

اثر تمرین در رویای آگاهانه بر مهارت رویایی فوتبال

نویسنده
آریا انصاری

۲۰۰۹۸۱۵

سرشناسه	: انصاری، آریا، ۱۳۶۸-
عنوان و نام پدیدآور	: اثر تمرین در رویای آگاهانه بر مهارت رویایی فوتبال/ نویسنده آریا انصاری.
مشخصات نشر	: تهران: نیک ورزان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۷۵ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۸۱۴-۳-۶۰۰۰۰۰۰۰۰۰
وضعیت فهرست	: فیبا
نویسی	
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: فوتبال
موضوع	: Soccer
موضوع	: فوتبال -- قواعد
موضوع	: Soccer -- Rules
موضوع	: فوتبال -- تعلیم
موضوع	: Soccer -- Training
موضوع	: ۱۳۹۷ الف/۷۸ الف/۷۹۴۳GV
رده بندی، نگره	: ۷۹۶/۳۳۴
رده بندی دیویی	: ۵۵۰۶۳۸۳
شماره	
کتابشناسی	

اثر تمرین در رویای آگاهانه بر مهارت رویایی فوتبال

نویسنده : آریا انصاری

ناشر : انتشارات نیک ورزان

چاپ اول : ۱۳۹۷

شمارگان : ۵۰۰ نسخه

قیمت : ۱۰۰۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸۶۲۲۹۹۸۱۴۳۶

۵۱۸۴..۶

فهرست مطالب

مقدمه

فصل ۱: پدیده شناسی رویا و رویابینی آگاهانه

فصل ۲: ته‌بین مهارت‌ها در رویا

فصل ۳: پیشینه پژوهش‌های مرتبط

فصل ۴: ارزیابی و نتیجه‌گیری

فهرست منابع

مقدمه

از هر قهرمان ورزشی که سوال شود «آیا جنبه های روانی برای موفقیت ضروری است؟» پاسخی که هر بار شنیده می شود، بله است. چیزی که بسیار از ورزشکاران و مربیان از آن مطمئن نیستند این است که دقیقاً چگونه می توان مهارت های روانی را کسب کرد و رویکرد های ذهنی را به تمرین و مسابقه خود وارد کنند. واضح است که جنبه های روانی عملکرد هر روز تفاوت می کند. اگر چنین نبود، تایگر وود^۱ همیشه فاتح مسابقه آزاد آمریکا می شد، یوسن بولت^۲ همیشه قهرمان المپیک می شد و تیم ملی برزیل فاتح جام جهانی فوتبال. گرایش شدید به ورزش، ریشه در غیر قابل پیش بینی بودن آن دارد؛ ما هیچ وقت مطمئن نیستیم که چه کسی پیروز خواهد شد. این عدم اطمینان، دقیقاً می تواند دلیل ناکامی های رنگ برای ورزشکاران و دلایل عدم سازگاری افکار، احساسات و رفتار با عملکرد بهینه باشد. یکی از چالش های اصلی برای ورزشکاران و مربیان، توانایی اجرای عملکرد قوی و مستمر است (کاراجورجیس^۳، تری^۴، ۲۰۱۰).

گریفیث^۵ به عنوان پدر روانشناسی ورزشی آمریکای شمالی شناخته می شود، او از اولین افرادی بود که جنبه های روانی ورزش را مورد آزمایش قرار داد، و حالا روانشناسان ورزش از این تکنیک ها که شامل هدف گزینی، خودگفتاری، آرام سازی، تمرکز، مدیریت استرس و تصویر سازی شارد برای کمک به بهبود عملکرد ورزشکاران استفاده می کنند. تصویر سازی^۶ که به نام تمرین ذهنی^۷، مرور ذهنی^۸، تسم^۹ هم شناخته می شود، به

^۱ Tiger woods
^۲ Usain Bolt
^۳ Karageorghis
^۴ Terry
^۵ Coleman Griffith
^۶ Imagery
^۷ Mental practice
^۸ Mental rehearsal
^۹ Visualization

همه تجربیات شبه حسی یا شبه ادراکی اطلاق می شود که در ضمنی اینکه در در آن تجربیات، محرک خارجی وجود ندارد، اما فرد نسبت به خود آگاهی کامل دارد. در این راستا، مروری بر تحقیقات نشان داده که تصویر سازی می تواند بر عملکرد ورزشکاران تاثیر مثبت داشته باشد (شیخ^{۱۱}، کورن^{۱۲}، ۱۹۹۴).

