



ترجمه‌ی:
ممنس افروزه
کارشناس ارشد تربیت بدنی و
علوم ورزشی
الهه فرجی نژاد

تصویرسازی ذهنی

(ایجاد و بازآفرینی موفقیت)



دوره‌ی هشتم - شماره‌ی ۱
پاییز ۱۳۸۶

من سعی می‌کنم، مسابقه‌ام را قبل از شروع تجسم کنم. در حالی که دراز کشیده‌ام با آرامش در فکر چگونه شنا کردن در مسابقه هستم؛ این که چگونه شروع کنم، چگونه در برگشت‌ها موفق باشم و ضربه‌هایم در طول مسیر چگونه باشند. من در طول تمام مسابقه‌ام سیر می‌کنم (شناگر تیم ملی).

هنگام گرم کردن، من در خطی که قرار است در آن مسابقه دهم، قرار می‌گیرم و شنا می‌کنم. این به نوعی به من کمک می‌کند. من به جایگاه تماشاگران نگاه می‌کنم و آن‌چه را که بین آن‌ها می‌گذرد، تجسم می‌کنم. از محیط اطراف و از تصور این که چه اتفاقی در طول مسابقه خواهد افتاد، احساس خوبی به من دست می‌دهد. می‌اندیشم، افرادی که همراه من هستند، مرا تشویق می‌کنند و همه‌ی توجهشان به خطوط مسابقه است (قهرمان جهان در مسابقات جهانی ۱۹۹۸).

تصویرسازی ذهنی چیست؟

یک دقیقه وقت بگیرید و به بهترین مسابقه‌ی فصل گذشته‌ی خود فکر کنید. زمانی را تصور کنید که در کنار استخر ایستاده‌اید. حریفانتان را ببینید و تصور کنید که چگونه روی سکوی استارت ایستاده‌اید. به یاد بیاورید که در ۵۰ متر

آخر، به چه فکر می‌کردید. عکس‌العملتان را وقتی که در برگشت، دیوار استخر را لمس می‌کنید، حس کنید. به همان صورت که در مورد بهترین مسابقه‌ات فکر می‌کنی آیا می‌توانی این تجربیات را به واقعیت تبدیل کنی؟ زمانی که شما موفقیت گذشته خودتان را بازآفرینی می‌کنید، از تصویرسازی ذهنی، یعنی مهارت ثانوی در جعبه‌ی ابزار ذهنی استفاده می‌کنید. «تصویرپردازی» یا «تصویرسازی ذهنی»، مهارتی است که به ورزشکاران کمک می‌کند، به اهدافشان برسند. به دو نقل قول بالا نگاه کنید. آن‌ها شرح می‌دهند که چگونه تصویرسازی ذهنی در رسیدن به هدف‌ها و در مسیر کسب موفقیت (به‌طور ذهنی)، می‌تواند نقش داشته باشد. هم‌چنین تصویرسازی می‌تواند، برای تنظیم سطح انرژی و شرایط قبل و بعد از مسابقه مؤثر باشد. برای مثال، اگر خیلی عصبی باشید، می‌توانید به وسیله‌ی تکنیک‌های ذهنی، خود را در محیطی آرام، ساکت و با آرامش خاطر قرار دهید. تصویرسازی ذهنی به شما امکان می‌دهد، یک مهارت را از طریق ذهنی فرا بگیرید. برای مثال، شناگر می‌تواند روی برگشت‌ها کار کند، بدون این که در آب باشد. ادامه‌ی بحث را بخوانید تا متوجه شوید که

تصویرسازی چه ابزار پر قدرتی است. بسیاری از شناگران به‌طور غریزی از تصویرسازی ذهنی استفاده می‌کنند، اما به صورت نظام‌دار و هدفمند از آن بهره نمی‌گیرند. همانند مهارت‌های فیزیکی، مهارت‌های ذهنی، از جمله تصویرسازی نیز، به تمرین نیاز دارد و لازم است در شرایط متفاوت آزمایش شود و مورد استفاده قرار گیرد. بنابراین، حتی وقتی شخص تحت فشار است، می‌تواند از آن‌ها استفاده کند.

