

بسمه تعالی

۲۰۷۷۸۹

تصویر سازی ذهنی و مهارت‌های ورزشی

رقیه میرزایی

۱۳۹۸

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

سرشناسه	:	میرزایی، رقیه، ۱۳۶۸-
عنوان و نام پدیدآور	:	تصویرسازی ذهنی و مهارت‌های ورزشی/ رقیه میرزایی.
مشخصات نشر	:	تهران: موسسه آموزشی تألیفی ارشدان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۱۰۵ص: جدول.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۲۵۱-۲۲۸-۶
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۱۰۰ - ۱۰۵.
موضوع	:	ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	:	Sports -- Psychological aspects
موضوع	:	تصویرسازی ذهنی (روان‌شناسی)
موضوع	:	Imagery (Psychology)
رده بندی کنگره	:	GV۷۰۶/۴
رده بندی دیویی	:	۷۹۰/۰۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۲۰۱۵۱۱۶



مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

نام کتاب:	تصویر سازی ذهنی و مهارت های ورزشی
تألیف:	رقیه میرزایی
ناشر:	آموزشی تألیفی ارشدان
ویرایش:	اول
نوبت چاپ:	اول ۱۳۹۸
حروفچینی و صفحه آرایی:	www.irantypist.com
طراح و گرافیکست:	www.irantypist.com
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۲۵۱-۲۲۸-۶
شمارگان:	۱۰۰۰
مرکز خرید آنلاین:	www.arshadan.com
مرکز پخش و توزیع:	www.arshadan.net
قیمت:	۲۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۹.....	مقدمه
۱۱.....	فصل اول: تصویرسازی ذهنی
۱۲.....	یادگیری حرکتی و عملکرد
۱۲.....	یادگیری
۱۲.....	یادگیری حرکتی
۱۳.....	یادگیری مشاهده‌ای الگودهی شده
۱۵.....	۱. راهان سنجش یادگیری
۱۷.....	ویژگی‌های عمومی عملکرد در هنگام یادگیری
۱۸.....	تعریف تصویرسازی ذهنی
۲۰.....	مقایسه تصویرسازی ذهنی و تمرین ذهنی
۲۱.....	اهداف تصویرسازی
۲۱.....	۱. اهداف جسمانی
۲۱.....	۲. اهداف روانی
۲۲.....	روش‌های سنجش تصویرسازی ذهنی
۲۳.....	انواع تصویرسازی
۲۳.....	۱- تصویرسازی اختصاصی شناختی
۲۳.....	۲- تصویرسازی عمومی شناختی
۲۳.....	۳- تصویرسازی اختصاصی انگیزشی
۲۴.....	۴- تصویرسازی تبحر عمومی انگیزشی
۲۴.....	۵- تصویرسازی برانگیختگی عمومی انگیزشی
۲۵.....	۱- تصویرسازی بینایی
۲۵.....	الف) تصویرسازی ذهنی بیرونی
۲۶.....	ب) تصویرسازی ذهنی درونی
۲۶.....	مقایسه تصویرسازی ذهنی بیرونی و درونی
۲۷.....	۲- تصویرسازی حرکتی
۲۸.....	تشابه بین تصویرسازی و اجرای جسمانی

۲۸	نظریه شبیه سازی
۲۹	مزایای تصویر سازی ذهنی
۲۹	الف) محدودیت زمانی و مکانی
۲۹	ب) محدودیت جسمانی
۳۰	راهبردهای استفاده از تصویر سازی ذهنی در عملکرد ورزشی
۳۱	تعاریف عناصر هفتگانه تصویر سازی ذهنی پتلیپ
۳۱	عامل جسمانی
۳۲	عامل محیط
۳۲	عامل تکلیف
۳۲	عامل زمان بندی
۳۲	عامل یادگیری
۳۲	عامل هیجان (احساسات)
۳۳	عامل دیدگاه
۳۳	شرایط لازم جهت کنترل قوه تصویر سازی
۳۳	عوامل درونی
۳۸	عوامل بیرونی
۴۴	نظریات تصویر سازی
۴۴	۱- نظریه یادگیری سمبولیک
۴۴	۲- الگوی رمزگذاری سه گانه آسن
۴۵	۳- نظریه اطلاعات زیستی یا پردازش اطلاعات
۴۶	۴- نظریه روانی - عصبی - عضلانی
۴۶	۶- نظریه آمایه توجه - برانگیختگی
۴۶	۷- نظریه پردازش دو گانه
۴۷	۸- نظریه الگوبرداری
۴۷	اصول بکار گیری موفق تصویر سازی ذهنی
۵۰	مبانی عصب - فیزیولوژیکی تصویر سازی
۵۰	بخش اول: مرکز عصبی فعال در تمرین عملی و تصویر سازی
۵۱	بخش دوم: مراحل کنترل حرکت در تمرین عملی و تصویر سازی