یک نوع متفاوت و تقریباً ناشناخته تمرین ذهنی، تمرین در «رویای آگاهانه»^{۱۳} است. در رویای آگاهانه رویابین از این واقعیت که در حال رؤیا دیدن است آگاه است و می تواند محتوی رویای خود را کنترل کند، و آزادانه کاری را که مایل به انجام آن است، انجام دهد (ارلاچر^{۱۴} و همکاران، ۲۰۱۲). از این رو تحقیق حاضر اثر گذاری تمرین در رویای آگاهانه که نوعی تمرین ذهنی محسوب می شود را بر مهارت رویایی زدن فوتبال می سنجد.

تصویر سازی، ساختن یا بازسازی ذهنی تجربیات حسی است که فرد آنها را مانند حرکات واقعی تجسم می کند. تجسم، قدرت بسیار زیادی دارد. با تمرین ذهنی یک ورزشکار می تواند خودشان را برای بهترین عملکرد آماده کنند. آنها، با تجسم اینکه در حال عملکرد خود در حال اجرا هستند، می توانند اعتماد به نفس خود برای مسابقه را بالا ببرند. تصویر سازی همچنین در زمان یک مصدومیت شدید می تواند به ورزشکاران کمک کند تا توجه خودشان را از مصدومیت دور کرده و به مرور ذهنی مهارت و تمرین متمرکز شوند (موریس^{۱۵} و همکاران، ۲۰۰۵).

از سال ۱۹۳۰ تا به امروز با این فرض که تمرین یا تکرار ذهنی قبل از انجام یک مهارت حرکتی، عملکرد متعاقب را بهبود خواهد بخشید، بیش از ۱۰۰ تحقیق در رابطه با تمرین ذهنی انجام شده است (اسمیت^{۱۶}، الی^{۱۷}، ۲۰۰۷).

^{۱۱} Sheikh

^{۱۲} Korn

^{۱۳} Lucid dream

^{۱۴} Erlacher

^{۱۵} Morris

^{۱۶} Smith

^{۱۷} Eli

همچنین شواهد مشابهی مبنی بر تاثیر گذار بودن تمرین ذهنی با تصویرسازیهای مرتبط حرکتی بر عملکرد حرکتی وجود دارد (جنتیلی^{۱۷} و همکاران، ۲۰۱۰).