این فصل شامل خلاصه‌ای از مهارت ذهنی تصویرسازی است و چگونگی و زمان استفاده از تصویرسازی ذهنی را نشان می‌دهد.

چگونه تصویرپردازی ذهنی عملکرد را بهبود می‌بخشد؟

علاوه بر روش‌هایی که ورزشکاران در گزارش‌های بالا در مورد کاربرد تصویرپردازی توصیف کردند، چند کاربرد دیگر برای این مهارت وجود دارد.

مشاهده و درک موفقیت: شناگران می‌توانند خود را روی سکوی موفقیت ببینند. به این ترتیب باور می‌کنند که هدف‌هایشان قابل دست‌رسی است. در واقع می‌توانند مصداق ضرب‌المثل «خواستن توانستن است» باشند.

ترغیب کردن (برانگیختن): گاه در اواسط یک تمرین طولانی، حفظ فشار لازم برای ادامه‌ی تمرین مشکل است. فکر کردن به مسابقات قبلی و آینده و تمرین ذهنی روی آن‌ها می‌تواند، به حفظ سطح شدت در طول تمرین کمک کند. کنترل سطح انرژی: تصویرسازی ذهنی را می‌توان برای تغییر سطح انرژی به کار برد. این کار با استفاده از تصورات «آرمیدگی» یا تصورات انرژی‌زا برای بالا بردن آمادگی روحی صورت می‌گیرد.

یادگیری و تکمیل مهارت‌ها: تصویرسازی ذهنی می‌تواند مکملی برای تمرین عملی باشد و به کنترل و مهارت یک مهارت خاص کمک کند. هم‌چنین از آن می‌توان برای تصحیح اشتباهات در اجرای تکنیک شنا استفاده کرد. زیرا با کاهش حرکات پیچیده و تبدیل آن به مهارت‌های ساده و یا آهسته کردن حرکات، تکنیک‌های اشتباه را بهتر می‌توان تجزیه و تحلیل کرد.

تمرکز دوباره: در طول تمرین و مسابقات، بسیاری از عوامل و شرایط دست‌به‌دست هم می‌دهند تا ورزشکار نتواند تمرکز حواس خود را روی هدف حفظ کند. تصور این‌که در این شرایط چه چیزی مهم است، اغلب اوقات می‌تواند ورزشکار را به میدان مسابقه

برگرداند.

آمادگی برای مسابقه: همان‌طور که شناگر برای شروع مسابقه و آماده کردن بدن خود به نرمش و گرم کردن نیاز دارد، از لحاظ ذهنی هم باید آماده باشد. او می‌تواند خودش را در محیط مسابقه‌ای واقعی تصور کند و به‌طور ذهنی، نکات کلیدی موفقیت خود را تمرین کند. هم‌چنین می‌تواند، خود را برای اتفاقات ناگوار آماده سازد؛ به این صورت که خودش را در شرایط سخت مسابقه تصور کند و بعد با موفقیت با آن‌ها مواجه شود. در پایان نیز می‌تواند، موفقیت خودش را تصور کند و این‌که با بهترین زمان، دیوار و خط پایان را لمس کرده است.

ارزیابی عملکرد: بعد از شنا، از تصویرسازی می‌توان برای بازسازی کار انجام شده بهره گرفت. شناگر می‌تواند، برای تأکید بر آن‌چه درست انجام داده است و نیز برای بازسازی مهارت‌هایی که نیاز به پیشرفت و ترقی بیشتر دارند، شنای خود را در ذهنش مرور کند.

برای رهایی از آسیب دیدگی: آسیب دیدگی حادثه‌ی خوشایندی نیست. بعضی از توانایی‌های ذهنی وجود دارند که ورزشکاران می‌توانند، برای کمک به فرایند بهبودی از آن‌ها استفاده کنند. شناگر می‌تواند از

تصویرسازی برای تجسم بهبودی از آسیب‌های خاص خود و هم‌چنین کسب مهارت‌هایی که او را به شرایط ایده‌آل برگرداند، استفاده کند.

