

مفاهیم آمادگی

روانی

راهنمای عملی تمرینهای ذهنی
تا اوج عملکرد

رحیم رضانی نژاد



نگاه بوستان

سرشناسه	: سوین، ریچارد، ۱۹۳۳-
عنوان و نام پدیدآور	: هفت گام تا اوج عملکرد "راهنمای عملی تمرینات ذهنی برای ورزشکاران"
مشخصات نشر	: تهران: نگاه بوستان، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری	: ۸۴ ص.، وزیری.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۳۳-۰۸-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیفا
موضوع	: ورزش - روان شناسی.
رده بندی کنگره	: ۷ هـ ۹ ص/۴/۶۷۷۰۶ Gv
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۰۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۰/۲۹۳۸۰ م



نگاه بوستان

انتشارات نگاه بوستان

مفاهیم آمادگی روان

مؤلف: رحیم صانی نژاد

ناشر: نگاه بوستان

صفحه آرا: توکلی

چاپخانه: فرهنگ

چاپ اول: ۱۳۹۵

تیراژ: ۳۰۰

قیمت ۵۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-8233-08-4

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۳۳-۰۸-۴

مرکز پخش: تهران - خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - پاساژ کتاب

فروردین - طبقه زیرین - واحد ۷

تلفکس: ۶۶۹۵۷۱۶۶-۶۶۹۵۷۲۵۵

فهرست مطالب

عنوان	شماره صفحه
۱- مقدمه معاونت فرهنگی سازمان تربیت بدنی	یک فرعی
۲- مقدمه مؤلف	الف
۳- معرفی نویسنده کتاب	د
۴- مقدمه مترجم	هـ
۵- دستور کار	و
۶- تمرین و تکرار بردن می کند	ح
۷- چند پرسش و پاسخ درباره روانشناسی ورزش	۱
۸- گام یک : مهارت ذهنی ، تمرین آرام سازی	۴
۹- مرحله دوم : تمرین آرام سازی با سانس یا علامت کلیدی	۷
۱۰- مرحله سوم : آرام سازی در هر مکان	۸
۱۱- گام یک : خودسنجی	۹
۱۲- کارنامه تمرین برای تمرینات آرام سازی	۱۱
۱۳- گام دو تنظیم استرس - کنترل	۱۱
۱۴- تمرین شناسایی استرس	۱۴
۱۵- تمرین پیشگیری از استرس	۱۵
۱۶- گام سه : مهارت ذهنی : کنترل افکار مثبت	۲۱
۱۷- تمرین افکار مثبت	۲۷
۱۸- کارنامه تمرین	۳۱

- ۱۹- گام چهار : مهارت ذهنی ۳۲
- ۲۰- کارنامه تمرین احساس پیروزی ۳۸
- ۲۱- گام پنج : مهارت ذهنی ۴۰
- ۲۲- گام پنج : خود سنجی ۴۹
- ۲۳- کارنامه تمرین ۵۰
- ۲۴- گام شش : مهارت ذهنی - تمرکز ۵۴
- ۲۵- گام شش : خودسنجی ۵۸
- ۲۶- گام هفت : مهارت ذهنی کنترل انرژی ۶۰
- ۲۷- گام هفت : خود سنجی ۶۵
- ۲۸- کارنامه تمرین ۶۷

استفاده مطلوب از روش‌های مناسب فرهنگی و آموزشی به منظور دستیابی به رشد و تعالی جامعه در زمینه‌های مختلف بسیار مؤثر و مفید است. گستردگی و اهمیت پدیده ورزش و تربیت بدنی و اثرات مفید آن به ویژه در سطح جامعه، ضرورت توجه بیشتری را به این مهم معطوف می‌سازد. فعالیت‌های علمی و فرهنگی با پشتوانه طرح‌های پژوهشی و برنامه‌های علمی در این باره، حرکتی اساسی است و نقش ارزنده‌ای در جهت انطباق دستاوردها با نیازهای واقعی در جامعه خواهد داشت. با یاری خداوند متعال، رفته تحقیقات و امور فرهنگی این حوزه ضمن اجرای طرح‌های پژوهشی و برنامه‌های فرهنگی، علمی و اجتماعی مرتبط با ورزش، با همکاری اساتید متخصص، مؤلفین و درجین گرانقدر با انتشار کتب، نشریات پوستر و بروشورهای مفید علمی و آموزشی در جهت خدمت به جامعه ورزش در راستای رسالت خودگام‌های مؤثری برمی‌دارد.