برای مدتهای زیادی به خواب به عنوان وضعیتی منفعل نگاه میشد که تنها عملکرد آن بازیافت انرژی از دست رفته روزانه برای بدن و مغز، می باشد. در سالهای اخیر آشکار شد که نه تنها مغز در خواب غیر فعال نیست، بلکه قسمت های خاص مغز کم و بیش در طول شب فعالند (الاجر، شردل^{۱۸}، ۲۰۱۰). همانطور که تحقیقات دمنت^{۱۹} و کلیتمن^{۲۰} (۱۹۵۷) نشان می دهد، همه انسان ها دو دوره را در طول خواب تجربه می کنند. «خواب بدون حرکات سریع چشم»^{۲۱} که مشخصه آن حرکات بدنی کم و تنفس آرام است؛ و خواب همراه با حرکات سریع چشم «، فعالیت هایی در بدن «رم»^{۲۲} نامیده می شود. در خواب، در مقابل دوره قبلی «خواب بدون حرکات سریع چشم»، فعالیت هایی در بدن ایجاد می شود: خون به مغز سرازیر می شود، دمای مغز بالا می رود، تنفس تند شده و تنش در عضلات مشاهده می شود. این وضعیت تقریباً در چرخه های ۹۰-۱۰۰ دقیقه ای اتفاق می افتد. با توجه به اینکه موج های آرام در نیمه ی اول ساعات خواب غالب هستند، زمان خواب نیم در نیمه دوم شب بیشتر می شود. فعالیت زیاد مغز در خواب رم را می توان با درصد بالای رویاهای واضح (۷۰-۹۰٪) افراد بعد از بیدار شدن از خواب رم گزارش دادند در مقایسه با گزارشهایی که افراد از رویای واضح بعد از بیدار شدن از خواب غیر رم (۵-۱۰٪) داشتند، ثابت کرد. از آنجایی که هنگام رویا دیدن، حرکات و دستورات اعصاب و ابران توسط سامان حسی در ساقه ی مغز متوقف می شود، هم زمان با فعالیت بالای مغز، بدن فیزیکی به حالت فلج در می آید. فلج شدن اندامهای بدن، به این دلیل مهم است که نمی گذارد رویابین به صورت بیرونی رویای خود را اجرا کند؛ مثلاً زمانی که در رویا راه می رود، این

^{۱۷} Gentili
^{۱۸} Schredl
^{۱۹} Dement
^{۲۰} Kleitman
^{۲۱} Non-rapid eye movement
^{۲۲} Rem

سیستم اجازه نمی دهد که فرد بلند شود و راه برود؛ مگر اینکه در کار سیستم اختلالی ایجاد شده باشد (ارلاچر، شردل، ۲۰۱۰).

رویاها را می توان به عنوان نوعی تصویر سازی در نظر گرفت، و هر دوی آنها (تصویر سازی و رویاها)، نسبت به تجربیات روزانه، شبیه ساز دنیای واقعی در سطح شناختی بالاتری محسوب می شوند (ارلاچر و شردل، ۲۰۰۸). نوع خاصی از رویاهای درمان رم «رویای آگاهانه» نام دارد؛ به این شرح که رویابین از اینکه در رویا قرار دارد آگاه است (لارجر^{۳۳}، ۱۹۸۵، رلاچر و شردل، ۲۰۰۴) و بعد از آگاه شدن در رویا می تواند حافظه بیداری خود را بازیابی کند (ارلاچر، ۲۰۰۹) و به طور آگاهانه در محتوی رویا تاثیر بگذارد (تولی^{۳۴}، ۱۹۸۱).

تحقیقات انجام شده در زمینه رویای آگاهانه، نشان داده است که این پدیده در خواب رم اتفاق می افتد. از آنجا که در خواب رم مغز بسیار فعال است و عضلات اسکلتی نیز با فلاح هستند، یک استثنا واضح از این فلج بودن، حرکات چشم است، که تا اندازه ای مطابق حرکات چشمی رویابین در رویا است، این استثنا از فلج بودن می تواند در آزمایشگاههای خواب مورد استفاده قرار گیرد، در جاییکه رویابین می تواند حرکات چشمی از قبل توافق شده و خاصی برای ثبت در دستگاه الکترواکلوگرام^{۳۵} را انجام دهد. این دستگاه چشمی را ثبت استاندارد خواب است و حرکات چشم را در طول خواب نمایش می دهد. حرکات چشمی خاص مثل چپ-راست-چپ-راست است (LRLR) میتواند به راحتی در این دستگاه دیده شود. بعد از بیداری این سیگنال ها می توانند به وسیله گشایش رویابین تایید

^{۳۳} Laberge

^{۳۴} tholey

^{۳۵} Electrooculogram

^{۳۶} Left-right-left-right

گردند. با این وسیله ارتباط قوی بین اندازه های فیزیولوژیکی (ضربان قلب، ای ای جی^{۲۷}، ای ام جی^{۲۸}) و رویای

آگاهانه پیدا شد (ارلاچر، شردل، ۲۰۰۸ ب).

