

○ رونلد زایلر ○ آندریاس اشتوک

# تمرین های روان شناختی کاربردی در ورزش

○ دکتر محمد رحمانی ○ دکتر محمدرضا شعیری

اعضای هیات علمی دانشگاه شاهد



آبیژ



سرشناسه	زایر، رولاند
عنوان و نام‌پدیدآور	Seiler, Roland تمرین‌های روان‌شناختی کاربردی در ورزش / مولفان رولاند زایر، آندریاس اشتوک، مترجمان محمد رحمانی، محمدرضا شعبری.
مشخصات نشر	تهران، آبیژن، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	۲۰۰ ص.
شابک	978-984-970-350-6
یادداشت	عنوان اصلی: Handbuch Psychotraining im Sport: Methoden im Überblick, 1994.
موضوع	تمرین (ورزش) -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	ورزشکاران -- بهداشت روانی
موضوع	ورزشکاران -- روان‌شناسی
شناسه افزوده	اشتوک، آندریاس Stock, Andreas
شناسه افزوده	رحمانی، محمد ۱۳۴۳- مترجم
شناسه افزوده	شعبری، محمدرضا، مترجم
ردیف‌بندی کننده	GVV۰۶/۴/۲ تا ۱۳۹۱
رده‌بندی دیویر	۷۹۶/۰۱
شماره کتابشناسی ملی	۱۷۸۲۱۷



تمرین‌های روان‌شناختی کاربردی در ورزش

رولاند زایر - آندریاس اشتوک

محمد رحمانی - محمدرضا شعبری

آبیژن

رقعی

اول

زمستان ۱۳۹۱

۱۵۰۰

۲۰۰

۳۵۶-۵ - ۹۷۰-۹۶۴-۹۷۸

نورنگ

طرفه

۱۲۰۰۰ تومان

- کتاب
- ناایف
- ترجمه
- ناشر
- قطع
- نوبت
- تاریخ
- تیراژ
- صفحات
- شابک
- لیوگرافی
- چاپ و صحافی
- قیمت

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۳۸ است. هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، نشر یا پخش کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

مراکز پخش

کتابیران: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان آزادی، خیابان دکتر قریب - بعد از فرصت شیرازی،

پلاک ۷، تلفن: ۱۸ - ۶۶۵۶۶۵۰۹ WWW.KetabIran.ir

نوپردازان: تهران، خیابان لبافی‌نژاد، بین اردیبهشت و فروردین، پلاک ۲۳۸،

تلفن: ۶۶۴۱۳۷۳ - ۶۶۴۱۳۵۱۵ - ۶۶۴۱۱۱۷۳ - ۶۶۴۹۴۴۰۹

## فهرست مطالب

- |   |  |
|---|--|
| <p>۳. تمرین درون‌زاد ۳۴</p> <p>۴. تمرین سایکوتونیک ۳۶</p> <p>۵. آرامیدگی عمیق ۳۸</p> <p>۶. جریان تنفس ۳۹</p> <p>۷. مراقبه ۴۰</p> <p>۸. جریان فکر ۴۲</p> <p>۹. سفر رویایی ۴۳</p> <p>۱۰. موسیقی آرام‌بخش ۴۴</p> <p>۱۱. برنامه یورتمه ۴۵</p> <p>آرام‌سازی سریع ۴۷-۵۹</p> <p>۱۲. آرامش برق‌آسا ۴۷</p> <p>۱۳. تمرکز کردن ۴۸</p> <p>۱۱. تنفس آرام‌بخش ۴۹</p> <p>۱۵. تخلیه ۵۰</p> <p>۱۶. پناهگاه ۵۱</p> <p>۱۷. خودهیپنوتیزم ۵۳</p> <p>۱۸. چرت زدن ۵۵</p> <p>۱۹. پس‌خوراند ۵۷</p> <p>۲۰. واریسی ۵۸</p> <p>فعال‌سازی ۶۰-۶۳</p> <p>۲۱. دم و بازدم برای فعال‌سازی ۶۰</p> <p>۲۲. سوخت‌گیری ۶۱</p> | <p>مقدمه ۱</p> <p>تمرین روان‌شناختی: بهینه‌سازی شرایط فعالیت ۶</p> <p>تمرین روان‌شناختی چیست؟ ۶</p> <p>هدف از تمرین روان‌شناختی چیست؟ ۷</p> <p>چه چیزی قابل تمرین است یا چه چیزی باید تمرین داده شود؟ ۱۰</p> <p>تمرین روان‌شناختی چگونه صورت می‌پذیرد؟ ۱۲</p> <p>کجا، چه زمانی، چه مدت و چند بار؟ ۱۵</p> <p>برنامه‌های تمرینی ترکیبی ۱۵</p> <p>اصول مشترک تمرین ۱۷</p> <p>در خصوص استفاده از این کتاب ۲۰</p> <p>شیوه‌های تمرین ۲۵</p> <p>تمرین کنترل خویشتن ۲۷</p> <p>تمرین نظم بخشی روان‌شناختی (۱)<br/>(تمرین نظم بخشی روانی مبتنی بر علائم) ۲۹</p> <p>تمرین‌های آرام‌سازی پایدار ۳۰-۴۶</p> <p>۱. آرامیدگی تدریجی ۳۰</p> <p>۲. تمرین بهداشت روانی ۳۲</p> |
|---|--|