براین اساس و با عنایت به نیازهای علمی، تربیت‌بدنی و ورزش، در برنامه سوم توسعه اجتماعی، اقتصادی جمهوری اسلامی ایران، در نظر است تا نسبت به رفع نیازهای حرکتی احاد جامعه (ورزش عمومی) و نیازهای فدراسیون‌های ورزشی (ورزش قهرمانی) و برقراری ارتباط عملی با مراکز دانشگاهی در جهت نشر اطلاعات مورد نیاز دانشجویان و مربیان عزیز نیز اقدام نماید. همچنین به موازات موفقیت‌ها و پیشرفت‌های میهن اسلامی مان در عرصه رقابت‌های بین‌المللی، در زمینه توسعه هرچه بیشتر ورزش علمی نقش مؤثری را ایفا کند.

امید است کتاب حاضر، گام‌هایی تازه برای افزایش سطح آگاهی علمی و عمومی علاقمندان و دست‌اندرکاران امر ورزش به ویژه مربیان ورزش و دانش‌پژوهان گرانقدر داشته باشد.

در خاتمه، لازم می‌داند از مسئولین محترم مؤسسه تحقیقاتی و انتشاراتی

نور که در انتشار این کتاب ما را یاری نموده‌اند، تشکر و قدرانی نماید.

این کتاب فقط یک هدف دارد: ورزشکاران در تمام سطوح با تمرینات ذهنی قادر شوند عملکردشان را بهتر کنند. سالهای زیادی است که روشن شده است برنامه های تمرینی ورزشکاران اروپایی شامل دو شیوه تمرین جسمانی و روان شناختی است. دقیقاً چنین تدارک سازمان داری را در مکانهایی مانند مؤسسات علمی تربیت بدن روسیه، آلمان شرقی سابق و رومانی نیز می توان پیدا کرد. این مؤسسات ر تکنیکهایی مانند تمرکز و خودگردانی خودکار برای پیشرفت مهارتهای ذهنی و افزایش هماهنگی مغز بدن استفاده می کنند.

روان شناسی ورزش در آمریکا نسبت به سایر کشورها، رشته جدیدی است. ابتدا روان شناسی ورزش فقط شامل ام از روان شناسی بالینی بود که مشاوره یا پژوهشهای شخصیت را پوشش می داد. اکنون روان شناسی ورزش رشته ای خاص و مستقل است که با تکنیکهای ویژه ای برای بهبود عملکرد طرح ریزی شده است. هنوز هم جایی که عوامل درون فردی یا هیجانی در عملکرد وجود دارند روان شناسی ورزش می تواند خدمات مشاوره ای یا بالینی مفیدی فراهم کند. هدف این کتاب معرفی و آشنایی با تمرین برخی از مهارتهای ذهنی مانند کمک به مسائل درون فردی، ایجاد ارتباط، حل تعارض و غیره است. سایر منابع تخصصی نیز این نوع تمرینات را در دسترس افراد قرار می دهد.

راهنمای عملی **هفت گام تا اوج عملکرد** در پاسخ به درخواست کمیته مربیگری ورزشکاران تیمهای ملی و المپیک تدوین شده است. من در مرکز آموزش

المپیک اسکواوالی^۱ سابق و مرکز آموزش المپیک اسپرینگ^۲ کلرادو خدمات مشاوره ای و تمرینی ارائه کرده ام و روان شناس چندتیم در بازیهای المپیک زمستانی ۱۹۷۶ بودم. سپس به عنوان مشاور پروژه ورزشکاران نخبه کمیته المپیک آمریکا منسوب شدم که در تهیه یک برنامه سازماندار برای آمادگی المپیک ۱۹۸۰ هماهنگ شده بود؛ من در آنجا براساس تجربیاتم با ورزشکاران قبلی موفق به نوشتن دقیق این کتاب راهنما شدم. هرچند در آن زمان، کتاب فقط برای استفاده ورزشکاران نیابتی و المپیک در پروژه ورزشکاران نخبه در نظر گرفته شده بود.

به یاد داشته باشید افراد در نیازها یا در آنچه عملکردشان را تسهیل می کند با هم تفاوت دارند؛ مثلاً، تمرین با وزنه را در نظر بگیرید. شاید در یک ورزش، قدرت تنه مهم باشد، هر چند شما به افزایش قدرت شما با برنامه دوستان تا حدودی متفاوت خواهد بود. شاید شما عیناً دریابید که برخی یا هر هفت گام برای پیشرفت مهارتهای روان شناختی شما مناسب هستند. این راهنمای عملی به منظور تعیین گام های شما با ارائه یک بخش خود سنجی طرح ریزی شده است که ممکن است برای پیشرفت شما بسیار مفید باشد.

چون تمرینات این کتاب راهنما ابتدا به وسیله ورزشکاران نخبه به صورت میدانی آزموده شده بود، کارآیی آن نیز در یک پژوهش تجربی روی دانشجویان داوطلب در یک دوره مقدماتی ورزش آزمایش شد. این نتایج طرز بهره گیری از کتاب را به اثبات می رساند و دلیلی برای انتشار این کتاب برای استفاده گسترده آن

^۱ Squaw Valley

^۲ Spring

می‌باشد. در صورت استفاده درست، این راهنما می‌تواند برای ورزشکاران رقابتی و غیر رقابتی در بهبود مهارت‌های روان شناختی مربوط به عملکرد نیز مناسب باشد. کاربرد این کتاب راهنما در کنار مشاوره با یک مربی یا آموزشیار یا یک روان شناسی ورزشی ایده آل خواهد بود؛ آموزش‌های بخش دستورالعمل آن نیز به شما نشان خواهد داد که چگونه آن را در یک برنامه خود فرمان^۳ بکار برید.

