**فصل 5**

**کارهای عادی پیش از اجرا**

**رئوس مطالب فصل**

⦁ تمرین مهارت­های ذهنی یا روان­شناختی

⦁ کارهای عادی پیش از اجرا

⦁ آماده­سازی اجرا در مکان رقابت

⦁ انحراف از کارهای عادی پیش از اجرا

⦁ کارهای عادی پیش از اجرا و اجرا

⦁ طرح B

⦁ چرا کارهای عادی پیش از اجرا مفید هستند؟

**تمرین مهارت­های ذهنی یا روان­شناختی**

توسعه کارهای عادی پیش از اجرای خِبره و پیشرفته، یکی از جوانب مهم تمرین مهارت­های ذهنی یا روان­شناختی است. همان­طور که در فصل 4 بیان شد، تمرین ذهنی شامل آموزش هدف­گزینی، کنترل اضطراب و انگیختگی، خودگفتاری، تمرکز و تصویرسازی ذهنی و تمرین ذهنی می­باشد. تمرین منظم و کاربرد این مهارت­های ذهنی مستقیماً در رابطه با کاهش حالات درونی منفی از قبیل اضطراب و افزایش حالات مثبت از قبیل اطمینان است (بویس، سرازین، ساثون و بویچه[[1]](#footnote-1)، 2009؛ جکسون، 1995؛ جکسون و سیکزنتمیهالی[[2]](#footnote-2)، 1999؛ مور[[3]](#footnote-3)، 2009؛ شیرد و گلبی[[4]](#footnote-4)، 2006؛ توماس و اُور[[5]](#footnote-5)، 1994). ورزشکاران ماهر به طور روزمره این مهارت­ها را تمرین می­کنند و آنها را به کار می­برند تا روزهای بد دوره رقابت فائق آیند (داله[[6]](#footnote-6)، 2000؛ هال[[7]](#footnote-7)، 2001). ورزشکاران کم تجربه چندان در تمرینات مهارت­های ذهنی وظیفه­شناس نیستند (هایسلیپ، پتری، مکینتایر و جونز[[8]](#footnote-8)، 2010؛ نیل، میلالیو و هانتون[[9]](#footnote-9)، 2006). حتی ورزشکاران با تجربه، مهارت­های ذهنی را با تناوب کمتری در رقابت­های خارج از خانه نسبت به رقابت­های خانگی، به کار می­برند.

ورزشکارانی که به طور عادی بیشتر از دیگران بر فرایندهای روان­شناختی و حالات هیجانی خود تمرکز می­کنند، محتمل­تر است تا مهارت­های ذهنی را تمرین کنند (لین، تلول، لوثر، دونپورت[[10]](#footnote-10)، 2009). با تمرین کردن، مهارت­های ذهنی همانند مهارت­های جسمانی، می­تواند به صورت خودکار درآیند به نحوی که تمرین کردن آنها به تلاش کمتری نیاز دارد (برفزینسکی-لویس، لوتز، شافر، لوینسون و داویدسون[[11]](#footnote-11)، 2007). تمرین ذهنی همچون تمرین جسمانی مؤثر است اگر منظم و شاید روزانه تمرین شود (وینبرگ و ویلیامز[[12]](#footnote-12)، 2010). اتفاقی آگاه شدن از این تکنیک­ها منتج به منفعت­های قابل تحسینی در اجرا نمی­شود (مونروئه-چندلر، هال، فیش­برن، مورفی[[13]](#footnote-13) و هال، 2012؛ ویکفیلد و اسمیت[[14]](#footnote-14)، 2009). ورزشکاران ممکن است در اختصاص دادن وقت و توجه ضروری برای مهارت­های جسمانی نسبت به مهارت­های ذهنی، بیشتر صبور باشند (هاردی، رابرتس، توماس و مورفی، 2010) و همچنین در به کار گرفتن مهارت­های ذهنی در رقابت نسبت به تمرین (فری، لاگونا و راویزا[[15]](#footnote-15)، 2003؛ هال و همکاران، 2009). هر چند غفلت از تمرین مهارت­های ذهنی ممکن است رشد پتانسیل ورزشی را بازداری نماید. برای مثال قهرمانان جهانی و المپیکی کانادایی دریافتند که برتری آنها به عنوان ورزشکاران نخبه تا چهار سال تأخیر داشت زیرا رشد مهارت­های ذهنی­شان بعد از رشد مهارت جسمانی انجام گرفت (اُرلیک و پارتینگتون[[16]](#footnote-16)، 1988).

علیرغم فهم این­که نادیده گرفتن تمرین مهارت ذهنی، رشد ورزشکار را به تأخیر می­اندازد، ممکن است دشوار باشد تا افرادی را که برای انجام تمرین منظم مهارت­های ذهنی خود برانگیخته نیستند را تشویق نمائیم. میزان اصطکاک[[17]](#footnote-17) از برنامه­های تمرینی مهارت­های روان­شناختی تقریباً 20% تا 25% است (شامبروک و بول[[18]](#footnote-18)، 1999).

ورزشکاران دانشکده­­ای نشان دادند که به تناوب مهارت­های ذهنی را بعد از یک برنامه تمرینی چهار هفته­ای تمرین می­کنند (بول، 1991). در هشت هفته­ای که تمرین دنبال شد، میزان زمان میانگین که به تمرین مهارت­های ذهنی اختصاص یافت، تنها 17 دقیقه در هفته بود. بعضی از ورزشکاران مهارت­های ذهنی را بیشتر از دیگران تمرین کردند و عامل کلیدی در تعیین تناوب و مدت تمرین، تعهد به پشتکار داشتن یا خود برانگیختگی بود.

ورزشکاران تمرین مهارت­های ذهنی را نادیده می­گیرند زیرا آنها در مورد اثربخشی این تمرینات متقاعد نشدند. آنها فقدان زمان، درهم گسیختگی­هایی در محیط های خانه و تنبلی را به عنوان دلایلی برای تمرین نکردن مهارتهای ذهنی ذکر کردند (تلول، 2008). ورزشکاران بدون سطوح بالای خود برانگیختگی ممکن است از تمرین شخصی برای افزایش دادن انگیزه و تکنیک­های مهارت­های ذهنی سود ببرند.

ورزشکاران ممکن است بیشتر برای یادگیری و تمرین مهارتهای ذهنی مختلف برانگیخته شوند، برای مثال بول (1991) دریافت که 2/32 % ورزشکاران دانشکده­ای تمرین آرام­سازی را 4/29 % تجسم کردن، 8/11 % تمرکز و 8/11 % تفکر مثبت را به عنوان با ارزشمندترین عناصر تمرین مهارت­های ذهنی­شان ارزیابی کردند. شناگران زن بین دانشکده­ای به تناوب هدف­گزینی، خودگفتاری مثبت و تجسم را به کار بردند در حالی­که اغلب هرگز از آموزش خودزاد، مدیتیشن یا مراقبه متعالی استفاده نکردند (تیس و هادلستون[[19]](#footnote-19)، 1999).

ورزشکاران ممکن است کمتر پذیرای تمرین ذهنی نسبت به تمرین جسمانی باشند زیرا اهمیت اولیه­ برای آنها پیشرفت مهارت­های جسمانی­شان است. برخی از ورزشکاران ممکن است از تمرین مهارت­های ذهنی فراهم شده توسط روان­شناسان خجالت بکشند زیرا آنها خدمات روان­شناختی را با آسیب­شناسی روانی همراه می­سازند. به طور سنتی، دیده می­شود که ورزشکاران جوان به انجام مستقل تمرین مهارت­های ذهنی، کمتر مشتاق هستند، هر چند شواهد اخیر با این دیدگاه مخالف است، طوری­که تمرین نوجوانان در کمپ­های توسعه لوژ در آمریکا به طور مستقل شامل 8 بار تمرین مهارت­های ذهنی در هفته می­باشد (کپلند، بونل، ریدر و برتون، 2009). ورزشکاران جوان از تمرین مهارت­های ذهنی اساساً سود می­برند (کپلند و همکاران، 2009؛ فورنییر، کالملس، دورند-بوش و سالملا[[20]](#footnote-20)، 2005؛ ماماسیس و دوگانیس[[21]](#footnote-21)، 2004؛ شییرد و گلبی[[22]](#footnote-22)، 2006). ایده اختصاص زمان زیاد به تمرین ذهنی ممکن است خوشایند نباشد اما دوره­های زمانی مختصر اختصاص یافته به اعمال سازماندهی ذهنی ضروری برای عملکرد موفق و دوره­های زمانی تمرین ذهنی که با تمرین جسمانی آمیخته باشد می­تواند مفید واقع شود (کالو، رابرتس و فاوکس[[23]](#footnote-23)، 2006؛ شامبروک و بول، 1999). ممکن است تمرین ذهنی منظم انگیزه انجام تمرین جسمانی را افزایش دهد.

تمرین ذهنی توسط حفظ ثبت­های روزانه تسهیل می­شوند و برخی از افراد مجبورند این ثبت روزانه را مدتی قبل از اینکه فواید را تجربه نمایند، تمرین کنند. موفق­ترین ورزشکاران المپیکی کانادایی، مهارت­های ذهنی خود را به وسیله ثبت عوامل ذهنی مربوط به رقابت­های موفق و ناموفق اصلاح می­کردند (اُرلیک و پارتیگتون، 1988).