تمرین در رویای آگاهانه نوعی مرور در زمان خواب رم محسوب می شود که در آن فرد بدون آنکه از خواب بیدار شود از فضای رویا برای تمرین تکلیف حرکتی (مهارت) خود استفاده می کند (ارلاچر، ۲۰۰۷). به این ترتیب می توان گفت که این روش تمرینی در ورزش یک نوع تمرین ذهنی جدید محسوب می شود (ارلاچر و شردل، ۲۰۰۸). واهد رابنده ای وجود دارد که از رویای آگاهانه می توان برای تمرین مهارت های حرکتی در طول خواب استفاده کرد. عملکرد در بیداری را بهبود بخشید (ارلاچر و شردل، ۲۰۰۸).

در مقابل تمرین ذهنی، که در بیداری انجام می شود، تمرین در رویای آگاهانه زمانی رخ می دهد که فرد در خواب REM است (ارلاچر، شردل، ۲۰۰۸). تمرینات در زمینه رویای آگاهانه اشاره می کند که حرکات انجام شده در زمان رویاهای آگاهانه و بیداری قابل مقایسه هستند. وابستگی هایی در سیستم عصبی مرکزی، پاسخ های دستگاه خودکار و نسبت های زمانی وجود دارد، و از این تفکر حمایت می کنند که حرکات در رویا تا حدی همان قسمت های سیستم عصبی مرکزی را که در حرکات بیداری فعال می شوند، می کنند (ارلاچر، شردل، ۲۰۰۸).

با تحقیق مقدماتی که در سال (۲۰۱۰) توسط ارلاچر و شردل انجام گرفته است داده شد که تمرین یک تکلیف حرکتی (مهارت) در رویای آگاهانه، اجرای متعاقب آن مهارت را در بیداری به طور معنی آری بهبود می بخشد. اما در مقایسه با تحقیقات زیادی که در زمینه تمرین ذهنی انجام گرفته پایه های تجربی در زمینه تمرین در رویای آگاهانه بسیار کمتر است که این موضوع می تواند به این دلیل باشد که پدیده رویای آگاهانه در جامعه علمی ورزش کمتر شناخته شده است (ارلاچر و شردل، ۲۰۰۸). همچنین گزارش هایی وجود دارد که ورزشکاران آماتور

و حرفه ای ادعای پیشرفت مهارت ورزشی خود را با تمرین در رویای آگاهانه داشته اند (ارلاچر، ۲۰۰۵؛ لایبرج و رینگولد^۳، ۱۹۹۰؛ تولی، ۱۹۹۰).

با توجه به اینکه تمرین در رویای آگاهانه شبیه تمرین ذهنی می باشد به این دلیل که حرکات با یک بدن تجسمی در یک سطح شناختی تکرار می شوند و با توجه به شواهد موجود در مورد اینکه رویاهای آگاهانه بیشتر ادراکی هستند تا تجسمی، این نظریه نیز به وجود آمده است که تمرین در رویا از تمرین ذهنی موثرتر خواهد بود (لایبرج و زیباردو، ۲۰۰۱؛ ارلاچر، ۲۰۰۷). لذا با توجه به شواهد موجود مبنی بر شباهت تمرین در رویای آگاهانه و تمرین ذهنی و همچنین شواهد مبنی بر تأثیر گذاری تمرین در رویای آگاهانه بر مهارت های حرکتی، این تحقیق در پی یافتن پاسخ این سوال است که آیا تمرین رویای آگاهانه بر مهارت رویایی فوتبال تأثیر گذار است؟

با وجود اینکه به نظر می آید که تمرین در رویای آگاهانه شبیه تمرین ذهنی است که در آن حرکات با یک بدن تصویری در وضعیتی شناختی تکرار می شوند و شواهد متعادل کننده ای در این زمینه وجود دارد که تمرین ذهنی در مورد یک تکلیف حرکتی، عملکرد را بهبود می بخشد (ارلاچر، ۲۰۰۷). اما بایستی اذعان داشت که تمرین رویای آگاهانه، درون خواب انجام شده و با تمرین تصویرسازی تفاوتی دارد. با توجه به تحقیقی که ارلاچر و شردل (۲۰۱۰) انجام دادند، این نتایج قابل مشاهده است که تمرین رویای آگاهانه باعث بهبود عملکرد در یک تکلیف حرکتی می شود، اما با این وجود، نسبت تحقیقات تمرین رویای آگاهانه به تمرین ذهنی بسیار کم است.