راهنمایی‌هایی برای یادگیری بهتر و استفاده از تصویرپردازی ذهنی

آرام و بدون استرس باشید: تصویرسازی ذهنی هنگامی بیشتر تأثیر می‌گذارد که ذهن در آرامش، و بدن خالی از استرس و آرام باشد. اگر بدن شما به هیجان آمده است، دقایقی را صبر کنید تا به آرامش و تجدید تمرکز برسید. اگر در حال تصویرسازی ذهنی آرامش خود را از دست دادید، افکار آشفته را رها کنید و تصوراتتان را به گذشته ببرید.

از تصویرسازی ذهنی داخلی و خارجی بهره بگیرید: تصویرسازی ذهنی داخلی مانند این است که یک شناگر مناظر را همان‌طور که از چشمانش می‌بیند، تصویرسازی کند. یک تصویرسازی خارجی شبیه این است که شخص خودش را در تلویزیون ببیند. در این حالت، شناگر منظره‌ای را می‌آفریند و یا تجسم می‌کند، گویی در حال دیدن یک فیلم ویدیویی در مورد خودش است. هر دو تصویرسازی ذهنی داخلی و خارجی برای تمرین کردن مهارت‌های تصویرسازی مهم و مفید هستند. از هر

دوی آن‌ها در تمرین‌های خود استفاده کنید.

از همه‌ی احساسات خود استفاده کنید: اغلب ورزشکاران زمانی که تصویرپردازی می‌کنند و عملکرد خودشان را مورد بررسی قرار می‌دهند، تنها از حس بینایی‌شان (دیداری‌شان) استفاده می‌کنند. اما حس شنوایی، افکار، وضعیت بدن و حتی حس بویایی و حس چشایی از نظر اهمیت کاملاً برابرند و همه‌ی این‌ها بخشی از تجربه‌ی ورزشی محسوب می‌شوند. توجه به جزئیات چنین احساساتی می‌تواند، به خلق تصویرسازی واضح‌تر و آشکارتر کمک کند. به عقب برگردید تا تمرین را در آغاز فصل به یاد آورید. به تلاش آگاهانه‌ای دست بزنید تا مسابقه را با تمام احساسات خود تجربه کنید. آیا می‌توانید این کار را انجام دهید؟

تصورات ذهنی را کنترل کنید: علاوه بر ایجاد روشنی و وضوح در تصورات ذهنی خود، قادر خواهید بود، آن‌ها را کنترل کنید. مطمئن باشید که احساسات و مشاهدات شما همان‌طوری خواهند بود که شما می‌خواهید و این بخش مهم و حیاتی دیگری از تصویرپردازی موفق است.

در آغاز تمرین تصویرپردازی را ساده نگه دارید: به طور کلی بهتر است که ابتدا تصویرسازی را در محیطی آرام با کمترین آشفتگی و حواس‌پرتی یاد بگیرید و تمرین کنید. تصویرسازی را با اشیا (مثل یک لیمو) یا مکان‌های مهم و اصلی (مثل اتاق خوابتان) آغاز کنید. بکوشید، تصویر را دستکاری کنید. جای وسایل را در اتاقان تغییر دهید یا پوست لیمو را بکنید. راه‌حل این است که ابتدا یاد بگیریم، چه‌طور تصویرهای ذهنی را خلق و بازآفرینی کنیم. بعداً می‌توانید، این مهارت را در تمرینات و مسابقات

به کار بگیرید.

از حرکات استفاده کنید: با به شمار آوردن بعضی از حرکات، تصویرها را آشکارتر و واضح‌تر به وجود آورید. این می‌تواند به خلق یک تمرین بدنی کمک کند. دادن ماهیت فیزیکی به شنا شامل حرکاتی است که می‌توانند در افزایش تأثیرگذاری و خودآگاهی تصویرپردازی مفید و سودمند باشند.

تمرین، تمرین، تمرین: به یاد داشته باشید، درست مانند مهارت‌های فیزیکی، تصویرسازی ذهنی می‌تواند تنها از طریق تمرین پیشرفت داشته باشد. هر هفته زمانی را صرف کنید تا روی مهارت‌های تصویرسازی کار کنید. با اختصاص زمان خاصی از روز به آموزش و تمرین، تصویرسازی راحت‌تر و ساده‌تر می‌شود.