آموزش خلاقانه نیز تمرین مهارت­های ذهنی را افزایش می­دهد (هورن، گیلبرت، گیلبرت و لویس[[24]](#footnote-24)، 2011). برای مثال برنامه متحد روان­شناختی آموزش مهارت­های ذهنی را در قالب یک طرح بازی فراهم می­آورد (گیلبرت، گیلبرت، لانی، وال و میشل[[25]](#footnote-25)، 2006). دانش­آموزان ورزشکار به دو تیم تقسیم شده و به آنها شایسته­سازی (فعالیت­های کاربردی و بحث در مورد مهارت­های ذهنی)، تمرین (تکلیف در خانه)، بازی (امتحان)، آمار (نمرات امتحان تیمی و انفرادی)، فیلم و کتاب­های بازی (مجله راه­هایی دربارۀ مهارت­ها) داده می­شود. نیازی نیست تمرین مهارت­های ذهنی ناخوشایند باشند، ورزشکارانی که به شدت برانگیخته شده­اند، راهبردهایی برای بهبود اجرا حتی بدون تمرین مهارت­های ذهنی رسمی تدبیر می­کنند. اعضای مرد و زن تیم­ ملی پنج­گانه ایتالیا، راهبردهای مهارت­های ذهنی را بر اساس درک مستقیم خودشان رشد دادند. آنها رقابت را در حین تمرین شبیه­سازی کرده و تجسم کردن را با رویکردهای درونی و بیرونی استفاده کردند. این ورزشکاران گزارش­های حالات انگیختگی مربوط به اجرای مطلوب را ثبت کردند و تلاش کردند تا این حالات را قبل از رقابت تکرار کنند. آنها فواید اضطراب تسهیل شده را درک کردند: من تلاش می­کنم خودم را تا حد امکان آرام کنم و در زمان مشابه متمرکز بمانم و تنش را از دست ندهم، زیرا تنش هنگامی که کنترل شود، محرک و مثمرثمر است (برتولو، سالتارلی و روبازا[[26]](#footnote-26)، 2009؛ صص. 249-248). همه ورزشکاران کارهای عادی پیش از رقابتِ به خوبی توسعه یافته داشتند.

مربیان اهمیت مهارت­های ذهنی را تصدیق می­کنند اما آنها را به ورزشکاران به صورت منظم آموزش نمی­دهند (هاردی، روبرتس، توماس و مورفی، 2010). مربیان نخبه علاقه کمی در یادگیری برای تدریس مهارت­های ذهنی همانند تصویرسازی به ورزشکاران خود، نشان دادند. مربیان ممکن است با علاقه بیشتری به رویکرد بر مبنای نیازها برای تمرین کردن پاسخ دهند که در آن رویکرد روان­شناسان ورزشی، تمرین کردن در موضوعاتی که برای مربیان جالب­ترین هستند را فراهم می­آورند (کالو، روبرتس، برینجر و لانگان، 2010).

به طور خلاصه، ورزشکارانی که بیشترین علاقه را به موفق شدن در ورزش خود دارند و آنهایی که اعتقاد دارند تمرین مهارت­های روان­شناختی آنها را قادر می­سازد تا به اهداف خود دست یابند، محتمل­تر است تا این نوع مهارت­ها را تمرین کنند. مشاوره­های فردی با روان­شناسان ورزشی گاهی اوقات به ورزشکاران کمتر برانگیخته کمک می­کند تا فواید آن را تشخیص دهند و بیشتر پذیرای تمرین مهارت­های ذهنی باشند. در مورد ورزشکارانی که خودانگیخته نیستند، تمرین کنترل شده منظم مهارت­های ذهنی ممکن است به همان نسبت کنترل تمرین جسمانی و رژیم تغذیه­ای­شان ضروری باشد. با تمرین منظم، تکنیک­های مهارت­های ذهنی اغلب منتج به بهبود عملکرد می­شود و زمانی که ورزشکاران این فواید را ملاحظه نمایند، بیشتر احتمال دارد که مهارت­های ذهنی را تمرین کنند.

**کارهای عادی پیش از اجرا**

کارهای عادی پیش از اجرا شامل اقدامات آماده­سازی­ برای رقابت می­باشد. این روال موجب تسهیل تجارب آشنایی، نظم، همسانی و کنترل می­شود (بوچر و کروز، 1987؛ ویلی، 2009). کارهای عادی پیش از اجرا احتمالاً در برگیرنده همه جوانبی که ممکن است بر اجرا تأثیرگذار باشد، می­شود؛ از قبیل خواب، رژیم غذایی، تمرین و آمادگی جسمانی و ذهنی، رسیدگی و آماده­سازی تجهیزات، سفر به محل اجرای مسابقه، تصویرسازی ذهنی و برقراری شدت اولیه (رابسون-آنسلی، گلیسون و آنسلی[[27]](#footnote-27)، 2009؛ اسکات، مک­نافتون و پلمن[[28]](#footnote-28)، 2006؛ استامبولوا، استامبولوا و جانسون[[29]](#footnote-29)، 2012). ورزشکاران نخبه، کارهای عادی پیش از اجرای سنجیده را تمرین می­کنند که شامل کاربرد تصویرسازی ذهنی، خودگفتاری، هدف­گزینی، مدیریت ارتباطات رسانه­ای و تجربه سطوح ثبات و آشنایی اضطراب شناختی و فیزیولوژیکی می­باشد (گولد، 1999؛ گولد، فلت و بین[[30]](#footnote-30)، 2009؛ هانتون و جونز[[31]](#footnote-31)، 1999ب؛ کریستینسن، هالواری[[32]](#footnote-32) و رابرتس، 2011؛ کریستینسن، هنستاد و رابرتس، 2001؛ اُرلیک و پارتینگتون، 1988؛ تلول و ماینارد، 2002). تصویرسازی ذهنی و خودگفتاری در فصل ششم بحث خواهند شد و هدف­گزینی در فصل هشتم مرور می­شود. کارهای عادیِ از پیش ارزیابی شده ممکن است باعث طولانی شدن زمان اجرا شود (تیلور، 1996). برخی مؤلفین تعریف کارهای عادی پیش از اجرا را محدود می­کنند تنها به توالی رفتارهایی که قبل از یک مهارت بسته مجرد مثل پرتاب آزاد بسکتبال اجرا می شود (لیدور[[33]](#footnote-33)، 2007).

ورزشکاران ممکن است حتی برای درد پیش­بینی شده مربوط به رقابت یا کسر اکسیژن آماده باشند. ورزشکارانی که خودکارآمدی را در حین تجربه درد حفظ می­کنند (مثل: "من می­توانم آن را انجام دهم") تحمل درد بیشتری دارند (بیرر و مورگان[[34]](#footnote-34)، 2010). عقاید کارآمدی همچنین موجب رها شدن مواد شبه افیونی درون­زاد می­شوند که از تجربه درد جلوگیری می­کند (متل، گلیوتونی[[35]](#footnote-35) و اسکات، 2007).

بسیاری از ورزشکاران قبل از تمرین و رقابت به موزیک مورد علاقه خود گوش می­دهند و فیلم­های ویدئویی برانگیزاننده تماشا می­کنند (کاراجئورقیس[[36]](#footnote-36)، 2008؛ تریسی[[37]](#footnote-37)، 2011). برای مثال؛ بازیکنان تنیس بریتانیایی متناوباً به موزیک گوش دادند و گزارش دادند که این امر خلق و خوی پیش از اجرا را تنظیم کرد. تنیس­بازهای جوان اغلب حالات هیجانی منفی تجربه کردند و موزیک برای ارتقای روانی، آرام­سازی یا دوری از عوامل استرس زا استفاده می­شد (بیشاپ، کاراجئورقیس و لوئیزو[[38]](#footnote-38)، 2007).

حتی زبان بدن قبل از رقابت مهم است. ورزشکاران احتمالاً معتقد هستند که شانس موفقیت­شان وقتی که رقبا فقدان اطمینان را با آویزان کردن چانه­ها و سرها و پایین انداختن شانه­هایشان نشان می­دهند، بیشتر است. زمانی­که رقبا از خود اطمینان نشان می­دهند، ورزشکاران کمتر به موفق شدن اطمینان می­یابند (گرینلس، بوسمب، تلول، هلدر و ریمر[[39]](#footnote-39)، 2005؛ جونز و هاروود، 2008). برآورد می­شود ورزشکارانی که چشم خود را به اهداف یا رقبا برای مدت طولانی خیره ثابت نگه می­دارند، ادعا، اطمینان و اثربخشی بیشتری داشته باشد (گرینلس، لیلند، تلول و فیلبی، 2008).