در اجتماع امروزی، آمادگی و تمرین جای واقعی خود را یافته اند؛ زیرا با وجود رضایت از چنین فعالیتی و آگاهی از فواید بهداشتی آن چیز دیگری وجود ندارد که با توان خوب آن مقایسه شود. برای آن دسته از کسانی که این راهنما را به کار می‌برند به طور مشخص رضایت مربوط به فعالیت‌های ورزشی، قهرمانی یا تفریحی به پیشرفت مهارت ورزشی، همراه با اهداف آمادگی جسمانی یا تمرینی می‌افزاید. ما آرزو می‌کنیم شما در بلبل به توان به خود و دستیابی به بالاترین تجربه که همه برای آن می‌کوشیم، بهترین باشید.

مقدمه مترجم

ورزشکاران هنگام آموزش، تمرین و مسابقه فقط به یادگیری تکنیک، تاکتیک، تمرینات باوزنه و آمادگی جسمانی نیاز ندارند. آمادگی جسمانی فقط بخشی از آمادگی کلی و همه جانبه فرد برای حضور موفق در میادین ورزشی است، زیرا تجربیات ورزشکاران نشان می دهد که آنها با وجود آمادگی جسمانی ایده آل و امکانات فیزیکی مادی همیشه رقابت موفق را نداشته اند. اگر دو ورزشکار یا دو تیم از نظر آمادگی جسمانی مهارتی برابر باشند، چه چیزی سبب موفقیت یکی از آنها خواهد شد؟ بدون تردید آمادگی ذهنی، که جزء حیاتی و مهم آمادگی یک ورزشکار کامل است. یک بدن آماده از دستورات مغز به خوبی اطاعت می کند اما با وجود یک ذهن و فکر آشفته یا مضطرب در موقعیتهای حساس نمی توان دستورات صحیح و سریعی به بدن آماده داد.

آمادگی جسمانی و مهارت ورزشی شما، پس از آنکه تمرین و تجربه به دست آمده است. آمادگی ذهنی نیز به مدتتها آموزش، تمرین و برنامه نیاز دارد و با پند، نصیحت و دعوت به آرامش یک شبه حاصل نمی شود. آمادگی ذهنی، نوعی مهارت است که به مربی، آموزش، تمرین، برنامه ریزی و جدیت نیاز دارد و در غیر این صورت مطمئن باشید که فقط با آمادگی جسمانی و مهارتی، ورزشکار موفق نخواهید شد.

متعاقب پیشرفتهای سریع روان شناسی ورزشی در دنیا و همزمان با برگزاری دو دوره کلاس آموزش و تربیت مشاوران روانشناسی ورزش زیر نظر انجمن بین

المللی روان شناسی ورزش (ISSP)^۸ و کمیته ملی المپیک که با حضور اساتید متخصص روان شناسی ورزش و تربیت بدنی داخل و خارج کشور تشکیل شده است، ضرورت یک برنامه مدون علمی بیش از همیشه احساس می شود. به همین دلیل کتاب حاضر را برای استفاده کلیه دانشجویان، مربیان، ورزشکاران و به ویژه مشاوران روان شناسی ورزش انتخاب و ترجمه کرده ام که امیدوارم مفید واقع شود. ضمناً لازم است از مساعدت و همکاری معاونت محترم آموزشی و فرهنگی سازمان تربیت بدنی، مرحوم دکتر محمد خرمی و استاد ارجمندم آقای دکتر خسرو ابراهیم و همچنین آقای سلیمی مدیر کل محترم دفتر تحقیقات و سایر همکارانش کمال تشکر و سپاسگزاری را بجا آورم.

رحیم رضائی نژاد - نایب‌نایب ۷۶
عضو هیات علمی دانشکده تربیت بدنی
دانشگاه گیلان

دستور کار

این کتاب با چند پرسش و پاسخ معمول در زمینه ورزشها و روان شناسی ورزش شروع می شود، سپس با هفت گام به سمت اوج عملکرد دنبال می شود. هر گام یک مهارت ذهنی است که شما می توانید آن را یاد بگیرید. کنترل استرس، کنترل افکار مثبت، خودگردانی، تمرکز و کنترل انرژی از مهارت‌های ذهنی این کتاب هستند. هر گام می تواند نقش مهمی در افزایش و بهبود عملکرد شما داشته باشد.

^۸ - International society for sport psychology (ISSP)