با تمرین یکی شوید: در طول تمرین، برای استفاده از تصویرپردازی ذهنی، فرصت‌های زیادی وجود دارد که به شنا کردن کمک می‌کند. از این فرصت‌ها استفاده کنید. مثلاً تکنیک درست را قبل از انجام تمرین شنا تجسم کنید. در طول تمرین‌های شدید و آماده شدن برای مواقع سخت و دشوار، با تصویرپردازی ذهنی در زمان شنا و احساس خستگی و درد، مسابقات را تجربه کنید.

راهنمای مربیان

ابتدا، آموزش تصویرسازی ذهنی مثل یک کابوس به نظر می‌رسد. شما چگونه متوجه می‌شوید یا می‌فهمید که شناگران شما چه چیزی را تصور می‌کنند؟ در واقع شما با کمی صبر و راهنمایی می‌توانید، آن‌ها را به مسیر درستی هدایت کنید. در این بخش، برای شما یک راهنمای کلی فراهم آورده‌ایم که در آموزش مهارت‌های

تصویرسازی ذهنی به ورزشکاران، به شما کمک خواهد کرد. ما باید توجه ورزشکاران را به گونه‌ای جلب کنیم که تحریک و مشتاق شوند، تصویرسازی را یاد بگیرند. ما پی برده‌ایم که تمرین‌های زیر می‌توانند، در توصیف قدرت تصویرسازی ذهنی به ورزشکاران، مفید و سودمند باشند.

۱. **دستانی همانند میله‌ی آهنی^۱:** از شناگران خود بخواهید که دوبه‌دو روبه‌روی هم بایستند. از شناگر شماره‌ی ۱ بخواهید، کف دست خود را روی شانه‌های شناگر شماره‌ی ۲ بگذارد. از شناگر شماره‌ی ۲ نیز بخواهید، دستان خود را تا بالای آرنج شناگر شماره‌ی ۱ بالا بیاورد و در همان جا آن‌ها را به دور دستان او حلقه کند. حالا شناگر شماره‌ی ۱ باید بازوان خود را به سمت بیرون فشار دهد تا نگذارد که شناگر شماره‌ی ۲ دستان خودش را به دور بازوان او سفت‌تر کند. قبل از ادامه‌ی حرکت، به هر کدام از آن‌ها اجازه دهید، در هر دو وضعیت خود را امتحان کنند.

در قسمت دوم تمرین، از شناگر شماره‌ی ۱ بخواهید که تصور کند، دستان او همانند دو میله‌ی آهنی قوی هستند که از دو سمت به دیواری فشار وارد می‌کنند. وقتی که این تصور ایجاد شد، از شناگر شماره‌ی ۲ بخواهید که حلقه را سفت‌تر به دور بازوان فرد اول ببندد. در این حالت غالباً مشاهده می‌شود که بعد از شکل‌گیری تصور، بازوان شناگر شماره‌ی ۱ بسیار محکم‌تر و سفت‌تر از حالت قبل است. بازوان او مانند یک میله‌ی آهنی است که قدرت زیادی دارد. برای شناگران توضیح دهید که آن‌ها با تصور این که بازوهایشان یک میله‌ی آهنی

تصویرسازی ذهنی می تواند مکملی برای تمرین عملی باشد و به کنترل و مهارت یک ماهر خاص کمک کند

حالت تصویرسازی داخلی و خارجی در حال شنا کردن تصور کنند. به آن‌ها اجازه دهید، با رویای تصویرسازی خود در مورد نوع تمرین کردن راحت باشند. اگر بخواهید یک فیلم ویدیویی در زمینه‌ی مسابقه دادن برای آن‌ها پخش کنید، می‌توانید از آن‌ها بخواهید که در تصویرسازی ذهنی شنای خودشان و هم‌چنین شناگرانی را که از نظر تکنیک و وضع بدنی به آن‌ها شباهت دارند، ببینند.

