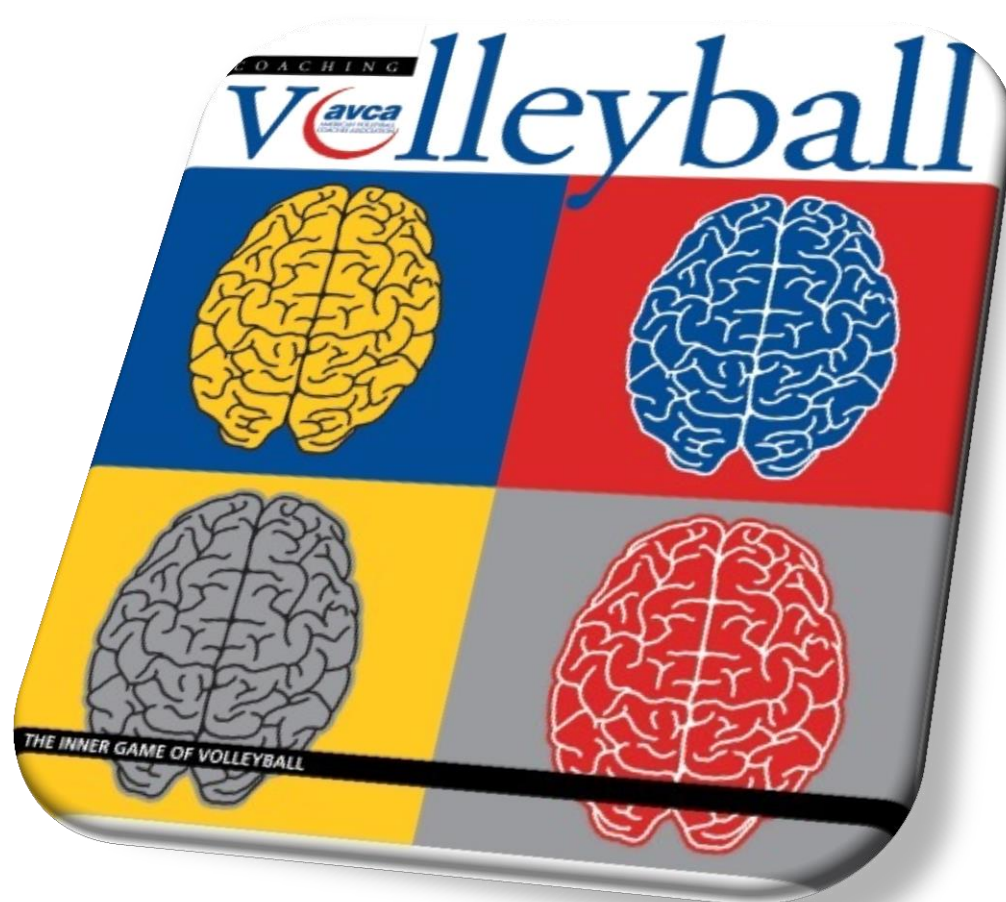


# آماده سازی ذهنی بازیکنان

(بخش اول)



کمیته آموزش و پژوهش فدراسیون والیبال

## آماده سازی ذهنی بازیکنان

در طول دوره ی آماده سازی یک بازیکن تمرکز زیادی روی پرورش و توسعه جسمانی، تکنیکی و تاکتیکی وجود دارد اما زمانی که فشار و استرس زیاد می شود، اغلب فاکتورهای آمادگی ذهنی است که می تواند بیشترین تأثیر را روی نتیجه عملکرد بازیکن و تیم داشته باشد. بسیاری از مربیان و ورزشکاران برجسته بر این باورند که ۴۰٪ تا ۹۰٪ موفقیت در سطوح بالای رقابت و عملکرد از فاکتورهای ذهنی ناشی می شود. بنابراین یک بازیکن باید آمادگی ذهنی خود را توسعه داده و آن را تقویت کند، و این موضوعی است که نباید دست کم گرفته شود.

واژه آمادگی ذهنی مفهومی پویاست که همواره باید توسعه یابد و تقویت شود، چراکه ظرفیت های ذهنی بازیکنان همواره در شرایط مختلف و پیش بینی نشده به چالش کشیده می شود. آمادگی ذهنی یعنی توانایی بهره گیری از افکار، عواطف و احساسات، رفتارها و فعالیت ها در به نمایش گذاشتن رفتار و عملکردی هدفمند و باثبات در شرایط و موقعیت های مختلف پرفشار و پراسترس.