۲۳. خود فعال گردانی ۶۲
۲۴. بسیج نیروها ۶۳
- تمرین تنظیم روانی (۲)
- (براساس سبب شناسی)
- و متناسب با غل ۶۵
- پردازش ۶۶-۷۲
۲۵. فهرست حل مشکل ۶۶
۲۶. گفتگو با خود ۶۸
۲۷. تفکر مثبت ۶۹
۲۸. خود برنامه ریزی ۷۱
- مقابله ۷۳-۷۷
۲۹. حساسیت زدایی نظام دار ۷۳
۳۰. واکنش‌ناهیون در برابر استرس ۷۵
۳۱. تمرین تنش ۷۷
- غلبه آسان ۷۸-۸۷
۳۲. افراط کردن ۷۸
۳۳. جعبه مشکلات ۷۹
۳۴. پرهیز از استرس ۸۱
۳۵. تغییر مسیر ۸۲
۳۶. «عمل کن همچون...» ۸۴
۳۷. ماسک زنی ۸۶
- تمرین انگیزش ۸۹
- انگیزش درونی ۹۰-۱۰۷
۳۸. طرح موفقیت ۹۰
۳۹. هدف گذاری ۹۲
۴۰. تمرین توانایی پیش بینی ۹۴
۴۱. تلقین به خود ۹۶
۴۲. احساس برنده شدن ۹۸
۴۳. آبرتمرین ۹۹
۴۴. خود انگیزی ۱۰۱
۴۵. استدلال با خود ۱۰۲
۴۶. خودآموزی ۱۰۴
۴۷. خود تقویتی ۱۰۶
۴۸. تقویت اراده ۱۰۷
- انگیزش بیرونی ۱۰۸-۱۱۲
۴۹. دورنمای موفقیت ۱۰۸
۵۰. الگو (ایدول) ۱۰۹
۵۱. کارت‌های نمادین ۱۱۰
۵۲. انیمیشن ویدئویی ۱۱۱
- تمرین کنترل خویشتن ۱۱۳
- تمرین تمرکز ۱۱۴-۱۳۰
۵۳. تمرکز موضوعی ۱۱۴
۵۴. شمارش دم و باردم ۱۱۶
۵۵. تمرکز ویژه ۱۱۷
۵۶. ایجاد کانون تمرکز ۱۱۸
۵۷. تنظیم توجه ۱۲۰
۵۸. تمرین استاد ذن ۱۲۲
۵۹. توقف فکر ۱۲۳