ورزشکاران از رابطه جنسی قبل از رقابت خودداری می­کنند زیرا معتقدند که رضایت رابطه از قدرت تهاجمی آنها می­کاهد و باعث خستگی و حواس­پرتی می­شود. هر چند اثرات خستگی رابطه با دیگری در بین زوج­های مزدوج حداقل می­باشد و منتج به صرف تنها 25 تا 50 کالری "یا انرژی معادل قدم برداشتن دو پله به صورت یکجا" می­شود (مک­گلن و شرییر[[40]](#footnote-40)، 2000). نظریه­هایی که بیان می­کنند رضایت رابطه و انزال تستسترون ترشح می­کند هورمونی که نه تنها هنگام رابطه بلکه هنگام رشد عضله ایجاد می­شود احتمالاً نادرست می­باشند، در واقع، سطوح تستسترون ممکن است در زنان و مردان که به طور منظم تجربه رابطه دارند، افزایش یابد.

سرانجام این­که آیا اجرا به وسیله فعالیت رابطه­ای تخریب می­شود بستگی دارد به این­که آیا این امر بخشی از کارهای عادی ورزشکاران در سرتاسر تمرین و آماده­سازی­شان بوده است یا نه؟ قطع کردن کارهای عادی عموماً به عملکرد آسیب می­رساند.

یک ورود سریع به دنیای ورزشی نه تنها به آماده­سازی جسمانی و ذهنی اجازه می­دهد (بلومنشتاین[[41]](#footnote-41) و لیدور، 2008) بلکه ضرورت پیش ارزیابیِ اضطراب و تضعیف­کننده را تسهیل می­نماید. این اضطراب می­تواند قبل از اجرای واقعی تشخیص داده شده و یابد. برای مثال؛ ورزشکاران دانشگاهی در انگلستان و والز آماده­سازی روان­شناختی و جسمانی را به عنوان یکی از عواملی که مهمتر از دیگر عوامل از جمله قدرت رقابت و انتظارات بردن در تعیینِ اضطراب شناختی در 30 دقیقه قبل از مسابقه است، ارزیابی کردند (جونز، اسواین و کاله، 1991). ورزشکاران زن دانشگاهی که معتقد بودند به خوبی آماده هستند، اعتماد به نفس بیشتری قبل از مسابقه داشتند.

کارهای عادی قبل از اجرا، گاهی اوقات شامل الگوریتم­های نوشتاری یا مراحل خاص یا روش­های اجرایی خاص می­باشند که قرار است با یک ترتیب معین اجرا شوند. به وسیله کارهای عادی پیش از اجرا به صورت کتبی، احتمال کمتری دارد که جوانب کلیدی چشم­پوشی شوند. هر چند کارهای عادی بهتر است مقداری انعطاف­پذیری داشته باشند، در غیر این صورت اگر کارهای عادی­ ورزشکاران قطع شود ممکن است مضطرب شوند (گولد و همکاران، 2009). برای مثال تمایل به عادت خوابیدن در ساعت 10 شب در شب­های قبل از رقابت ممکن است سخت باشد، ممکن است خوابیدن توسط اضطراب یا رویدادهای بیرونی مثل سفر به محل مسابقه مختل شود.

انعطاف­پذیری هنگامی که زمان رقابت به دقت کنترل نمی­شود، ضروری می­باشد. برای مثال شروع مسابقه به دلیل شرایط جوی یا افزایش زمان بازی­های قبلی، ممکن است به تأخیر افتد، در این شرایط ممکن است مدیریت کردن ناامیدی، ملالت و اضطراب در حین تأخیر و تجدید نیرو کردن کارهای پیش از اجرا، بعد از آن تأخیر ضروری باشد (ملالیو، نیل، هانتون و فلچر، 2009).

کارهای عادی پیش از اجرا قبل از اجرای مهارت­های خودتنظیم در رقابت­های ورزشی رخ می­دهد. هنگامی که ترتیب این رفتارها باثبات باشد، احتمال اجرای بهتر، بیشتر می­شود (بوچر و کروز، 1987؛ لیدور و مایان، 2005). برای مثال، قبل از تغییر ضربه پنالتی، نیل جنکینز، نیرومندترین ضربه زننده در راگبی حرفه­ای، چهار قدم پشت توپ و دو قدم به سمت چپ توپ برمی­دارد. هر چند، در مقدار زمان لازم برای تمرکز کردن قبل از ضربه تغییرپذیری وجود دارد، چنانچه وی مدت زمان زیادی را صرف تمرکز بر ضربات مشکل­تر می­کند (جکسون و بیکر، 2001). بازیکنان در جام جهانی راگبی 1999 زمان بیشتری را برای آماده شدن قبل از ضربات مشکل­تر صرف کردند (جکسون، 2003). تجسم مداوم و پیچیده­تر ممکن است نیاز به زمان بیشتری برای به دست آوردن تمرکز داشته باشد اگر که حواس آنها به وسیله محرک­های درونی مثل افکار منفی یا اضطراب روان­شناختی تهاجمی و یا به وسیله محرک­های بیرونی مانند صدای جمعیت پرت شود.

زمانی که کارهای عادی پیش از اجرا، قبل از آغاز مهارت­های ورزشیِ خودتنظیم اجرا شوند، ورزشکاران طرح عمل را مجسم می­کنند، مشغول خودگفتاری می­شوند، کلمات کلیدی را به کار می­برند و راهبردهای آرام­سازی را تمرین می­کنند. به ویژه گلف­بازها بر تجسم کردن تکیه می­نمایند (کوتریل، سندرس و کولینز، 2010). تمرکز برای غربال کردن عوامل حواس­پرتی بیرونی و درونی مانند اندیشیدن به بازی ضعیف و نگرانی در مورد نتایج مسابقه جمع می­شود. ورزشکاران به وسیله کارهای عادی پیش از اجرا بیشتر قادر هستند خود را در لحظه حال حفظ نمایند و احساسات کارآمدی و کنترل آنها افزایش می­یابد (بوچر، 1992؛ لیدور، 2007). اعمال حرکتی عادی پیش از اجرا نیز کمک می­کنند تا مهارت حرکتی مناسب برای مثال ضربه دقیق پنالتی در راگبی، را انتخاب نماییم و از توجه زیادی به مکانیسم­های مهارت­های حرکتی خودکار جلوگیری کنیم (بحث زیر را ملاحظه نمایید)، تجسم به ارایه مهارت­های بسته در حافظه بلند مدت کمک می کند (ولنتزاس، هینن و اسچک[[42]](#footnote-42)، 2011).

**آمادگی پیش از اجرا در مکان رقابت**

کسب حداکثر تجربه ممکن در مورد مسابقه واقعی کمک می­کند تا اضطراب را کاهش و خودکارآمدی را افزایش دهیم. هرچه تجربه شبیه­تر به شرایطی باشد که اجرا در آن رخ می­دهد یا شبیه­تر به شرایط بازی واقعی باشد، برای کاهش عدم آشنا بودن مفیدتر است. بنابراین اجراهای واقعی رقابت­ها یا ارزیابی­ها در محیط مشابه در کاهش عدم آشنا بودن مؤثرتر هستند (گولد و همکاران، 2009؛ منزل و کارل، 1994). برای مثال، شیرجه­روهای نخبه، فقدان تجربه در کنترل سطوح بالای فشار مانند فشار برای افزایش کیفیت تیم­های ملی، همچنین مسئولیت عملکردهای کمتر موفقیت­آمیز را ذکر کردند (هایلن و بنت، 1983).

**آمادگی برای شرایط جوی**

از یک ایستگاه هواشناسی مشرف به شیب­های اسکی المپیک، یک تیم هواشناس و متخصص برف، گزارش­های شرایط جوی را در وقفه­های 10 دقیقه­ای در حین بازی­های المپیک 2006 در تورین ایتالیا فراهم کردند. هزینه این خدمات هواشناسی حداقل 2/4 میلیون دلار بود و اکثر تیم­های المپیکی اطلاعات آب وهوا را از هواشناسان خودشان دریافت می­کردند زیرا آنها به دقتِ ایستگاه هواشناسی محلی اعتماد نداشتند. در ورزش­هایی شبیه اسکی آلپاین، درجه حرارت هوا و برف و سطوح رطوبت ترکیب موم­های به کار رفته برای اسکی­ها را تعیین می­کند. موم مطلوب باعث کاهش اصطکاک و سرعت بیشتر می­شود، در اسکی صحرایی، تکنسین­های موم­کاری اغلب مومی به کار می­برند که به هنگامی که اسکی­بازان ضربه می­زنند یا خودشان را به سمت جلو سوق می­دهند، کششی به وجود آورد و موم­کاری ثانویه به سُر خوردن اسکی­بازان کمک می­­کند. شرایط آب وهوایی بر ترکیب حساس دو موم تأثیر می­گذارد. قبل از بازی­های زمستانی 2002 در شهر دریاچه نمک، UT، تیم نروژی درخواست نمونه­هایی از برف کوه­های مختلف در آن سال نمود. سپس برف در آزمایشگاه­هایی در اُسلو[[43]](#footnote-43) آنالیز شدند.