۵. اگر یک مهارت جدید را آموزش می‌دهید، به شناگران خود فرصت دهید، این مهارت جدید را با معیارهای تصویرسازی خود ترکیب کنند.

۶. یکی دیگر از تمرین‌های خوب تصویرسازی، تجسم استارت‌ها، برگشت‌ها و خطوط مسابقه است. در زمان‌های بین دو تمرین و یا دو استارت در مسابقه، می‌توانید از این مهارت استفاده کنید. دوباره می‌توان از چند فیلم ویدیویی برای کمک به تدریس استارت‌ها و برگشت‌های مسابقه استفاده کرد.

شبیه‌سازی مسابقه

وقتی که شناگران شما هفته‌ها وقت برای تمرین کردن مهارت‌های پایه‌ای تصویرسازی صرف کردند، حالا آن‌ها آماده‌اند که یک مسابقه را شبیه‌سازی کنند. در ابتدا آن‌ها را در مدت زمان کمی در حالت شبیه‌سازی مسابقه قرار دهید. ممکن است در ابتدا تنها استارت و ۲۵/۵۰ متر اولیه باشد و یا جزئیاتی از جمله تعداد ضربه‌ها، تنفس‌ها و حس کردن آب در اطراف بدن مورد نظر باشد.

تمرین‌های بهبود مهارت‌های

تصویرسازی ذهنی

در ادامه، تمرین‌هایی برای بهبود

اما قبل از این که از آن‌ها بخواهیم، خود را در حال حرکت و شنا کردن تصور کنند، چند حرکت مقدماتی برای گرم کردن ضروری است:

۱. از شناگران خود بخواهید، شیئی بی‌جان را که به شنا ربط داشته باشد، تجسم کنند؛ مانند عینک شنا، پای شنا، کلاه شنا... در حین شبیه‌سازی آن‌ها در ذهن خود، با آن‌ها در مورد رنگ، اندازه و شکل چیزی که آن‌ها تصور می‌کنند، صحبت کنید. آهسته حرف بزنید و به شناگران اجازه دهید، شکل را در ذهن خود به وضوح تجسم کنند.

۲. از شناگران خود بخواهید که استخری را تجسم کنند که هر روز در آن تمرین می‌کنند. از آن‌ها بخواهید که به بوی استخر، جزئیات سکو، نور و احساسی که در زمان رفتن به روی سکوی شروع مسابقه دارند، توجه زیادی داشته باشند. دوباره از شناگران خود بخواهید که اشیای بی‌جانی را تصور کنند. این گونه تصور کردن به آن‌ها کمک می‌کند، مهارت‌های تصویرسازی خود را بهتر کنند.

۳. در مورد چیزهای بی‌جان یا جان‌دار دیگری نیز برای تصویرسازی شاگردان خود فکر کنید؛ همانند بهترین دوستشان، یک جلد سی‌دی زیبا، یک مربی شنا در مدرسه و...

بهتر است ابتدا از تمرین‌های ساده‌ی تصویرسازی آغاز کنید. لزومی ندارد که از همان ابتدا به طور ناگهانی در تمرینات به یک مسابقه با تمام جزئیات آن فکر کنید. به شناگران خود فرصت دهید، با تمرینات ساده‌ی زیر خود را برای تمرین‌های مشکل‌تر و در نهایت شبیه‌سازی مسابقه‌ی واقعی آماده کنند:

۴. مدت زمانی را به شناگران خود فرصت دهید تا خودشان را در هر دو

است، فقط نیروی تصویرسازی ذهنی را تجربه کرده‌اند. حالا تصور کنید که چه چیزی اتفاق می‌افتد، اگر مشابه این تمرین برای شما به کار رود.