بازیکنان هزاران ساعت تمرین برای پرورش مهارت های تکنیکی و تاکتیکی خود انجام می دهند. تمرینات آمادگی جسمانی با تمرکز روی جنبه های ویژه عملکرد مانند استقامت، سرعت، چابکی، قدرت و توان انفجاری اجرا می کنند. اما آنچه که ورزشکاران اغلب از آن غافل می شوند تمرین کردن روی ذهن می باشد. مانند آمادگی جسمانی، دستیابی به آمادگی ذهنی نیز نیازمند میزان زیادی تمرین سنجیده و باکیفیت می باشد. همانطور که عضلات بدن را می توان شکل داد و تقویت کرد، هر بازیکنی می تواند ذهن خود را تقویت کرده و به شکل مناسب درآورد.

### اهداف تمرینات آمادگی ذهنی:

- ✓ پیشینه کردن کیفیت عملکرد در شرایط مختلف
- ✓ افزایش کیفیت تمرین
- ✓ حفظ و بهبود سلامت ذهنی و روانی

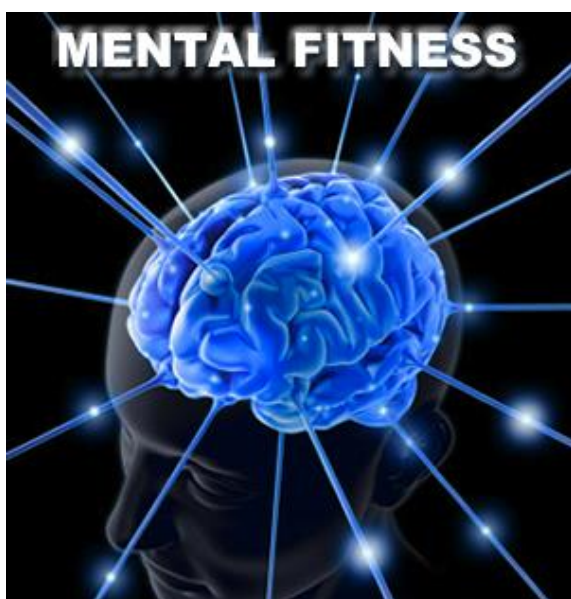


## ویژگی ها و مهارت های آمادگی ذهنی

وقتی درباره ی یک ورزشکار آماده از نظر ذهنی فکر می کنید، چه چیز به نظرتان می رسد؟

ویلیامز و کرین (۲۰۰۵) تمام تحقیقات مربوط به ویژگی های ذهنی ورزشکاران برجسته را از سال ۱۹۸۵ تا سال ۲۰۰۵ مورد بررسی قرار دادند. بر مبنای این پژوهش و ملاحظاتی که در این زمینه انجام گرفت، ورزشکاران نخبه از نظر ذهنی دارای این ویژگی ها هستند:

- ✓ توانایی بالا در تمرکز و تمرکز دوباره ( پس از به وجود آمدن یک شرایط غیر منتظره یا نامطلوب)
- ✓ اعتماد به نفس بالا
- ✓ تعهد و توانایی در هدف گذاری
- ✓ آرامش ( خونسردی)، انگیزه ، داشتن چشم انداز و دور نما در عملکرد
- ✓ نگرش و تفکر مثبت
- ✓ توجه و تمرکز کامل روی وظایف و اهداف خود، عدم توجه به موارد حاشیه ای و کم اهمیت و خارج از کنترل
- ✓ کنترل احساسات و عواطف
- ✓ توانایی مدیریت استرس و اضطراب
- ✓ توانایی کنترل سطوح برانگیختگی و آرامش
- ✓ رقابتی بودن به طور مناسب و ساختاریافته
- ✓ توانایی پذیرا بودن فشار و مدیریت کردن آن
- ✓ توانایی تطبیق پذیری و خودتنظیمی با شرایط و محیط های مختلف
- ✓ شور و شوق و عشق به ورزش، سخت کوشی
- ✓ مسئولیت پذیری
- ✓ توانایی رفتار مناسب در محیط تیم



این ویژگی ها تضمین کننده اجرای بالاترین سطوح عملکرد در ورزشکاران نخبه نمی باشد، اما در بین ورزشکاران برتر وجود دارد. اکثر ورزشکاران نخبه این ویژگی ها را از طریق پرورش و توسعه هدفمند آمادگی ذهنی و با سال ها یادگیری از تجربیات شخصی به دست آورده اند.