تحت شرایطی که وضعیت بازی تقریبی منتج به کاهش تازگی شود و تجربه نادیده گرفتن عوامل حواس­پرتی را فراهم آورد، تمرین کنید. "تمرین لباس[[44]](#footnote-44)" ممکن است شامل شبیه­سازی رفتارهای حواس­پرتی و صدای بلند تماشاگران و رقبا و تمرین تحت بدترین شرایط باشد (اشمید و پپر، 1993). این امر اشاره به تمرین شبیه­سازی[[45]](#footnote-45) دارد و نشان داده شده است که برتری زیادی برای ورزشکاران المپیکی به همراه دارد (اُرلیک و پارتینگتون، 1988). تمرین شبیه­سازی ممکن است با زمان­بندی تمرین در وقت رقابت واقعی آغاز شود. ممکن است تمرین شبیه­سازی شامل خلق جوانب رقابت­هایی باشد که تمرکز ورزشکار را بر هم زده است، مثل یک تماس خطی بد در تنیس (هاردی و همکاران، 1996).

**آمادگی برای بدترین شرایط**

مسابقه دوچرخه­­سواری گیرو دی­ایتالیا[[46]](#footnote-46)، شامل 21 مرحله یا مسابقات انفرادیِ بیشتر از 23 روز می­باشد. اغلب مراحل در ایتالیا انجام می­شود و برنده کسی تعیین می­شود که بیشترین مهارت و دلیری را در پایین آمدن از کوه­ها با سرعت 60 مایل (معادل 56/96 کیلومتر) در ساعت دارد. در بین مهارت­های مورد نیاز، هماهنگی چشم-دست، تکنیک سواری و یک تمرکز ملایم[[47]](#footnote-47) بر کل جاده و خطرات بالقوه استثنایی مورد انتظار هستند. اشتباهات می­تواند منجر به حوادثی بیشتر از تنها یک افتادن نامطبوع شود. دوچرخه­سوار بلژیکی، ووتر ویلانت[[48]](#footnote-48) به دلیل جراحت­های ناشی از سقوط در پایین آمدن از پاسو دل بوکو[[49]](#footnote-49) در سال 2011 جان باخت (فوثرینقم[[50]](#footnote-50)، 2011).

تمرین شبیه­سازی در آمادگی پیش از اجرا ضروری است زیرا شرایط مسابقه در تمرین نمی­تواند ساخته شود. در حین مراحل مسابقه، کل جاده توسط دوچرخه­سواران بر ای دور زدن­های "موازی با زمین[[51]](#footnote-51)" در سرعت­های بالا استفاده می­شود. در تمرین دوچرخه­سواران فقط یک خط مسیر را در اختیار دارند، همچنین امکان ندارد مسیر را به خاطر بسپارند زیرا کل مسافت گیرو دی­ایتالیا در سال 2013، 2116 مایل (معادل 3405 کیلو متر) خواهد بود.

اندی همپستن[[52]](#footnote-52) تنها امریکایی که در مسابقات گیرو دی­ایتالیا برنده شد، مهارت­ پایین آمدن را از قهرمان سه مرتبه مسابقات قهرمانی تور دی فر انسه[[53]](#footnote-53)، گِرگ لی­موند[[54]](#footnote-54) و مربی لهستانی، اِدی بُریسویکز[[55]](#footnote-55) فرا گرفت. بُریسویکز به همپستن یاد داد چطور سقوط نماید. تمرین سقوط کردن شامل یادگیری مهارت­هایی بود به نحوی که وی بیشتر از آنکه بر روی سطوح سُر بخورد، دست­های خود را به دور سر برای جلوگیری از مصدوم شدن، بپیچاند.

همپستن، این تمرین را که باعث شد خطر کند و از برخوردها نترسد، معتبر ساخت. وی بُرد خود را در سال 1988 توسط ترغیب خودش به پایین آمدن از ارتفاع 52 کیلومتری از گذرگاه گاویا[[56]](#footnote-56) در حین یک طوفان برف در جاده­هایی که پوشیده از برف و یخ بود، رقم زد.

مشاوران روان­شناس ورزشی برای تیم­های تیراندازی المپیکی تایوانی آماده­سازی ورزشکاران را برای بی­خوابی بالقوه در حین بازی­های المپیک توصیه کردند. این امر با در معرض قرار دادن ورزشکاران در کشمکش محرومیت از خواب در حین آماده­سازی انجام شد (هانگ، لین، لی و چن[[57]](#footnote-57)، 2008).

**آمادگی پیش از اجرای بسیار خسته کننده یا خرافات ؟**

وِید باگز به انجمن مشاهیر بیسبال ملی[[58]](#footnote-58) در سال 2005 معرفی شد (دویل[[59]](#footnote-59)، 2005). اصرارش به خوردن جوجه قبل از هر بازی به خوبی تأیید شده است و حتی کتاب طبخ جوجه خود را به نام نکات طبخ ماکیان[[60]](#footnote-60) انتشار داد. کار عادی قبل از بازی­اش، ماورای رژیم غذایی­اش بود و به عنوان خرافاتی[[61]](#footnote-61) توصیف می­شده است (تمایل به عقاید غیر منطقی که اعمال را به نتایج ربط می­دهد). کارهای عادی قبل از بازی وی شامل مراحل زیر بود (هیمان[[62]](#footnote-62)، 23/3/1993):

1) هر روز جوجه می­خورد.

2) ریش خود را تا وقتی که با آن موفق بود، بلند می­گذاشت، زمانی که دچار افت می­شد آن را اصلاح می­کرد.

3) حرف عبری کای (chai) را در جعبه باتونش ترسیم می­کرد.

4) هر کاری را در زمان مشابهی از روز کاری انجام می­داد. در ساعت 2 غذا می­خورد، ساعت 3 خانه را ترک می­کرد. ساعت 3:30 یونیفرم خود را عوض می­کرد، ساعت 4 به استراحتگاه کنار زمین بازی می­رفت، ساعت 4:15 توپ را بر روی زمین غلت می­داد.

5) بعد از غلت دادن توپ بر روی زمین، تمرین خود را در ساعت 40: 4 با قدم برداشتن بر روی پایه سوم، پایه دوم، پایه اول خاتمه می­داد، سپس روی خط خطا قدم می­زد و دو قدم بر­می­داشت در پایه اول کادر مربی قبل از رفتن به استراحتگاه کنار زمین بازی.

6) وقتی که موقعیت خود را در هر نوبت تثبیت کرد، بر روی خط خطا قدم می­زد.

7) در ساعت 17: 7 برای انجام یک بازی 7 در مقابل 7 معنی­دار، به سرعت می­دوید.

8) تی­شرت، دستکش، و چوب­های خوش­شانس داشت، اُفت­ها باعث می­شد آن تی­شرت، دستکش و چوب ها تبدیل به ادوات بدشانسی شوند.

9) پنج دقیقه قبل از هر بازی به دیوار توپ پرتاب می­کرد.

10) در هر بازی، دستکش و توپ را در مکان مشابهی رها می­کرد.

11) کاج، دونات سنگین و صمغ کاج را به سبکی دقیق بر روی میز گرد قرار می­داد و آنها را با همان ترتیب به کار می­برد.

اگرچه اصرار بر چنین تشریفاتی ممکن است به عنوان رفتار خرافه­پرستی در نظر گرفته شود (هیمانف 1993)، این چنین کارهای عادی ممکن است به حس کنترل شخصی وی کمک کند. باگز مدعی بود که این کارهای عادی، نگرانی را کاهش می­داد: "همه خرافات یک چهارچوب مثبت برای ذهن شماست" (هیمان، 1993). این کارهای عادی با جزئیات بود اما نه بسیار سخت، زیرا شرایط احتمالاً به ندرت از پیروی کردن از این الگوریتم جلوگیری کرد. آماده­سازی و سازگاری باگز، به وسیله آمار شغلی بیان می­شود. در سال 1999 وی به دلیل داشتن 3000 ضربه، بیست و سومین عضو اتحادیه بزرگ شد. او بالاترین میانگین ضربه را در لیگ امریکا، 4 بار در یک دوره پنج ساله به خود اختصاص داده بود، همچنین در هفت فصل متوالی 200 موفقیت به دست آورده بود، یک تمام ستاره به مدت 11 سال متوالی بود و عضو تیم بیسبال هال آو فیم است. شاید آماده­سازی افراطی باگز، وی را از عوامل حواس­پرتی حفظ می­کرد. در سال 1986 وی یک سال عنوان ضربه­زن را بُرد، مادرش در یک تصادف اتومبیل در ماه ژوئن مُرد. او عنوان ضربه­زن را در سال 1988 علیرغم افتضاح چشمگیر، برنده شد. آن افتضاح مربوط می­شد به دعوای هم­سفرش، مارگو آدامز[[63]](#footnote-63). خانم آدامز بعد از این­که باگز آشکارا تلاش نمود به کار چهار ساله­شان خاتمه دهد، مدعی نقض قرارداد شد، وی در دادگاه برای جبران خسارت، مدعی دستمزدهای از دست رفته­اش شد در حالی­که باگز را در سفرهای جاده­ای همراهی می­کرد (گامونس، 1988؛ سوایفت، 1989).

حتی در صورتی که شرایط بازی قابل شبیه­سازی نباشد، شبیه­سازی­های پیش از اجرا مفید هستند. برای مثال، قدم زدن کل مسیر اجرا مثل اسکیت نمایشی، اثرات مبتنی بر اجرا دارد و اطمینان و خودکارآمدی از این­که اجرا موفقیت­آمیز خواهد بود را بهبود می­بخشد (گارزا و فلتز، 1998).