۲. گلوله‌ی آویخته از نخ^۲: به هر یک از شناگران خود ریسمانی بدهید که وسط آن، یک گره بزرگ زده شده است. از آن‌ها بخواهید، آرنج‌های خود را روی یک میز با سطح صاف محکم کنند. بعد ریسمان را با هر دو دست خود بگیرند، به طوری که هر سر نخ بین دو انگشت سبابه و شست قرار داشته باشد و گره وسط ریسمان باشد. در این حالت، ریسمان به شکل یک مثلث درآمده است که هر ضلع آن در هر دست و گره در رأس آن آویزان است. از شناگران خود بخواهید، حرکتی را در گره ریسمانی که در دست آن‌هاست، تصور کنند؛ مثل حرکت پاندول ساعت یا مثلاً حرکتی در جهت عقربه‌های ساعت. در بیشتر موارد، شناگران حرکتی ساعت‌وار را در گره مشاهده کرده بودند، در حالی که عملاً ریسمان در دست آن‌ها ثابت بود. این تمرین باعث می‌شود، هماهنگی بین اعصاب و عضلات افزایش یابد. حالا ببینید که این تمرین چگونه می‌تواند به شناگران کمک کند.

آموزش مقدمات تصویرسازی ذهنی

۵ تا ۱۰ دقیقه وقت، برای تکرار و تمرین نکات ذکر شده از اول فصل تاکنون، صرف کنید و تأکید خود را بر این نکته بگذارید که تصویرسازی ذهنی می‌تواند، توانایی انجام حرکات را در تمرینات بالا ببرد.

تمرین‌های مقدماتی تصویرسازی ذهنی

حالا آماده‌ایم که از ورزشکاران خود بخواهیم، تصویرسازی را تمرین کنند.

مهارت‌های ذهنی آورده‌ایم. تمرین‌های ۱، ۲ و ۳ که برای شناگران مسن‌تر است، بسیاری از قسمت‌های تصویرسازی را روشن می‌کنند؛ از جمله ترکیب کردن تمام حس‌ها، تجسم مهارت‌های مخصوص شنا و کنترل کردن نتیجه کار. تمرین‌های ۵ و ۶ که برای افراد جوان‌تر طراحی شده‌اند، ایده‌ی آفرینش تصویرسازی در مورد شنا و ترکیب تصویرسازی با تمرین‌های روزانه را توضیح می‌دهند.

البته شما مجبور به اجرای خط به خط تمرینات نیستید، بلکه با توجه به استعداد و تقاضای شاگردان خود می‌توانید، آن‌ها را تغییر دهید. پایان مقاله مطلبی طراحی شده است برای کمک به شما که بتوانید پیشرفت مهارت‌های تصویرسازی را دنبال کنید.

تمرین تصویرسازی ذهنی ۱: فهرست حس‌های تصویرسازی

این تمرین احساسات شما را با تصویرسازی هماهنگ می‌کند. می‌توانید هنگام تصویرسازی ذهنی، به هر کدام از سؤالات زیر نمره دهید تا متوجه شوید، توانایی تصویرسازی شما چگونه است.

- هیچ تصویری = ۰
تصویر نیمه واضح = ۱
تصویر واضح = ۲
۱. اتاقی که در آن هستید.
 ۲. لباسی که امروز عصر در تمرین می‌پوشید.
 ۳. مزه‌ی شربت آب‌لیمو.
 ۴. صدای ساعت زنگ‌دار نو.
 ۵. آخرین استخری که در آن شنا کردید.
 ۶. احساسی که در پایان یک مسابقه طولانی دارید.

۷. انجام یک تمرین در خشکی.
۸. پریدن در یک استخر خنک در ساعت ۵/۳۰ صبح.
۹. طریقه‌ی حرکت یک جمعیت شلوغ.
۱۰. حس کردن یک سطح خشک و خستگی بعد از تمرین شنا.
۱۱. احساس ناراحتی در ماهیچه‌های شما در ۵۰ متر پایانی مسابقه.
۱۲. استرس و هیجانی که در اتاق انتظار دارید.

هنگام تمرین متوجه می‌شوید که کدام حس شما با توانایی تصویرسازی‌تان بیشتر هماهنگی دارد.