۶۰. تغییر دورنما ۱۲۵
۶۱. کره شیشه‌ای ۱۲۷
۶۲. مراسم استراحت بین دو نیمه ۱۲۹
- تمرین مهارت ۱۳۱
- تمرین روانی-حرکتی ۱۳۲-۱۳۵
۶۳. تمرین بر مبنای مشاهده ۱۳۲
۶۴. مقابله با خود ۱۳۳
۶۵. تمرین بیان کلامی ۱۳۵
۶۶. تجسم ۱۳۶
۶۷. تصویر کامل ۱۳۸
۶۸. تمرین فکری حرکتی ۱۴۰
۶۹. حساسیت آموزی ۱۴۲
۷۰. اجرای کور ۱۴۳
۷۱. شبیه‌سازی ذهنی ۱۴۴
- تمرین عملکرد شناختی ۱۴۶-۱۵۵
۷۲. عکس برداری ۱۴۶
۷۳. ادراک دقیق ۱۴۸
۷۴. گزینش اطلاعات ۱۵۰
۷۵. تمرین مبتنی بر الگو ۱۵۲
۷۶. تمرین تصمیم‌گیری ۱۵۴
- تمرین‌های مربوط به آماده‌سازی  
مستقیم برای مسابقه ۱۵۷
- آماده‌سازی مستقیم  
برای مسابقه ۱۵۸-۱۶۵
۷۷. گذر زمان ۱۵۸
۷۸. تصویرسازی از خود ۱۶۰
۷۹. برنامه گرم کردن ذهنی ۱۶۲
۸۰. نوار فردی ۱۶۴

ورزشکاران حرفه‌ای در تمامی ساعات روز معمولاً مشغول فعالیت هستند. البته این موضوع دربارهٔ تمامی کسانی صادق است که برای به دست آوردن امتیازها، گردن‌آویزها و یا حتی تائیه‌های رقابتی در سطح جهانی مبارزه می‌کنند. مسابقات فشرده، مسافرت‌های طولانی، تمرین‌های فشردهٔ منظم، راه‌کارهای تجدید قوا همچون ماساژ، سونا و خواب کافی و نیز شرکت در مراسم‌های ورزشی عمومی مهم، وقت آزاد کمی را برای آنها باقی می‌گذارد. انجام تمامی این فعالیت‌ها مستلزم مدیریت مؤثر و مفید زمان است. ورزشکاران غیر حرفه‌ای نیز وقت آزاد کمی دارند. باید توجه داشت که شرکت در تمرین‌ها و مسابقات در کنار امور شغلی یا تحصیلی و امور خانوادگی زمان زیادی را می‌طلبد. به همین خاطر برای افزایش موفقیت‌ها، ورزشکاران و همین‌طور مربیان و سررست‌های ورزشی به تمرین‌های روان‌شناختی می‌اندیشند تا به هدف‌های مورد نظر نزدیک‌تر شوند. نکتهٔ بعدی این‌که، آنها در میان انبوهی از تمرین‌های روان‌شناختی به راستی کدام یک را باید انتخاب نمایند و چگونه در برنامهٔ روزانهٔ خود جایی را برای آن در نظر گیرند. شایستهٔ توجه است که تمرین‌های روان‌شناختی برای نیل به اهداف کاملاً متفاوتی قابل استفاده هستند. ذکر چند مثال در این قسمت می‌تواند کاربردهای مختلف تمرین‌های روانی را روشن می‌سازد.

فشرده‌گی تمرین‌ها در بسیاری از ورزش‌ها خیلی زیاد شده است، حجم و شدت تمرین‌ها به مرزهای نهایی خود رسیده و تدابیر و راهکارهای تجدید قوا تا آنجا که ممکن بوده به کار گرفته شده‌اند. دیر یا زود این سؤال مطرح خواهد شد که چه راهکار دیگری می‌تواند بازدهی بیشتری را رقم بزند. تمرین روان‌شناختی یکی از راهکارهای مؤثر و مفیدی است که با به کارگیری آن نتایج ورزشی بهتری حاصل می‌شود بدون این‌که نیازی به دوپینگ باشد.