استفاده از تمرین ذهنی یا تنها تصور کردن اجرا در محیط یا یادگیری درباره محیط از دیگران که دارای تجربه دست اول هستند، نیز مفید است، به ویژه زمانی­که تمرین واقعی ممکن نباشد. آشناییت بیشتر می­تواند از طریق تمرین ذهنی حاصل شود اگر که آن در مکانی رخ دهد که مسابقه برگزار می­شود و تمرین ذهنی ممکن است شامل کاربرد تصویرسازی بیرونی به همان اندازه تصویرسازی درونی باشد (ندیفر، 1985). تصویرسازی درونی در جهت افکار و هیجانات فرد است و تصویرسازی بیرونی بر جزئیات بیرونی متمرکز می­شود. هنگامی که انجام تمرین ذهنی در محل واقعی مسابقه، غیر ممکن باشد، زمانی که برای ورزشکاران، عکس­های مکان مسابقه، مناطق گرم کردن و اتاق­های تمرین فراهم می­شود، سود آشناشدن به تمرین ذهنی اضافه می­شود (ویلی و گرینلیف، 2010).

**انحراف از کارهای عادی قبل از اجرا**

به طور کلی، اجرا توسط انحرافات از کارهای عادی[[64]](#footnote-64)، کار تازه و غیرقابل پیش­بینی قبل و در حین اجرا، به خطر می­افتد (لیدور، 2007). در واقع، بازیکنان فوتبال سال سوم دانشکده که به عنوان نماینده انگلستان در تورنمنت­های بین­المللی بودند به همراه مربیان خود، گسستگی کارهای عادی پیش از اجرا را به عنوان تأثیرگذارترین عاملِ در هم گسیختگی عملکرد ذکر کردند (پاین و هی­وود[[65]](#footnote-65)، 2008). اثرات گسستگی حتی زمانی که کارهای پیش از اجرا شامل رفتار خرافه­پرستی می­باشد، رخ می­دهد. رفتارهای خرافه­پرستی، کارکردهای فنی در آماده­سازی ورزشکاران برای اجرای مهارت را ندارند، اما به عملکرد بهتر مربوط می­شوند (موران، 1996). برای مثال، دقت پرتاب آزاد زمانی که بازیکنان بسکتبال باشگاهی و دانشگاهی در انگلستان از مشغول شدن به تشریفات خرافه­پرستی قبل از ضربه نهی شدند کاهش یافت (فاستر، ویگاند و باینس، 2006). شاید تشریفاتی همچون ضربه زدن به سر خود، 3 بار قبل از شوت کردن (فاستر و همکاران، 2006، ص. 171)، احساسات را کنترل و ثبات هیجانی را افزایش ­داد.

یک جنبه که عدم آشناشدن و انحراف از روال عادی را معرفی می­کند، مسافرت کردن برای مسابقه است. افراد و تیم­ها در خانه بهتر اجرا می­کنند و ترجیح می­دهند در خانه رقابت کنند (کورنیا و کارون[[66]](#footnote-66)، 1992؛ نویل و هلدر، 1999). برای مثال، از 175 پرتاب بدون ضربه زننده به وسیله پرتاب کنندگان لیگ برتر آمریکا در سال­های 1900 تا 1989، 63 درصد در زمین بیسبال خانگی اتفاق افتاده است، همچنین، 78 % از بازی­های عالی در این دوره، در زمین­های خانگی پرتاب شدند (ایروینگ و گلدشتاین، 1990). به علاوه، عملکرد تیم­های بسکتبال دانشکده یا حرفه­ای با مسافرت به شهرهای دیگر برای انجام مسابقه تخریب می­شد. در هشت فصل بین سال­های 1987 تا 1988 و 1994 تا 1995 تیم­های خانگی، 64 درصد از بازی­ها را با میانگین حدود 6/4 امتیاز در انجمن بسکتبال ملی[[67]](#footnote-67) (NBA) برنده شدند (استینلند و ددنز[[68]](#footnote-68)، 1997). تیم­های خانگی عملکرد بهتری نیز در بازی­های تصمیم­گیرنده از سری مسابقات پلی آف NBA، به ویژه در بازی هفتم دارند (تائر، گوانثر و رزک[[69]](#footnote-69)، 2009) تیم­های خانگی، 65 % از بازی­های کنفرانس سواحل اطلس (ACC) را در یک دوره 10 ساله از سال 1971 تا 1981 را برنده شدند (سیلوا و آندرو[[70]](#footnote-70)، 1987). تیم­های مهمان وقت کمتری در شوت از میدان داشتند و اغلب اوقات توپ را می­چرخاندند و مرتکب خطاهای بیشتری می­شدند.

بازیکنان هاکی مرد نوجوان نخبه در کانادا، 8/58 درصد از بازی­های خانگی را برنده شدند (اگنیو[[71]](#footnote-71) و کارون، 1994). احتمال بیشتری وجود داردکه کشورها زمانی که میزبان المپیک هستند، مدال­های المپیک را برنده شوند (لئونارد[[72]](#footnote-72)، 1989). تیم­های جام جهانی فوتبال، 63 % از بازی­های خود را در خانه، 37 % را در بیرون از خانه و 40 % در مکان­های بی­طرف در سال­های 1987 و 1998 برنده شدند (بران و همکاران، 2002). باشگاه­های فوتبال در لیگ قهرمانان اروپا دوبار احتمال به دست آوردن امتیاز در خانه را داشتند و تیم­های خارج از خانه دوبار احتمال دریافت کارت زرد داشتند (به دلیل ارتکاب خطاهای جدی). تیم­های خانگی67% مسابقات را در لیگ قهرمانان برنده شدند (پولتر، 2009).

اخیراً اکثر محققان نشان دادند که تیم­های مهمان که مسافت­های طولانی­تری را مسافرت می­کنند، بدترین عملکرد را داشتند. این نتیجه در بازی­های جام جهانی یا قهرمانی قاره­ای و مسابقات فوتبال اروپا مشاهده شد (پولارد[[73]](#footnote-73)، 2006). مسافرت در بین مناطق زمانی ممکن است سیکل خواب و بیداری ورزشکاران را تخریب نماید، به ویژه اگر تغییر سه ساعتی یا بیشتر وجود داشته باشد و یا مسافرت به سمت مشرق باشد طوری که زمان­بندی سیکل خواب و بیداری پیشرفت کند (سیویس[[74]](#footnote-74)، 1994). کمبود خواب باعث بهم خوردن تمرکز، خلق و خو، تخریب حرکت ظریف و شاید مهارت­های حرکتی درشت می­شود. ورزشکاران محروم از خواب کمتر تمایل به انجام تمرین سخت دارند و کارکردهای ایمن آنها شاید به خطر بیفتد (رابسون-آنسلی[[75]](#footnote-75) و همکاران، 2009).

هر چند، آزمودن نتایج مسابقات فوتبال در لیگ برتر فوتبال آلمان (بوندس لیگا) در بیش از 21 فصل نشان داد که عملکرد تیمی به وسیله مسافرت بیشتر از 450 کیلومتر (280 مایل) کاهش یافت. برای مسافت­های بیشتر از 450 کیلومتر، تیم­ها، وسایل مسافرتی راحت­تری همچون پرواز اتخاذ کردند و یک یا چند روز قبل از مسابقه برای تمرین و آشناشدن با محیط وارد محل مسابقه می­شدند (آبرهوفر، فیلیپوویچ و وینر[[76]](#footnote-76)، 2010). عملکرد تحت تأثیر مکان زندگی ناآشنا، ساخت مکان و روشنایی، محدودیت جسمانی در خلال سفر و جمعیت افراد مخالف قرار می­گیرد (کورنیا و کارون، 1992؛ نویل و هلدر، 1999). صدای جمعیت نه تنها بر شرکت­کنندگانِ مسابقات ورزشی بلکه بر داوران تأثیر می­گذارد، برای مثال، داوران خطاهای کمتری بر علیه تیم خانه در لیگ برتر انگلستان اعلام کردند (نویل، بالمر و ویلیامز، 2002). همچنین احتمال کمتری دارد تا ورزشکاران مهارت­های ذهنی مثل خودگفتاری، تصویرسازی و هدف­گزینی را در آماده­سازی برای رقابت خارج از خانه تمرین کنند (تلول، گرینلس و وستون، 2009).

**جمعیت مخالفان**

تیم آمریکا تقلا کرده است تا بازی­های با کیفیت فوتبال جام جهانی را در آمریکای مرکزی برنده شود، طرفداران محلی هر آنچه می­توانستند انجام دادند تا کارهای عادی قبل از اجرا و خواب تیم­های آمریکایی را برهم زنند. در هندوراس در سال 2001، روزنامه سَن پدرو سولا[[77]](#footnote-77) دیاگرامی از هتل تیم آمریکا و شماره اتاق­های­شان منتشر کرد. در مکزیک هشدار آتش­بازی­های آخر شب و تماس­ با اتاق بازیکنان عادی هستند. در کاستاریکا در سال 2001، دو گوینده بزرگ به بیرون از هتل تیم آمریکا هل داده شدند. طرفداران محلی در ساعت 2 صبح، ترانه عاشقانه با صدای موزیک بلند برای تیم آمریکا سر دادند (وال، 2009).