تمرین تصویرسازی ذهنی ۲: تجسم مهارت‌های ورزشی

بعد از انجام تمرین اول، کم‌کم آماده‌ی تصویرسازی مهارت‌های ورزشی مربوط به ورزش خودتان می‌شوید. البته اگر در ابتدا برای شما مشکل باشد که تصویرسازی را انجام دهید، باید به تمرین قبلی آن قدر ادامه دهید تا تصویری واضح در ذهن شما حک شود. آن‌گاه آماده‌ی انجام این تمرین هستید. دنبال کردن مراحل زیر کار را برای شما آسان‌تر می‌کند:

- الف) تصور کنید در استخری هستید که معمولاً در آن تمرین می‌کنید.
از توانایی‌های تصویرسازی خود برای نگاه به محیط اطراف و محل تمرین خود استفاده کنید:
- سکو را زیر پای خود حس کنید.
 - چه چیزهایی اطراف شما هستند؟ دیوارها، جایگاه تماشاگران و تجهیزات را ببینید.
 - خودتان را در لباس‌تان، کلاه و عینک خود تصور کنید.

چه چیزهای دیگری هستند که در طول تمرین می‌توانید آن‌ها را تصور کنید؟

.....

.....

ب) چند حرکت را با هم ترکیب و خود را حین انجام آن‌ها احساس کنید.

- راه رفتن اطراف سکوی استارت

- انجام چند حرکت برای گرم کردن دیگر حرکات متداول در ورزش که به ذهنتان می‌رسند؟

.....

.....

ج) خودتان را در حال انجام یک مهارت در ورزش مربوط به خود تصور کنید.

با یک شیرجه شروع کنید و خودتان را در حال شنا کردن در ادامه‌ی شیرجه‌ی صحیح تصور کنید. مهارت‌هایی که در تمرین شما نیاز به تمرکز دارند، کدام‌اند؟ (مثال: استارت، برگشت و چرخش)

.....

.....

برای تجسم کردن، چه چیزی آسان و چه چیزی سخت بود؟ آیا برای شما انجام این تمرین سخت بود؟ آیا می‌توانید چه چیزی را ببینید؟ باید بیشتر تمرین کنید تا بتوانید، بازآفرینی مهارت را در خود تقویت کنید.

تمرین تصویرسازی ذهنی ۳: تصویرسازی شرایط مسابقه

بعد از انجام تمرینات قبلی، خواهید فهمید که اگر بتوانید خودتان را در شرایط مسابقه تصور کنید، ممکن است یک شرایط واقعی را تجربه کنید.

الف) از طریق تصویرسازی ذهنی، خودتان را به جایی که می‌خواهید بربید و مسابقه دهید. با داشتن خاطرات روشن از مسابقه، اجازه دهید، تمامی احساساتی را که قبل از مسابقه به شما دست می‌دهد، در تصور شما نمودار شود.

اگر بدن شما به هیجان آمده است، دقایقی را صبر کنید تا به آرامش و تجدید تمرکز برسید

همان طور که شناگر برای شروع مسابقه و آماده کردن بدن خود به نرمش و گرم کردن نیاز دارد، از لحاظ ذهنی هم باید آماده باشد



۴۱

شخص) این به شما در آفرینش و خلق تصویرسازی کمک می‌کند. شما اغلب اوقات شنیده‌اید که مربی گفته است: خطوط مسابقه همانند اژدهایی هستند که از دیوارک‌ها شلیک می‌شوند یا این که پاهای خود را همانند قورباغه در هنگام شیرجه دراز کنید در این قسمت شما مهارتی را تصویرسازی می‌کنید و می‌نویسید که چگونه این تصویرسازی می‌تواند به شما کمک کند.

مهارت تصویرسازی

کمکی که این تصویرسازی می‌تواند بکند یک دستورالعمل ساده برای شبیه‌سازی مسابقه شنا (مسابقه ۱۰۰ متر آزاد...) همزمان با ورود به آب، بلافاصله بوی آشنای کلر را حس می‌کنی و صحنه را در ذهن خود اسکن می‌کنی... به قسمت سکوهاست استخر وارد می‌شوی و آماده مسابقه... صدای استخر را احساس می‌کنی... صدای صحبت مربیان و شناگران... صدای به‌هم خوردن آب بر روی هم... صدای ممتد بوق شروع و پریدن بقیه در آب قبل از تو... آماده‌ای... لباست را می‌پوشی... زمانی را برای گرم کردن صرف می‌کنی... و نکته‌های آخرین دقایق را در ذهنت مرور می‌کنی... این بهترین مسابقه‌ی توست... تو بسیار خوب برای این مسابقه آماده شده‌ای و از نظر ذهنی بسیار قوی هستی...