## آمادگی ذهنی بازیکنان چگونه پرورش می یابد؟

فرایند تمرین ذهنی این ۴ مرحله را شامل می شود:

- ۱- آموزش : دادن دانش و اطلاعات پایه مربوط به مهارت ها، اصول و استراتژی های پایه آمادگی ذهنی
- ۲- خودآگاهی : افزایش خودآگاهی بازیکنان با کمک کردن به آن ها در تفکر روی حالت ها و واکنش های ذهنی و روانی خود در زمان اجرای عملکرد عالی، عملکرد خوب یا معمولی و عملکرد ضعیف؛ و ثبت آن ها.
- ۳- اجرا : به چالش کشیدن بازیکن در به کار بردن دانش و آگاهی تازه کسب شده درباره ی مهارت ها، ویژگی ها، اصول و استراتژی ها ذهنی و خودآگاهی مربوط به عملکرد در شرایط مختلف مسابقه و تمرین.
- ۴- ارزیابی و اصلاح : دعوت از بازیکنان و مشاهده کننده های بیرونی به منظور ارزیابی ظرفیت های آمادگی ذهنی و شناسایی درس های کلیدی ای که می توان در عملکرد های آتی به کار برد.

برای مثال؛ در مراحل اولیه پرورش بازیکنان تأکید بیشتر روی آموزش و ایجاد خودآگاهی می باشد، در حالیکه در مراحل بعدی توجه بیشتر می تواند روی اجرا، ارزیابی و اصلاح مهارت ها و ویژگی های ذهنی باشد.

ایجاد آمادگی ذهنی شامل ساختن مجموعه ای از مهارت ها و ویژگی های ذهنی از طریق برنامه ساختاریافته تمرینات ذهنی می باشد. اکثر برنامه های فراگیر تمرینات ذهنی روی این موارد تمرکز دارد: پرورش مهارت های روانی مانند مدیریت استرس و اضطراب، تصویرسازی، آرام سازی و فعال سازی، هدف گذاری، تمرکز و تمرکز دوباره، کنترل پریشانی حواس، صحبت مثبت با خود، آگاهی و اندیشیدن درباره حالت های درونی و عملکرد، برنامه ریزی پیش از تمرین و مسابقه به منظور آماده شدن برای اجرای بهترین عملکرد، و ایجاد و تقویت اعتماد به نفس (اورلیک ، ۲۰۰۸ ؛ وینبرگ و ویلیامز، ۲۰۰۵).

به منظور آماده شدن برای مواجهه با شرایط مختلف و اجرای بهترین عملکرد، مهارت های مختلف ذهنی به کار گرفته می شوند. در طول مراحل رشد و پیشرفت، بازیکنان باید ویژگی ها و مهارت های مختلف ذهنی را که به تنظیم عملکرد و تقویت افکار، احساسات رفتارها در تمرین و مسابقه کمک می کند، پرورش دهند.

مثال هایی از مهارت ها و ویژگی های ذهنی که می توانند در ایجاد این تنظیم ها و تقویت ها به کار روند:

- ✓ آنچه که بازیکنان به خود می گویند: صحبت با خود، رویکرد و نگرش مثبت، تمرکز، اندیشیدن.
- ✓ آنچه که بازیکنان در ذهن و فکر خود می بینند: تصویرسازی، خودآگاهی، تمرکز، هدف گذاری.
- ✓ آنچه که بازیکنان احساس می کنند: مدیریت و پذیرش استرس و اضطراب، تنظیم برانگیختگی، حفظ آرامش و تسلط بر خود، شور و شوق و عشق به ورزش، سخت کوشی.
- ✓ چگونگی عملکرد بازیکن: برنامه ها و روال آماده سازی قبل از شروع مسابقه یا تمرین، برنامه ها در طول مسابقه یا تمرین، ایجاد و تقویت اعتماد به نفس، توجه و هوشیاری کامل، تعهد، تمرکز و تمرکز دوباره، ارتباط موثر، مدیریت پریشانی حواس، رفتار مناسب در محیط تیم.

### پایان بخش اول

ترجمه و تألیف: جواد مهرگان [javadmehregan1981@gmail.com](mailto:javadmehregan1981@gmail.com)