احتمال بیشتری وجود دارد که تیم­های فوتبال در خانه به صورت هجومی بازی کنند (پولتر، 2009). تیم­های خانگی مدت زمان بیشتری توپ را کنترل می­کنند، شوت­های بیشتری به سمت دروازه می­زنند و پاس­های عمقی بیشتری می­دهند. با پاس­های نفوذی، مالکیت توپ حفظ می­شود و توپ به سمت دروازه حریف حرکت داده می­شود و حداقل از یک بازیکن حریف عبور می­کنند. تیم­های مهمان، اغلب تاکتیک بازی دفاعی و محتاطانه اتخاذ می­کنند (تنگا، هلما، رونگلان و بهر، 2010).

**اجرا و کارهای عادی پیش از اجرا**

انجام کارهای عادی پیش از اجرا، آماده­سازی و اجرای بسیاری از ورزش­ها از جمله گلف، سرویس تنیس، پرتاب آزاد بسکتبال، فوتبال، سرویس والیبال، بولینگ، ژیمناستیک، کشتی، اسکی، اسکیت، و شیرجه را تسهیل می­نماید (تیلور، 1996؛ ولنتزاس، هینن و شیک[[78]](#footnote-78)، 2011). کشتی­گیران المپیک آمریکایی که برندۀ مدال­های المپیک بودند، در تمایل به استفاده از کارهای عادی پیش از مسابقه در کل تورنمنت المپیک، وجدان شدید و سیستماتیکی داشتند در حالی­که غیر مدالیست­ها و کشتی­گیرانی که بدترین اجرای المپیکی خود را داشتند از کارهای عادی قبل از مسابقه با حضور اندکی از حریفان و زمانی­که شرایط ناجور بود، منحرف شدند (گولد، اکلند و جکسون، 1992الف). احتمال بیشتری وجود داشت که کشتی­گیران المپیکی آمریکا، برنامه­های راهبردی خود را در حین بهترین مسابقات­ دنبال کنند (گولد، اکلند و جکسون، 1992ب). آنها در جایی­که ضرورت داشت، مجدداً متمرکز شدند و برخی از آنها تکنیک­های تنفس کردن را به عنوان نشانه­هایی برای تمرکز مجدد استفاده کردند. در خلال بهترین مسابقات کشتی­گیران تمرکز خود را در کل مسابقه حفظ نموده و به شدت برای انجام بهترین تلاش­شان، برانگیخته شده بودند. برعکس، در خلال بدترین مسابقات خود، کشتی­گیران المپیکی حواس­پرت بودند، هیجانات منفی تجربه کردند، از برنامه­های راهبردی منحرف شدند و مداخله شناختی گزارش کردند. موفق­ترین ورزشکاران المپیکی کانادایی بر اهمیت حفظ تمرکز بر اجزای خاص طرح­های راهبردی خویش تأکید کردند (اُرلیک و پارتینپتون، 1988). المپیکی­های کانادایی که تغییرات بسیاری در کارهای عادی پیش از اجرا و طرح­های راهبردی مربوط به رقابت اعمال کردند، قبل از المپیک کمتر موفق بودند. موضوع مداخله شناختی در فصل 11 بحث می­شود و شکلی از اضطراب شناختی را نشان می­دهد که توجه را به اعمال ضروری برای عملکرد موفق معطوف می­نماید. بازیکنان بسکتبال که دارای کارهای عادی با ثبات­تری پیش از اجرا بودند، دقت بیشتری در پرتاب­های آزاد داشتند (ریزبرگ و پین[[79]](#footnote-79)، 1992).

**قرمز پوشیدن در رقابت**

به طور گسترده­ای تصدیق می­شود که تایگر وودز[[80]](#footnote-80) لباس قرمز در روزهای یکشنبه و یا روز پایانی تورنمنت­های گلف می­پوشید.. قرمز، رنگ منحصر به فردی در قلمرو حیوانی است که در آن تصاویر قرمز پررنگ با برتری مردان و سطوح تستسترون همراه می­شود (هیل و بارتون، 2005). در بازی­های المپیک 2004، مبارزان در چهار ورزش­ رزمی (بوکس، تکواندو، کشتی یونانی-رومی و کشتی سبک آزاد) به طور تصادفی محافظ­های بدن یا یونیفرم­های قرمز انتخاب می­کردند. ورزشکاران با پوشیدن لباس قرمز زمانی­که به طور عادلانه با رقبا مسابقه می­دادند، در تمامی رده­های وزنی، بیشتر برنده می­شدند. همین امر در تورنمنت بین­المللی فوتبال در سال 2004 رخ داد، طوری که تیم­هایی که لباس قرمز داشتند نتایج بهتری گرفتند و گل­های امتیازآور بیشتری به ثمر رساندند.

موفقیت یا شکست در ورزشی همچون کشتی ظرف چند دقیقه تعیین می­شود. سختیِ تصمیم­گیری در مورد یک راهبرد در چنین وقت کمی و همراه با استرسِ رقابت، معلوم است، بنابراین تعجب­آور نیست که انحراف از طرح­های راهبردی منجر به بدترین عملکردها شود. طرح­های مسابقه احتمالاً بیانگر بهترین تفکرات ورزشکاران و مربیان برای بهره­برداری از ضعف و تمایلات رقبا و تکیه بر قدرت ورزشکاران است (رامبولد، فلچر و دنییلز[[81]](#footnote-81)، 2012). طرح­های به دقت توسعه یافته، احتمالاً موفقیت­آمیزتر از راهبردهایی است که ظرف چند ثانیه در خلال فشار رقابت گسترش می­یابند. زمانی­که راهبردهای به دقت توسعه یافته، در حین رقابت اثربخش شناخته شوند، ممکن است ورزشکاران آن را طرح B خود در نظر بگیرند.

**آندره آغاسی، یک موی مصنوعی شُل و ناامیدی**

شب قبل از اولین مسابقه تنیس قهرمانی گِرند اِسلَم در سال 1990 در فرانسه، موی مصنوعی آندره آغاسی[[82]](#footnote-82) بهم ریخت. او هم به خاطر استعداد تنیس و هم به خاطر ظاهرش محترم شمرده می­شد، موهای او یک راز بود. وی شکل جدید ترسناکی به موهایش داده بود و حداقل بیست سنجاق به آن متصل کرده بود. او مجنون[[83]](#footnote-83) و پریشان حواس بود با این نگرانی که موهایش خراب خواهند شد:

کل جهان در حال خندیدن خواهند بود. با هر خیز، با هر جهش، من تصور می­کنم موهایم در حال کنده شدن و افتادن بر روی زمین هستند، شبیه یک شاهین که پدرم در آسمان شلیک می­کرد و بر زمین می­انداخت. من نفس نفس­ زدن جمعیت را می­شنوم. من تصور می­کنم میلیون­ها نفر ناگهان نزدیک­تر به تلویزیون­های­شان می­شوند در حالی­که رو به سمت یکدیگر می­کنند و با دوازده لهجه و زبان می­گویند: آیا موهای آندره آغاسی افتاد؟ (آغاسی، 2009، ص. 152).

آغاسی آن مسابقه را به آندرس گومز[[84]](#footnote-84) با نتایج 3-6 ، 6-2، 4-6، 4-6، باخت.

**طرح B**

رویدادهای غیرمترقبه که در دوره رقابت یا تکالیف ارزیابی شده رخ می­دهد، به این باور کمک می­کند که فرد کنترل کمی بر علل موفقیت یا شکست دارد. احتمال کمتری وجود خواهد داشت تا رویدادهای غیرمترقبه در صورتی­که آماده­سازی کامل قبل از تکلیف ارزیابی شده انجام شده باشد، اتفاق بیفتد. آماده­سازیِ کامل احتمالاً شامل پیش­بینی­هایی در مورد ماهیت ارزیابی (مثل، من چه چیزی در آزمایش انتظار دارم، چه سؤالاتی در آزمون خواهد آمد)، رقابت، گرایش­های رقابت و برنامه احتمالی حمله در رقابت (مثل، یک گزارش اکتشافی) است. رویدادهای غیرمترقبه کماکان امکان دارد رخ دهد، لیکن توسعه یک طرح B می­تواند تأثیر آنها را به حداقل برساند (بیرر و مورگان، 2010؛ تیلور، 1996). طرح A اشاره می­کند به راهبردهای جایگزین برای حل مسئله، اجراها و رقابت­هایی که اتخاذ می­شوند، زمانی­که طرح A یا راهبرد اولیه یا طرح بازی، موفقیت­آمیز نباشد، وجود جایگزین یا طرح­های B، حفظ خودکارآمدی را در مقابل شکست­های اولیه و موانع پیش­بینی نشده تسهیل می­کند. برای مثال، افراد المپیک زمستانی تیم آمریکا توانایی تعدیل­های فنی در حین دوره مسابقات را یک عامل تعیین­کننده مهم اجرا در نظر گرفتند (گولد، 1999).