در رابطه با این زمینه بایستی اذعان داشت که این نوع از تمرینات (تمرین رویای آگاهانه)، در کشور ایران چه در رشته تربیت بدنی چه در رشته روانشناسی و چه در رشته های دیگر، کاملاً ناشناخته است. بنابراین، این تحقیق، برای اولین بار در کشور و مهمتر از آن در رشته تربیت بدنی و گرایش روانشناسی ورزش در ایران انجام می شود.

^۳ Rheingold

در رابطه با تحقیقات رویای آگاهانه، باید این موضوع را در نظر گرفت که علی‌رغم وجود شواهد و تحقیقات آزمایشگاهی در مورد رویایی آگاهانه، این تحقیق هنوز نوپا بوده و تنها به تعداد انگشت شماری از دانشگاه‌های معتبر جهان خلاصه می‌شود. همچنین تمرین رویای آگاهانه تا به حال به صورت تجربی در انجام یک مهارت ورزشی مورد آزمایش قرار نگرفته است. تا کنون، تنها کار تجربی که با استفاده از این تکنیک انجام شده است، عبارت از اثر تمرین رویای آگاهانه بر تکلیف پرتاب سکه در لیوان بوده است؛ در رابطه با مهارت حرکتی، گزارشات پراکنده‌ای از ورزشکاران (تولی، ۱۹۹۰؛ لابرچ و رینگولد، ۱۹۹۰؛ ارلاچر ۲۰۰۷) نیز وجود دارد که به صورت داده‌ای پراکنده و در قالب یک طرح پژوهشی معتبر مورد اثبات قرار نگرفته‌اند. بنابراین، انجام این تحقیق، که تمرین رویای آگاهانه بر روی یک مهارت ورزشی است برای اولین بار در جهان در حیطه ورزش و گرایش روانشناسی ورزش انجام می‌شود. در نتیجه، ایران می‌تواند به عنوان یکی از پیشگامان بررسی رویای آگاهانه بر یک مهارت حرکتی در فهرست کشورهای نخست جهان قرار بگیرد.

یکی دیگر از ضروریات انجام این تحقیق، این است که با توجه به تمایل روز افزون مربیان و ورزشکاران برای دستیابی به راه‌هایی که باعث بهبود عملکرد شود، و با توجه به سیر کامل و روز افزون تکنیکهای روانشناسی ورزش، ضرورت وارد کردن روش‌های جدید برای بهبود عملکرد در ورزش احساس می‌شود. در نتیجه، در صورت امکان سنجی این تکنیک (تمرین مهارت ورزشی در رویای آگاهانه می‌تواند این مهارت را در لیست تکنیکهای روانشناسی ورزش برای بهبود عملکرد ورزشکار گنجاند. از این رو در این تحقیق تاثیر تمرین رویای آگاهانه بر مهارت رویایی فوتبال را می‌سنجیم. تکلیفی ورزشی که نسبت به تکلیف حرکتی تحقیق ارلاچر و شردل (۲۰۱۰) که به عنوان تنها تکلیف حرکتی که با نتایج آماری همراه بود، تکلیفی پیچیده تر، میدانی و در حیطه ورزشی محسوب

می شود. در صورت تاثیرگذاری این تمرین بر مهارت های ورزشی، می توان از این تمرینات هم مانند تمرینات تصویر سازی بهره برد و برای تحقیقات آتی و کاربردی کردن آن برنامه ریزی کرد.

www.ketab.ir