بسیاری از ورزشکاران بعد از مسابقه احساس می‌کنند، با وجود شرایط مناسب

مسابقه و برخلاف آمادگی کامل، آنها نتوانستند آنچه در توان داشتند ارائه کنند. به عبارت دیگر، کمتر پیش می‌آید که ورزشکاران بتوانند کارایی کامل خود را تجربه نمایند. بدین خاطر به شکل فزاینده‌ای، ورزشکاران بیشتری برای آزادسازی توانش‌های روانی خود به تمرین‌های روان‌شناختی روی می‌آورند. به نظر می‌رسد که عصبیت و هیجان‌زدگی واکنش‌های عادی در موقعیت‌های مهم، برای مثال مسابقات تعیین‌کننده، به‌شمار می‌روند. با توجه بدین نکته، ورزشکاران با انواع تمرین‌های روان‌شناختی می‌توانند باردهی خود را فزونی بخشند و چگونگی مهار تنش‌ها را یاد بگیرند.

امروزه انجام مسابقات ورزشی سنگین و انتظارات طاقت‌فرسا، سلامتی و تندرستی ورزشکاران را تهدید می‌کند. به مرور، ورزش به‌عنوان یک فشار احساس می‌شود و ورزشکار خود را به‌طور مرتب تحت فشار می‌یابد به گونه‌ایی که برای وی رفتن به تمرین مشکل است، خوابش مختل می‌شود و به‌علاوه ممکن است ناراحتی‌های جسمانی ساده‌ای را احساس کند. در چنین مواقعی می‌توان از تمرین‌های متنوع روان‌شناختی برای بهبود بهداشت روانی فرد استفاده کرد.

متأسفانه، آسیب‌های ورزشی بخشی از اتفاقات روزمره‌ای است که ورزشکاران باید با آنها کنار بیایند. استراحت اجباری و دوری از تمرین و مسابقه بر اثر چنین آسیب‌هایی بحران‌زا است، چه، در چنین موقعیت‌هایی فرد نمی‌تواند اعضای آماده خود را به‌کار گیرد. در این صورت، به کمک تمرین‌های روان‌شناختی می‌توان فنون حرکتی را حفظ و موقعیت‌های تاکتیکی را تمرین کرد و اغلب، فرایند بهبود آسیب دیدگی را تسریع کرد. در طول سال‌های گذشته، نگرش جامعه به‌کاربرد روانشناسی در ورزش حرفه‌ای تغییر کرده است. ولی باید اعتراف کرد که میزان چنین تغییری از ورزش به ورزشی دیگر متفاوت است.

پیش از این روانشناسان به‌عنوان پزشک (دکتر) روان شناخته می‌شدند، بدین معنا که آنها باید در زمان وجود مشکل به کمک ورزشکاران می‌آمدند، اما امروزه این نگاه عوض شده و تلاش اساسی آنها به پیشگیری متمرکز شده است. بنابراین روانشناسان

ورزشی می‌کوشند تا شرایط لازم را برای "تحقق کارایی مطلوب ایجاد کنند. تمرین‌های روان‌شناختی جزئی از فرایند تمرین‌های ورزشکاران بوده و بخشی از تمرین‌های مربوط به آمادگی فنی و تاکتیکی محسوب می‌شود.