تجربه مسائل و عوامل حواس­پرتی در حین دوره اجرا، امری غیر عادی نیست. برای مثال شرکت­کنندگان مرد نخبه ورزش­های 10گانه دومیدانی که نماینده ایالات متحده در رقابت بین­المللی بودند، به طور متحد مسابقاتی را که در آن برای غلبه بر مشکلات تقلا کردند را شناسایی کردند. تمام ورزشکاران 10گانه، شرایط جوی بد، درد، خستگی، عملکرد ضعیف و نگرانی­هایی در مورد مقایسه خود با دیگر رقبا را حداقل در یک رویداد تجربه کرده بودند (داله[[85]](#footnote-85)، 2000). اگر آماده­سازی پیش از اجرا شامل تمرین در آب وهوای بد باشد، اجرا کمتر توسط شرایط نامطلوب مثل آب وهوای بد تخریب می­شود (گولد، 1999). با این آماده­سازی، ورزشکاران می­توانند تاکتیک­های مناسب شرایط جوی ویژه را توسعه دهند.

آماده­سازی برای درد و ناخوشی نیز احتمالاً مفید است، پاسخ به درد کشیدن با افکاری از قبیل من می­توانم این کار را انجام دهم، تحمل درد را افزایش می­دهد و احساس درد را کاهش می­دهد.

گاهی اوقات مشکل است تا طرح B را برای همه کارهایی که ممکن است در دوره مسابقه اشتباه باشد، آماده سازیم. چنانچه در تصویر نشان داده شده از گلف­باز ولزی، ایان ووسنام[[86]](#footnote-86)، در بازی­های 2001 انگلستان در آغاز فصل 4 تعجب­ها برانگیخته می­شود. شاید در این موارد مهارت­های ذهنی و تمرینات آرام­سازی به طور خاص مهم تلقی می­شوند.

**چرا کارهای عادی پیش از اجرا مفید هستند**

چند توضیح نظری برای فواید حرکات عادی پیش از اجرا وجود دارد (کوهن[[87]](#footnote-87)، 1999ب):

1) نظریه طرحواره[[88]](#footnote-88) بیان می­کند که گروه­های مهارت (مثل سرویس در والیبال، ولنتزاس و همکاران، 2011) در حافظه طولانی مدت یا دائمی به شکل طرحواره یا بازنمایی­های ذهنی ذخیره می­شود. کارهای عادی پیش از اجرا باعث انتخاب مناسب­ترین طرحواره­های حرکتی و در خور کردن آنها برای شرایط خاص می­شود. برای مثال، دقیقاً قبل از سرویس زدن، یک بازیکن تنیس ممکن است یک سرویس عریض و صاف در جهت بکهند حریف در منطقه کور را تجسم کند.

2) نظریه مرحله[[89]](#footnote-89) یادگیری حرکتی بر میزان فکر و توجه مورد نیاز برای اجرای مهارت­های مورد نیاز جدید تمرکز می­کند. با انجام تمرین، اجرای مهارت­ها نیاز به فکر کمتری دارد و توجه می­تواند به تنظیمات کوچک در توالی حرکات اختصاص یابد. چنانچه مهارت­ها به خوبی یاد گرفته می­شوند، آنها با توجه آگاهانه کمتر نسب به این­که چطور باید اجرا شوند، می­توانند انجام شوند؛ این موضوع به عنوان مرحله خودکار توصیف می­شود. مهارت­ها در نتیجه تمرینِ بسیار به صورت خودکار در می­آیند. تمرین، سازماندهی مهارت­ها را داخل یک طرحواره سازمان­یافته یا بازنمایی ذهنی مهارت­ها، افزایش می­دهد. این طرحواره می­تواند به سرعت و مستقیماً از حافظه گرفته شود و مهارت­ها به صورت خودکار اجرا شوند. با اجرای خودکار مهارت­ها، مطالبات حداقلی برای منابع توجهی وجود خواهد داشت، بنابراین این موضوع اجازه می­دهد تا مجری بر اطلاعات دیگری مثل تاکتیک­ها یا راهبردها تمرکز کند. کارهای عادی پیش از اجرا ممکن است اجرای خودکار مهارت­های خودکار را ارتقا دهد (سینجر[[90]](#footnote-90)، 2002). نظریه مرحله، کاربردهای مستقیمی برای کارهای عادی که بلافاصله قبل از اجرای مهارت­ها رخ می­دهد، دارد. اگر مهارت­ها به صورت خودکار اجرا نمی­شود، تمرینات جسمانی و ذهنیِ پیش از اجرا بهتر است شامل تفکر در مورد این­که چطور مهارت­ها اجرا شوند و کلمات نشانه یا خودگفتاری برای جلب توجه به توالی مهارت­های مربوط به کار گفته شوند، باشد.

3) فرضیه آمایه[[91]](#footnote-91)، تصدیق می­کند که کارهای عادی قبل از اجرا باعث تسهیل توجه به مهارت­ها، راهبردها، تاکتیک­ها، و سطوح انگیختگی روان­شناختی مربوط به عملکرد خوب می­شود. کارهای عادی قبل از اجرا کمک می­کند تا توجه مستقیمی به رفتارهای مفید برای عملکرد خوب و دور شدن از اضطراب شناختی و حسرت خوردن در مورد اشتباهات قبلی در یک رقابت معطوف شود، کارهای عادی قبل از اجرا کنترل احساسات را نیز ارتقا می­بخشد.

4) سرانجام، فواید کارهای عادی پیش از اجرا ممکن است به عنوان نتیجه تمرین ذهنی یا مرور ذهنی قلمداد شود. این موضوع در فصل 6 خواهد آمد و یک نظریه در مورد فواید مرور ذهنی، منشور روانی-عصبی-عضلانی[[92]](#footnote-92) یا آماده­سازی گروه­های عضلانی برای واکنش دادن به عنوان نتیجه­ای از تصویرسازی اجرای مهارت­ها است (فورکاس، بوناولونتا، اونانتی و آگلیوتی[[93]](#footnote-93)، 2008؛ ویلی و گرینلیف، 2010؛ ولنتزاس و همکاران، 2011). شاید این کارهای عادی، تغییر در فعال­سازی نیمکره مغزی را قبل از اجرای واقعی تسهیل نماید. برای مثال، در میان تیراندازهای بسیار ماهر، کاهشی در فعال­سازی نیمکره چپ (پردازش­های کلامی) و یک افزایش در فعال­سازی نیمکره راست (پردازش­های غیرکلامی، فضایی) قبل از رقابت وجود داشت (هاتفیلد، لندرز و رِی[[94]](#footnote-94)، 1984؛ سالازار[[95]](#footnote-95) و همکاران، 1990).

**احساس**

مربی گلف، آنالیزور و نویسندۀ شرح احساس دیو پلز[[96]](#footnote-96) از ضربات گلف، موافق با توضیح قبلی در مورد اجرای مهارت­های خودکار است (پلز و فرنک، 1999). برای مثال، پلز مدعی بود که "احساس کردن[[97]](#footnote-97)"، بر مبنای تمرین بسیاری است که منجر به حفظ کردن تاب­ باتون و ضربات واقعی گلف و نتایج این تاب­ها می­شود. با این تمرین و این حافظه­ها، گلف­بازها مبنایی برای پیش­بینی و انتظارات در مورد نتایج محتمل تاب­ها یا ضربات انفرادی دارند. گلف­باز با احساس کردن، انتظارات مربوط به این­که چطور توپ گلف پرواز خواهد کرد و کجا فرود می­آید را توسعه می­دهد. ضربه زننده با احساس کردن، پیش­بینی­های مربوط به سرعت شیب و خرد کردن چمن­ها قبل از این­که توپ­ فرود آیند، انجام می­دهد. در واقع، تعریف پلز از احساس کردن، تجسم و اجرای خودکار مهارت­ها را بیان می­کند و هیچ مرز واضحی بین این دو قائل نمی­شود.

احساس کردن زمانی در دسترس گلف­بازها قرار می­گیرد که آنها بر جوانب مکانیکی ضربات گوناگون گلف مسلط شوند و نقایص مکانیکیِ حتی گلف­بازهای حرفه­ای را از توسعه احساس کردن در برخی از جوانب بازی نگه می­دارد. زمانی­که جوانب مکانیکی مسلط شوند، پلز، گلف­بازها را به تلاش برای یادآوری نتایج هر تاب یا ضربه تشویق می­کند. این موضوع "بانک حافظه دانش و تخصص که احساس کردن نامیده شد" را به وجود آورد. وی تمرین ذهنی جنبشی و بینایی (بحث تمرین ذهنی و تصویرسازی را در فصل بعدی ملاحظه نمایید) را قبل از هر ضربه در تمرین و مسابقه به عنوان راهی برای استخراج احساس درست از حافظه­تان برای ضربه در حال اجرا، توصیه می­کند (ص. 115). این نشانه­گذاری برای توسعه احساس کردن شامل تجسم کردن ضربه مطلوب و تمرین تاب دادن برای باز یافتن حافظه جنبشی از تاب صحیح می­شود.