خودت را در بلوک تصور کن... داور تذکر می‌دهد شماره ۴ تان را بردارد... تو در نقطه‌ای استارت خم می‌شوی.

تجسم کنید. هر مرحله را تکرار کنید، اما با اضافه کردن تغییراتی که این افکار و احساسات تغییر یافته را منعکس می‌سازند.

۱. با نزدیک شدن به یک محل در تصویرسازی - آن جایی که می‌خواهید مسابقه دهید - یک خاطره‌ی واضح از مسابقه را تصور کنید:

- چه می‌خواهم احساس کنم؟
- چه باید به خودم بگویم؟
۲. خودتان را در شرایط متفاوت قبل از مسابقه تصور کنید:

- چه می‌خواهم احساس کنم؟
- چه باید به خودم بگویم؟
۳. از خود بپرسید که در طول مسابقه:

- چه می‌خواهم احساس کنم؟
- چه باید به خودم بگویم؟
اگر نمی‌توانید اتفاقات و سوالات مطرح شده در بالا را در تصور خود کنترل کنید، این قدر آن را تکرار کنید تا آن‌چه را که مدنظرتان است، تصور کنید.

تمرین تصویرسازی ذهنی ۵:

خبرها
تصور کنید که قرار است، در مسابقه‌ی بعدتان یک خبرنگار از روزنامه‌ی محلی شما را ملاقات کند. یک شنای سخت‌داشته‌اید و قبل از این که به استخر بروید، خبرنگار شما را ملاقات می‌کند. او در مورد مسابقه از شما می‌پرسد. تصور کنید که چه سرتیترهایی برای روزنامه بعد از مصاحبه با شما انتخاب می‌کند. و چه چیزی به عنوان سرتیترها گزارش مصاحبه تمرین تصویرسازی ذهنی ۶ بازی کنید

اغلب اوقات یک موضوع خاص را تصور می‌کنید (بی‌جان، حیوان،

بعضی از حس‌هایی را که قبل از مسابقه دارید، بنویسید:

(ب) خودتان را در شرایط گوناگون قبل از مسابقه تصور کنید. این را تا آن‌جا که می‌توانید، واقعی و روشن تصور کنید. اگر قبل از مسابقه مراحل مشخصی را تا شروع مسابقه طی می‌کنید، سعی کنید همان‌جا را مرحله به مرحله تا شروع مسابقه انجام دهید. فراموش نکنید که تمام حواس خود را به کار بگیرید.

بنویسید که چه کاری قبل از مسابقه انجام می‌دهید:

(ج) زمان مسابقه: خود را در شرایط مسابقه تصور کنید. آن‌چه را که می‌خواهید انجام دهید، با همان احساسات و واکنش‌های فیزیکی که هنگام مسابقه دارید، انجام دهید:

در آغاز و در طول مسابقه، من حس می‌کنم: ...
در آغاز و در طول مسابقه، من انجام می‌دهم: ...
در آغاز و در طول مسابقه، من فکر می‌کنم: ...
در آغاز و در طول مسابقه، من می‌بینم: ...

تمرین تصویرسازی ذهنی ۴:

کنترل نتیجه

در تصویرسازی مهم نیست که بتوانید تصویر واضحی را تصور کنید، بلکه کنترل اتفاقات مهم‌تر است؛ این که چه اتفاقی خواهد افتاد و شما چه تصمیمی خواهید گرفت.

به تمرین ۳ برگردید، اما از قبل تصمیم بگیرید و به خودتان بگویید، قبل از این که به محل رقابت نزدیک شوید، چه نتیجه‌ای را می‌خواهید

پی‌نویس

1. relaxation
2. Arm an iron bar
3. Bolt on a String