بخش سوم: مدت زمان فرایند پردازش اطلاعات در تمرین عملی و تصویر سازی.....	۵۳
بخش چهارم: پس خورندهای حسی آوران در تمرین عملی و تصویر سازی.....	۵۴
بخش پنجم: پاسخهای اتونومیک در تمرین عملی و تصویر سازی.....	۵۵
کاربردهای تصویرسازی.....	۵۶
۱) یادگیری حرکتی و اجرا.....	۵۷
۲) انگیزش، اعتماد به نفس و اضطراب.....	۵۸
۳) استراتژی و حل مسئله.....	۵۹
۴) بازبینی آسیب.....	۶۰
شیوههای توسعه برنامه تمرین تصویر سازی ذهنی.....	۶۱
فصل دوم: تحقیقات.....	۶۳
تحقیقات داخلی.....	۶۴
تحقیقات خارجی.....	۷۹
فصل سوم: جمع بندی و نتیجه گیری.....	۸۹
منابع.....	۹۹
منابع فارسی.....	۱۰۰
منابع لاتین.....	۱۰۴

مقدمه

روان شناسان ورزش در مطالعه و بررسی مهارت‌های مختلف روانی خدمات بسیار شایانی به علم ورزش کرده اند و دامنه این تحقیقات روز به روز در حال گسترش است. یکی از مهارت‌های روانی که بیشتر مورد توجه واقع شده است تصویر سازی ذهنی است.

افلاطون می‌گوید "تصور یک عمل مقدم بر خود آن عمل است". متخصصان ورزش معتقدند که تمرین ذهنی به اندازه تمرین فیزیکی بر موفقیت ورزشکاران تاثیرگذار است. یکی از رازهای موفقیت ورزشکاران حرفه‌ای همچون مایکل فلپس توانایی تصور کردن موفقیت است. هنر تجسس و تصور فکری می‌تواند تاثیرات بی‌پایانی بر روی بدن و زندگی افراد داشته باشد. بودا می‌گوید ذهنی هم - نیز است. شما به هرچه فکر کنید همان می‌شوید. ورزشکاران علاوه بر تمرین دادن بدن باید ذهن را نیز پرورش دهند. تصور می‌تواند بر ناخودآگاه فرد تاثیر بگذارد. ناخودآگاه بر اندام، احساسات، تصمیم‌گیری‌ها و واکنش‌های بدن تاثیرگذار است.

امروزه اثبات شده هنگامی که چیزی را تصور می‌کنیم و زمانی که همان کار را انجام می‌دهیم، یک قسمت خالی از مغز تحریک می‌شود. در ذهن هر شخصی تصور ایده‌آلی وجود دارد، که خود را در حالت فیزیکی، حساسی را احساس می‌خواهد تصور می‌کند. ارتباط برقرار کردن با تصویر ذهنی می‌تواند توانایی فرد را برای رسیدن به آن افزایش دهد. برای تصور کردن این تصویر ذهنی باید ابتدا ذهن را آرام کرد. این کار باعث می‌شود که افکار آرام شوند و بتوان انرژی ذهنی خود را بر آنچه مطلوب است متمرکز کرد.

این روش قبل از تمرین بسیار مناسب است. برای مثال قبل از اینکه بر روی عضلات کمر کار کنید، ابتدا بر روی این عضلات تمرکز کنید و سعی کنید گاه - گاه این عضلات را احساس کنید. دوره کردن تجربیات در ذهن و ساختن یک تصویر ذهنی مثبت می‌تواند بسیار موثر باشد. مطالعه‌ی تجربیات افراد موفق و تصور خود در حال انجام راهکارهای مثبت نیز می‌تواند کمک کننده باشد. تصور مثبت می‌تواند مانند تمامی مهارت‌های دیگر زندگی بر ذهن ما تاثیر گذار باشد و به اندازه تمرین فیزیکی مفید و بر بدن تاثیرگذار است.

تصویر سازی ذهنی که به عنوان یک الگوی حرکتی در ذهن مطرح است، در تحقیقات متعددی به عنوان عامل موثری در افزایش مهارت حرکتی افراد به ویژه ورزشکاران، دانش آموزان و دانشجویان رشته‌های های تربیت بدنی معرفی شده است.