چنین تغییر نگرشی نسبت به کار برد روانشناسی و تمرین‌های روان‌شناختی در ورزش در طی سال‌های گذشته موجب انتشار تعدادی کتاب و مجله در این باره شده است. در حال حاضر تعداد زیادی مجله و کتاب وجود دارد که به معرفی برنامه‌های تمرین‌های روان‌شناختی می‌پردازند. در این آثار روش‌ها، نامگذاری‌ها و اصطلاحات متفاوتی به‌کار گرفته شده و اهداف کاملاً متنوعی دنبال شده است. اما این امر، به جای ایجاد گشایش، به دشواری‌هایی منجر شده که از تفاوت در برگردان اصطلاحات تا مفاهیم متناقض و روش‌های غیر قابل استفاده در نوسان هستند. بدین ترتیب، با مفاهیم، روش‌ها و برنامه‌هایی روبرو می‌شویم که به سختی می‌توان از آنها سود جست. فرد باید خیلی خوش‌شانس باشد که از میان این همه مفاهیم و روش‌ها، بتواند یک روش و یا برنامه کامل تمرین روان‌شناختی مناسب را پیدا کند. غالباً پیدا کردن تمرینی مناسب، که با ویژگی‌های ورزش مورد نظر و تفاوت‌های فردی ورزشکاران هماهنگ باشد، امری تصادفی است. از سوی دیگر، وجود اسامی متشابه برای یک تمرین معین و تبیین آنها بر مبنای مکاتب روانشناسی مختلف، از دیگر موضوعاتی است که انتخاب و استفاده از تمرین‌های روان‌شناختی را با مشکل مواجه می‌سازد. همچنین ارائه تمرین‌های مشابه از بین مجموعه‌ای از تمرین‌های موجود، می‌تواند به سردرگمی بیشتر بیانجامد. هدف از نگارش این کتاب ارائه دورنمایی نظام‌دار از شیوه‌های تمرین روان‌شناختی متداول در ورزش است. بیان تمامی تمرین‌های مشابه از میان مجموعه تمرین‌های موجود باعث سردرگمی می‌شود. بدین خاطر، کتاب حاضر، با هدف ارائه درزنمایی نظام‌دار از تمرین‌های روان‌شناختی متداول در ورزش، طراحی شده است.

روش‌های تمرین مورد بحث در این کتاب مطابق با معیارها و ضرورت‌های فعالیت‌های ورزشی تنظیم شده‌اند. در ارائه آنها در حد ممکن از شیوه بیان واحدی



استفاده شده است، تا به سادگی قابل فهم باشند. هر چند باید توجه داشت که در نامگذاری برخی از تمرین‌ها، در مقایسه با منابع ارائه شده، تغییراتی داده شده است. توضیح‌های مربوط به تمرین‌ها مفصل نیستند و مبانی نظری، روش‌ها، نمونه‌ها، اثبات تأثیر و نیز شیوه اثرگذاری آنها را در بر نمی‌گیرد. خواننده در صورت نیاز می‌تواند به منابع ارائه شده رجوع کند.

هر چند منابع بسیاری درباره شیوه اجرا و نتایج مثبت تمرین‌های روان‌شناختی وجود دارد اما تأثیر این تمرین‌ها، با توجه به این‌که در اجرای موفق هر فعالیتی عوامل متعددی دخالت دارند، هنوز امکان اثبات روشن و بدون اما و اگر تأثیرات مثبت تمرین‌های روان‌شناختی فراهم نشده است. بنابراین باید متذکر شد که وعده موفقیت مستقیم و علاج مشکلات ارائه شده در برخی برنامه‌ها، سؤال برانگیز هستند.

شیوه تمرین روان‌شناختی باید قبل از هر چیز با خصوصیات فردی ورزشکار مطابقت داشته باشد تا مؤثر واقع شود. بنابراین صورت است که آمادگی لازم برای انجام مرتب تمرین وجود خواهد داشت و این نخستین شرط اثربخشی تمرین است. علاوه بر این، شیوه تمرین باید با ویژگی‌های ورزش مورد نظر مطابقت داشته باشد. چنین تمرینی باید از نظر زمانی و سازمان‌دهی در قالب تمرین‌ها و آماده‌سازی برای مسابقه قابل تنظیم و به صرفه داشته باشد، یعنی با امکانات کم، بیشترین بازدهی حاصل شود. کتاب حاضر باید یاری‌گر انتخاب تمرین صحیح و راه‌گشای تصمیم‌های دشوار و معطوف به آینده باشد، هر چند بیانگر ادبیات تمامی اشکال تمرین‌های روان‌شناختی نیست.