با این بحث مشخص است که به نظر می­رسد احساس کردن و اجرای مهارت خودکار به صورت اتوماتیک رخ نمی­دهد اما با استفاده از کارهای عادی شدید پیش از اجرا، تجسم کردن و آماده­سازی رخ می­دهد. زمانی­که گلف­باز احساس عالی از یک تاب دادن باتون می­کند، او تشویق می­شود تا نتیجه مورد علاقه را برای ضربه بعدی تجسم نماید. گلف­باز از طریق احساس جنبشی و بینایی ضربه ترغیب می­شود تا نگاهی به نقطه فرود بیندازد و سپس باتون را تاب دهد. گلف­بازهای ماهر عمدتاً بر جوانب مکانیکی ضربه تمرکز می­کنند در حالی­که احساس­شان از ضربات تأثیر ناهوشیاری دارد. دیگر افراد بیشتر به صورت مستقیم و عمده بر احساس کردن تمرکز می­کنند. حتی در میان گلف­بازهایی که به طور عادی به بازی با احساس نزدیک می­شوند، توجه­شان به طور متناوب در جهت جوانب مکانیکی ضربات معطوف می­شود. تمرکز بر روی جوانب مکانیکی نوعاً زمانی رخ می­دهد که کاستی­هایی در جوانب مکانیکی ضربات آنها وجود دارد.

**پرسش­های پایان فصل**

1- برنامه متحد را مرور کنید.

2- اجزای کارهای عادی پیش از اجرا را در نظر بگیرید.

3- چه فوایدی همراه با کارهای عادی پیش از اجرا وجود دارد؟

4- یک ورود زودهنگام به محل اجرا موجب ایجاد اضطراب تضعیف­کننده می­شود. چطور این امر می­تواند مفید واقع می­شود؟

5- الگوریتم­های نوشتاری مفید مربوط به کارهای عادی پیش از اجرا چگونه هستند؟

6- چرا ضروری است تا در مورد کارهای عادی پیش از اجرا انعطاف­پذیری داشته باشیم؟

7- فواید کارهای عادی پیش از اجرا که در مکان رقابت انجام می­گیرند را مرور کنید.

8- تمرین شبیه­سازی چیست؟

9- چه شواهدی برای بحث کردن وجود دارد که انحراف از کارهای عادی پیش از اجرا، مضر یا تخریب کننده هستند؟

10- چرا ورزشکاران زمانی­که طرح بازی را دنبال می­کنند، عموماً موفق­تر هستند؟

11- طرح B چیست؟

12- توضیحات نظری راجع به فواید حرکات عادی پیش از اجرا را مرور کنید.

1. .Bois, Sarrazin, Southon & Boiche [↑](#footnote-ref-1)
2. .Jackson & Csikszentmihalyi [↑](#footnote-ref-2)
3. .Moore [↑](#footnote-ref-3)
4. .Sheard & Golby [↑](#footnote-ref-4)
5. .Thomas & Over [↑](#footnote-ref-5)
6. .Dale [↑](#footnote-ref-6)
7. .Hall [↑](#footnote-ref-7)
8. .Hayslip, Petrie, Macintire & Jones [↑](#footnote-ref-8)
9. .Neil, Mellalieu & Hanton [↑](#footnote-ref-9)
10. . Lane, Telwell, Lowther & Devonport [↑](#footnote-ref-10)
11. .Berfczynski-Lewis, Lutz, Schaefer, Levinson & Davidson [↑](#footnote-ref-11)
12. .Weinberg & Williams [↑](#footnote-ref-12)
13. .Monroe-Chandler, Hall, Fishburne, Murphy [↑](#footnote-ref-13)
14. .Wakefield & Smith [↑](#footnote-ref-14)
15. .Frey, Laguna & Ravizza [↑](#footnote-ref-15)
16. .Orlick & Partington [↑](#footnote-ref-16)
17. .Attrition [↑](#footnote-ref-17)
18. .Shambrook & Bull [↑](#footnote-ref-18)
19. .Thiese & Huddleston [↑](#footnote-ref-19)
20. .Fournier, Calmels, Durand-Bush & Salmela [↑](#footnote-ref-20)
21. .Mamassis & Doganis [↑](#footnote-ref-21)
22. .Sheard & Golby [↑](#footnote-ref-22)
23. .Callow, Roberts & Fawkes [↑](#footnote-ref-23)
24. .Horn, Gilbert, Gilbert & Lewis [↑](#footnote-ref-24)
25. .loney, Wahl & Michel [↑](#footnote-ref-25)
26. .Bertollo, Saltarelli & Robazza [↑](#footnote-ref-26)
27. .Robson-Ansley, Gleeson & Ansley [↑](#footnote-ref-27)
28. .Scott, McNaughton & Polman [↑](#footnote-ref-28)
29. .Stambulova & Johnson [↑](#footnote-ref-29)
30. .Gould, Flett & Bean [↑](#footnote-ref-30)
31. .Hanton & Jones [↑](#footnote-ref-31)
32. .Kristiansen, Halvari [↑](#footnote-ref-32)
33. .Lidor [↑](#footnote-ref-33)
34. .Birrer & Morgan [↑](#footnote-ref-34)
35. .Motl, Gliottoni [↑](#footnote-ref-35)
36. .Karageorghis [↑](#footnote-ref-36)
37. .Tracey [↑](#footnote-ref-37)
38. .Bishop, Karageorghis & Loizou [↑](#footnote-ref-38)
39. .Greenless, Buscomb, Thelwell, Holder & Rimmer [↑](#footnote-ref-39)
40. .McGlon & Sherier [↑](#footnote-ref-40)
41. .Blumen [↑](#footnote-ref-41)
42. .Velentazas, Heinen & Schack [↑](#footnote-ref-42)
43. .Oslo [↑](#footnote-ref-43)
44. .dress rehearsals [↑](#footnote-ref-44)
45. .simulation training [↑](#footnote-ref-45)
46. .Giro d’Italia [↑](#footnote-ref-46)
47. .soft focus [↑](#footnote-ref-47)
48. .Wouter Weylandt [↑](#footnote-ref-48)
49. .Passo del Bocco [↑](#footnote-ref-49)
50. .Fotheringham [↑](#footnote-ref-50)
51. .flatten [↑](#footnote-ref-51)
52. .Andy Hampsten [↑](#footnote-ref-52)
53. .Tour de France [↑](#footnote-ref-53)
54. .Greg LeMond [↑](#footnote-ref-54)
55. .Eddie Borysewicz [↑](#footnote-ref-55)
56. .Gavia Pass [↑](#footnote-ref-56)
57. .Hung, Lin, Lee & Chen [↑](#footnote-ref-57)
58. .National Baseball Hall of Fame [↑](#footnote-ref-58)
59. .Doyle [↑](#footnote-ref-59)
60. .Fowl Tips [↑](#footnote-ref-60)
61. .superstitious [↑](#footnote-ref-61)
62. .Heyman [↑](#footnote-ref-62)
63. .Margo Adams [↑](#footnote-ref-63)
64. .deviations from routines [↑](#footnote-ref-64)
65. .Pain & Haywood [↑](#footnote-ref-65)
66. .Courneya & Carron [↑](#footnote-ref-66)
67. .National Basketball Association [↑](#footnote-ref-67)
68. .Steenland & Deddens [↑](#footnote-ref-68)
69. .tauer, Guenther & Rozek [↑](#footnote-ref-69)
70. .Silva & Andrew [↑](#footnote-ref-70)
71. .Agnew [↑](#footnote-ref-71)
72. .Leonard [↑](#footnote-ref-72)
73. .Pollard [↑](#footnote-ref-73)
74. .Savis [↑](#footnote-ref-74)
75. .Robson-Ansley [↑](#footnote-ref-75)
76. .Oberhofer, Philippovich & Winner [↑](#footnote-ref-76)
77. .san Pedro Sula [↑](#footnote-ref-77)
78. .Velentzas, Heinen & Schack [↑](#footnote-ref-78)
79. .Wrisberg & Pein [↑](#footnote-ref-79)
80. .Tiger Woods [↑](#footnote-ref-80)
81. .Rumbld, Fletcher & Daniels [↑](#footnote-ref-81)
82. .Andre Agassi [↑](#footnote-ref-82)
83. .catatonic [↑](#footnote-ref-83)
84. .Andres Gomez [↑](#footnote-ref-84)
85. .Dale [↑](#footnote-ref-85)
86. .Ian Woosnam [↑](#footnote-ref-86)
87. .Cohn [↑](#footnote-ref-87)
88. .schema theory [↑](#footnote-ref-88)
89. .stage theory [↑](#footnote-ref-89)
90. .Singer [↑](#footnote-ref-90)
91. .set hypothesis [↑](#footnote-ref-91)
92. .psychoneuromuscular priming [↑](#footnote-ref-92)
93. .Fourkas, Bonavolonta, Avenanti & Aglioti [↑](#footnote-ref-93)
94. .Hatfield, Landers & Ray [↑](#footnote-ref-94)
95. .Salazar [↑](#footnote-ref-95)
96. .Dave Pelz [↑](#footnote-ref-96)
97. .fell [↑](#footnote-ref-97)