آن به عنوان تسهيل كننده، توانستند از اين عامل براي اوج­گيري در حركت استفاده كنند (هانتون ،جونز، ١٩٩٩الف، ص. 19).

**كاربرد**

جاي تعجب نيست كه اغلب از منابع اضطراب اجتناب ­كنيم، اگرچه زماني كه اضطراب شكل مي­گيرد، استراتژي اين است كه از آن ‏به عنوان ابزاري سودمند استفاده كنيم. مگر اين­كه، جريان مسابقه نتواند از آن اجتناب كند. هنگامي كه ورزشكاران از نگرانی­های درباره عملكرد آینده، اجتناب مي­كنند، فرصت مقابله با اضطراب و ايجاد راه­حل در اين مورد را مثلاً نگراني در مورد شكست، از دست مي­دهند. آنها ممكن است به تجسم، خودگفتاري و بررسي كامل برنامه­هاي بازي نيز توجهي نكنند.

بهتر است به ورزشكاران توصيه شود كه به طور مستقيم با منابع اضطراب مقابله كنند. برای مثال، ورود زودهنگام به محل رقابت اين اجازه را مي­دهد كه تداخل شناختي و اضطراب به ذهن بيايند. اين اضطراب پس از آن مي­تواند به طور مستقيم مديريت و يا حل و فصل شود. شايد مشورت با مربيان به آنها كمك كند. به عنوان مثال ترس مداوم از شكست مي­تواند شناسايي شده و به عنوان يك عنصر كليدي براي تمركز در لحظات اجرا در رقابت استفاده شود. حواس­پرتی از رقبا و جمعيت مي­تواند پيش­بيني شده و به عنوان يك يادآور جهت تمركز يا يك طرح براي اجرا استفاده شود. ورزشكاران ممكن است زماني كه به موفقيت مكاني خاصي مي­رسند، افزايش انگیختگی یا اضطراب فيزيولوژيكي را تجربه كرده و شروع به مديريت انگیختگی و عملكرد مناسب با سطوح انگیختگی نمايند.

پديده اضطراب تمایل به پراکنده شدن در هر زمان دارد. بهتر است قبل از شروع اين فرآيند در رقابت، از تجربه ناخوشايند اضطراب در زمان بازي جلوگيري شود.

صرف زمان و به دست آوردن مجدد تمركز در فرآيند اجرا، ممكن است موجب ركود يا همان افت شود. راهبردهای مقابله با ركود که مشكل تمركز دارند يا آنهایی­كه معايت در عملكرد را شناسايي و تصحيح مي­کنند، در برطرف كردن ركود و افزایش خودكارآمدي نيز مفيد هستند (هاردي و همكاران، ١٩٩٦؛ تيلور، ١٩٨٨). راهنمايي و اطلاعات از افراد آگاه و حمايت مربيان نيز در برطرف كردن فعاليت مفيد هستند. اجتناب از فكر كردن در مورد ركود و مشغول شدن به تمرین کمتر اصلاحی و افكار پوچ و واهي که سازگارانه نیستند، از جمله راهبردهاي اصلي براي مقابله با اين پديده هستند.

1. .self-talk [↑](#footnote-ref-1)
2. .Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Theodorakis [↑](#footnote-ref-2)
3. .Cutton & Landin [↑](#footnote-ref-3)
4. .Hebert [↑](#footnote-ref-4)
5. .self-concept [↑](#footnote-ref-5)
6. .Schuler & Langens [↑](#footnote-ref-6)
7. .Latinjak, Torregrosa & Renom [↑](#footnote-ref-7)
8. .Hayslip, Petrie [↑](#footnote-ref-8)
9. .Tod, Hardy & Oliver [↑](#footnote-ref-9)
10. .Van Raalte, Brewer, Rivera & Petitpas [↑](#footnote-ref-10)
11. .Cornelius , Hatten [↑](#footnote-ref-11)
12. .Zervas, Stavrou & Psychountaki [↑](#footnote-ref-12)
13. .Tatcher, McGuigan [↑](#footnote-ref-13)
14. .Hrycaiko [↑](#footnote-ref-14)
15. .split [↑](#footnote-ref-15)
16. .turn [↑](#footnote-ref-16)
17. .Papaloannou [↑](#footnote-ref-17)
18. .Yee & Vaughan [↑](#footnote-ref-18)
19. .Baumeister & Showers [↑](#footnote-ref-19)
20. .Humphereys & Revelle [↑](#footnote-ref-20)
21. .Sarason, Pierce [↑](#footnote-ref-21)
22. .Hanegby & Tenenbaum [↑](#footnote-ref-22)
23. .Markland [↑](#footnote-ref-23)
24. .Craft, Magyar, Becker & Feltz [↑](#footnote-ref-24)
25. .Harwood [↑](#footnote-ref-25)
26. .Lindsley, Brass & Thomas [↑](#footnote-ref-26)
27. .slump [↑](#footnote-ref-27)
28. .Taylor [↑](#footnote-ref-28)
29. .So what [↑](#footnote-ref-29)
30. .got it [↑](#footnote-ref-30)
31. .Zinsser [↑](#footnote-ref-31)
32. .Hays, Thomas, Maynard & Bawden [↑](#footnote-ref-32)
33. .Suinn [↑](#footnote-ref-33)
34. .Martina Hingis [↑](#footnote-ref-34)
35. .Steffi Graf [↑](#footnote-ref-35)
36. .Jacobs [↑](#footnote-ref-36)
37. .Underwood [↑](#footnote-ref-37)