همچنین در این کتاب به اثبات علمی و تاریخی تمرین‌های روان‌شناختی پراخته نشده است. باید توجه داشت بعضی از شیوه‌های تمرین بر اساس الگوهای روان‌درمانی

---

۱. جانسون و هوف مایر مجموعه‌ای سیستماتیک از انتشارات علمی در زمینه تمرین‌های روان‌شناختی در ورزش را با تکیه بر ادبیات و سوابق آلمانی زبان ارائه کرده‌اند. همچنین گریفنز (۱۹۸۹)؛ ویلی (۱۹۸۸) و مورس و بول (۱۹۹۱) مرور ادبیات و سوابق را در این زمینه در حوزه آنگلو امریکایی تهیه کرده‌اند. زاکس (۱۹۹۱) نیز فهرست ادبیات انگلیسی زبان را جمع‌آوری کرده است و زایلر (۱۹۹۲) به یکپارچه‌سازی ادبیات آلمانی و انگلیسی زبان در زمینه تمرین‌های روانی پرداخته است.

معتبر، که در طول چند ده سال گذشته در حوزه بالینی موفقیت‌آمیز بوده‌اند، طراحی و به ورزش تعمیم داده شده‌اند، اما برخی دیگر تنها ریشه در درک و تجربه مستقیم دارند و به عبارتی شهودی‌اند.

این کتاب، تحقیقی علمی برای اثبات اثربخشی تمرین‌های روان‌شناختی نیست، هر چند با بیان مثال‌هایی از ورزشکاران کمابیش مشهور در منابع تخصصی درباره مؤثر بودن تمرین‌ها اظهار نظر شده، اما تعداد کمی از آنها با استفاده از شیوه‌های علمی آزموده شده‌اند.

شاید شما کنجکاو و یا حتی متقاعد شده‌اید که استفاده از تمرین‌های روان‌شناختی برایتان مفید است. اما پیش از کنجکاو و بررسی مشتاقانه فنون و روش‌های تمرین، بهتر است نگاهی به نیازهای خود داشته باشید، سپس برای بهره‌مندی بیشتر، به چارچوبی که در پی می‌آید توجه کنید.

www.ketap.com

## تمرین روان‌شناختی: بهینه‌سازی شرایط فعالیت

وقتی که از تمرین روان‌شناختی سخن گفته می‌شود، به‌طور طبیعی آدمی علاقه‌مند می‌شود بداند که منظور از آن چیست؟ برای چه چیزی خوب است؟ چگونه تأثیر می‌گذارد؟ و چگونه انجام می‌شود؟ در این فصل می‌کوشیم ضمن مطرح کردن هدف از تمرین روان‌شناختی، اهمیت آن را بیان کنیم تا یک نظام کلی برای شناخت نیاز فردی به یک یا چند تمرین روان‌شناختی و نیز اطلاعاتی در زمینه روش‌های متعدد چنین تمرینی فراهم شود. ما در اینجا از اصطلاح تمرین روان‌شناختی استفاده می‌کنیم زیرا این واژه جامع‌تر از اصطلاح تمرین ذهنی است. در واقع تمرین ذهنی اغلب بیانگر روش‌هایی برای بهبود مهارت‌های ذهنی چون اعتماد بنفس، توانایی تجسم و تصور، کنترل فکر و متقاعد بودن از توانمندی‌های خود است که همگی عناصری از نظم بخش روان‌شناختی رفتار هستند. در این باره بعداً توضیح بیشتری داده خواهد شد.

### تمرین روان‌شناختی چیست؟

منظور از تمرین روان‌شناختی، مطلوب‌سازی نظام‌دار شرایط روانی فرد به کمک روش‌های روان‌شناختی برای انجام فعالیت بهتر است. نظام‌دار بودن تمرین براساس معیارهای زیر مشخص می‌شود، این معیارها در رابطه با تمرین جسمانی نیز صدق می‌کند:

۱. هدف‌مندی تمرین: یعنی از تمرین برای تسلط بر وظایف و تکالیف معینی استفاده می‌شود.
۲. برنامه‌دار بودن تمرین: یعنی فرد همچون تمرین جسمانی براساس برنامه معینی تمرین می‌کند. طبیعی است که برنامه‌ها باید با همدیگر همخوانی داشته باشند. اغلب اوقات تمرین روان‌شناختی قابلیت یکپارچه‌سازی با سایر برنامه‌های تمرینی را دارد.